

号角

Herald UK
Monthly
英国版 月刊

探新方向 报好信息

2026年7月

Vol.39 No.7 July 2026



www.herald-uk.org

f HeraldUK

免费
取阅



P.18-19

11天土耳其使徒脚踪之旅感受

P.20

生命的见证——
恩典一路同行



暑光拾趣



盛夏，不只是放假，更是寻找生活滋味的好时节。本期带你走进不同的夏日时光：与三五知己结伴出游，发掘旅途中的欢笑；善用悠长假期，充实身心；退休一族自在漫游，享受从容步伐；一个人的假期，也能遇见不一样的风景；更透过静修沉淀心灵，让每一道暑光，都化作成长与喜乐的印记。

Herald UK
Monthly
英国版 月刊

探新方向 报好信息

2026年7月
Vol.39 No.7 July 2026

免费取阅



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



HeraldUK

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

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

网址 www.cchc.org

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

电邮 perryfung@cchc.org

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

号角订阅单
电邮: perryfung@cchc.org

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

☐ 本人希望定期收到《号角》——本, 请寄往:

姓名: (中) _____ (英) _____

地址: _____

电话: _____ 电邮: _____

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

本人愿意支持《号角》之经费, 随信附上 _____ 英镑。

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

订户所填写的个人资料, 将会用于有关订阅用途。
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 三五知己出游小提示 维奇
在英国如何度过「悠长」暑假 15楼的市井信徒
- 04 退休一族夏日游须知 刘安琪
如何度过单人假期 观望者
- 05 暑假中的静修 吴明山
(社论) 盛夏同行 迦勒

生活组曲

- 06 (餐饮佳音) 各有所长 合成力量 李少萍
(耆英随想) 不可以轻视糖尿病 桂连

生活资讯

- 07 (BN0专栏) 与「未知」及「不安」共存 刘秀娴
- 08 (智慧理财) 国民储蓄优质债券适合谁? 谢冠文
(法理情) 私人生活签证 邓瀚明
- 09 (房地产) 《How to Rent》指南正式取消:
房东及租客需要知道什么? 李家祺

世界风情画

- 10 (乐纵横) 九州风情话(五): 复兴的坚毅与夕阳下的约定
——熊本城的伤痕与鲁夫的微笑 马日恒

智慧之窗

- 11 (斯斯细语) 有你真好 比斯
(福杯满溢) 「埋嚟睇,埋嚟拣」的英国高街社企 罗达明

新闻所感

- 12 (优雅生活) 何为职场中的专业 高司祺
(心灵沙龙) 求助的智慧 苏美玲
一格漫画 叶源春

天伦乐 / 生命线

- 13 (与君同行) 第一次穿上溜冰鞋 彩霞
心灵的慰藉 日月星

少年园地 / 智慧之窗

- 14 (汉字游戏室) 英国的丝绸之梦 吴宝娟
(戒赌福音) 用爱心帮助受赌博危害的人 李思齐

珍馐百味

- 15 (艾丽斯厨房) 鱼香杏鲍菇 艾丽斯
(艾丽斯厨房) 豆角烧茄子 艾丽斯

健康宝鉴

- 16 (祝君康宁) 神经痛药可以突然停吗?
认识加巴喷丁与普瑞巴林 文镜彰/袁肇聪
(心安家宁) 尽力而为的助人者 梁梓敦

教会消息

- 17

《英国号角》圣地游踪

- 18-19 11天土耳其使徒脚踪之旅感受 王宛华

生命的旋律

- 20 生命的见证——恩典一路同行 陈秀凤

教会名录

- 24-25

广告

- 21-23, 26-28

三五知己出游小提示

维奇

假期是放松身心、探索世界的好时机，不少人都喜欢约三五知己一起旅行。然而「相见好，同住难」，平日偶尔相聚，未必察觉彼此的差异，一旦朝夕相对，生活习惯、处事方式和价值观便容易浮现。若缺乏沟通和体谅，一趟期待已久的旅程，可能会使友谊的小船搁浅。

与朋友同行之前，不妨先多了解彼此的性格特徵。例如，有人喜欢按计划行事，每个景点都安排得井井有条；有人则偏爱随心所欲而行，享受探索的惊喜。有人爱早起床，把握时间一早出发；有人则喜欢睡到自然醒，悠闲享受假期。若同行的人对旅游节奏有不同的期待而事前没有沟通，旅途中便容易因小事而产生摩擦。

除了性格，彼此的兴趣和喜好也值得留意。有些人热爱参观博物馆、美术馆，有些人则更喜欢逛街购物、品尝美食或亲近大自然。大家不一定要喜欢同样的活动，但可以在行程规划时互相配合，让每个人都有机会享受自己期待的体验，而不是一味迁就某一方。

另一个常见的迷思，就是认为朋友结伴旅行期间，所有地方都要一起去，全程都要在一起。事实上，即使是感情再好的朋

友，也需要保留个人空间。有人想花一个下午静静坐在咖啡店阅读，有人想多逛几间特色小店；有人想留在酒店休息，有人则想继续探索城市。短暂分开，各自享受喜欢的活动，再相约一起吃晚餐、分享当天的见闻，反而能减少压力，让大家都感到自在。只要保持通讯、适量地报平安，旅程中可以容纳彼此不同的喜好与步伐。

此外，一些贴心的小细节，也能让旅程更加愉快。例如，在预算方面及早达成共识，避免有人希望节省开支，有人却想享受高级餐厅和住宿；轮流负责查询路线、预订门票或安排交通，让每个人都参与其中；遇到意见不同时，多一点耐心倾听，少一点坚持己见；若自己迟到或做错决定，也愿意坦诚道歉。这些看似微不足道的举动，往往最能体现彼此的尊重与包容。

旅行的价值，不只是打卡景点、享受美食，更是透过相处加深彼此了解。当我们愿意事前做好沟通，旅途中保持弹性，并以体谅代替埋怨，就更容易把每一次分歧化作彼此成长的机会，收获更深厚、更成熟的友谊，让旅程成为人生中一段温暖而珍贵的回忆。🕒

在英国如何度过「悠长」暑假

15楼的市井信使

每年到了七、八月，英国的暑假终于来临。对孩子来说，这是期待已久的长假期；但对不少家长来说，却是另一种挑战的开始。

平日孩子上学，大人上班，大家相处的时间其实不算很多。早上匆匆忙忙出门，晚上回家做完功课、吃过晚饭，一天又快过去了。然而到了暑假，孩子每天都在家里，家长和孩子忽然由每天相处两三个小时，变成十多个小时「朝夕相对」。原本以为会充满温馨欢乐，现实却往往变成「困兽斗」。

「不要只顾打机！」

「我很闷呀！」

「哥哥又捉弄我！」

「妹妹又抢我东西！」

相信不少家长对这些对话都不会陌生。

其实，这正正是暑假的有趣之处。平日因为各自都忙，很容易把亲子关系建立在

「管理」和「安排」上：叫孩子起床、做功课、准时睡觉。但在暑假里，我们有机会真正认识彼此。会发现孩子有自己的想法、情绪和需要，而我们自己也可能没有想像中那么有耐力。

有人说，家庭就像一面镜子。当相处时间增加时，不单孩子的问题会浮现，家长自己的脾气、焦虑和控制欲也可能被放大。暑假某程度上是一个属灵操练的机会，让我们学习爱、包容和忍耐。

当然，家长也不需要给自己太大压力。暑假不一定要每天安排丰富节目，不一定要成为完美父母。有时一起到公园散步、到超市购物、在花园踢球，甚至一起看一套电影，已经是在建立珍贵的家庭回忆。

作为基督徒，我们更可以把暑假视为上帝给家庭的一份礼物。平日忙碌的生活让我们错过许多相处的机会，而这段时间让我们重新学习陪伴。耶稣在服事群众之余，也常常花时间与门徒同行、交谈和

相处。很多时候，关系的建立不在于做了多少事情，而在于愿意花多少时间在对方身上。

《哥林多前书》十三章提到：「爱是恒久忍耐，又有恩慈。」这节经文不单适用于教会和婚姻，也适用于家庭生活。当孩子一天之内第十次问你同一个问题，或者兄弟姊妹再次为小事争吵时，也许正是我们操练忍耐和恩慈的时候。

这个悠长暑假，无论你计划旅行、留在英国四处游玩，还是大部分时间留在家中，愿我们不只是「捱过」暑假，而是把它变成一段与家人共同成长和享受的时光。多年之后，孩子未必记得去了多少景点，但他们很可能会记得：那个夏天，爸爸妈妈愿意陪伴在他们身边。

毕竟，最珍贵的暑假活动，不一定是在行程表上，而是在一家人共同度过的每一天里。🕒

退休一族夏日游须知

刘安琪

夏日旅游诚为赏心乐事，退休一族若能周详规划安排，平衡活动与休息、应对高温，便可享受一段轻松愉快的旅程。

注意健康

如有既往病历或最近住院治疗，请咨询家庭医生，安排「适合飞行」或旅行许可预约。夏季气温可能极高，尽可能选择气候温和的目的地，确保住宿配备良好的空调系统。

住宿

选择地势平坦的目的地或提供舒适便捷的邮轮。预订饭店或度假屋时，确认有无障碍通道、电梯，是否需要底层房间或步入式淋浴间。在城市里，确保饭店位置便利，不必为了前往景点而步行太远或依赖繁复的公共交通。

免费行动辅助服务

若经过英国机场或主要火车站，可充分利用免费的行动辅助服务，如预订轮椅、设有工作人员引导你通过安检并到达登机口等服务。但必须在预订机票时或在出发前至少48小时申请。

药品

药品最好保存在原包装，与零食和水瓶放在随身行李中。多带几天的药物，以防旅途中出现意外延误，并携带一份医疗状况清单、处方和紧急联络人资讯，若携带注射器、起搏器等医疗器材或特定管制药物，还需提供医生证明。

旅游保险

全面的旅游保险至关重要，万一行程取消、发生医疗紧急情况或意外事故时，可提供财务保障。确保你的保单涵盖所有既往病历，便能安心无忧踏上旅途。

舒适至上

穿着舒适、支撑性的鞋子，并穿着透气衣物，以便应对气温变化。若乘搭飞机或长途巴士，靠走道的座位能让你更轻松地从站起来伸展双腿，无需打扰他人亦可使用洗手间。

轻装出行

拖着沉重的行李会迅速消耗精力，并增

加受伤的风险。尽量少带行李，并使用拉杆四轮行李。

保持水分充足，合理选择零食

空调飞机、乾燥的火车空气和长途驾驶都容易导致脱水和疲劳。携带可重复使用的水瓶，并定期饮水。准备健康的零食，如坚果、水果或饼乾，保持能量水平稳定，可避免匆忙寻找餐厅。

长者铁路卡

在英国，长者铁路卡可提供高达三分之一的普通车厢和头等车票折扣，涵盖英国国家铁路网的大部分营运商，是前往英国机场或乡村旅游的绝佳经济之选。

放慢旅行节奏

别安排太紧密的行程。预留充足的时间，长途旅行中要经常休息，并在行程中安排「缓冲日」，才能充分享受旅程，不会过度疲惫。

如何度过单人假期

观望者

在炎热的英国夏季，每年六月至八月，英国各地都有许多适合单身人士的短途旅行，你可以轻松搭乘火车或巴士前往许多热门目的地。此外，大多数主要城市都设有机场，提供往返英国各地的快速航班。

英国也是一个安全的旅行目的地，即使是老年人和行动不便的人士也能安心出行。所有交通公司、车站和机场都为行动不便或残疾的乘客（包括老年人）提供协助服务。如果你独自带着孩子旅行，也可以获得协助；大多数交通枢纽都设有哺乳室，方便照顾幼儿。

布莱顿位于英国南部海岸，从伦敦出发即可轻松抵达。它是英国传统的度假胜地，以皇家穹顶宫和码头而闻名。这里阳光明媚，美食云集，娱乐活动丰富多姿多彩。其他适合单身人士的海岸度假胜地还包括位于爱尔兰沿岸的布莱克浦，以及位于英格兰西南部的康沃尔郡。你可以花一天时间游览「康沃尔里维埃拉」沿岸的小村庄，探访古老的遗址和渔港，或探索当地的艺术中心。

如果住在曼彻斯特或谢菲尔德附近，可以轻松前往峰区国家公园，在那里可以徒步旅行或漫步于村庄博物馆。如果独自带着孩子旅行，这里也有很多儿童设施。

同样，如果想在英格兰北部享受单人旅行假期，可以前往湖区国家公园，在大自然中静静地沉思默想。如果带着孩子，可以参观比阿特丽克斯·波特的故居；或者也可以在米其林星级餐厅老邮票屋餐厅 (The Old Stamp House Restaurant) 享用一顿丰盛的晚餐。

也可以搭乘渡轮前往爱尔兰或北爱尔兰。探索历史悠久的贝尔法斯特，感受其错综复杂的历史；或前往都柏林，聆听街头艺人的演奏，这座城市是世界上最具音乐气息的城市之一。

独自旅行安全小贴士

1. 提前了解目的地和哪些街道在独自旅行时应该避开，有哪些公共交通工具可供选择，以及女性或老年人晚上独自外出是否安全。
2. 将相机、药品和电子产品等日常旅行用品，放在优质的随身小包里，而不是放在背包或行李箱内。
3. 如果是带孩子独自旅行，选择有安全且有专人看管的儿童娱乐场所，便可以抽出几个小时独自休息放松。
4. 如果晚上外出参加派对，请注意控制饮酒量。尽情玩乐无可厚非，但不要喝到在陌生地方迷失方向，带来危险。

暑假中的 静修

吴明山

一年一度美好的夏季假期开始了。暑假不仅是修养身心好时光，更是我们基督徒灵修祷告与上帝亲近的重要时机，然而，暑假也容易让人松散，更容易让人用各种活动填满时间。真正的静修不是什么都不做，而是把心转向上帝。上帝说：「你们要休息，要知道我是上帝。」（《诗篇》四十六篇10节）如何把心转向上帝呢？这个假期，我们要每天分别一段时间，放下手机、计划、焦虑，单单来到上帝的面前。静修不是靠行为赚取恩典，而是享受恩典本身。如同马利亚坐在耶稣脚前，选择那上好的福分。

每天早上醒来我们可以先做一个简单的奉献祷告：「主啊，感谢祢赐我新的一天。今天我的时间、我的身体、我的心思，都交给祢。求祢用祢的宝血洁净我，用祢的圣灵引导我。让我今天所遇见的每一件事，都能看见祢的美意。」这样祷告，默想上帝的保护。

暑假天热，人容易烦躁。我们可以利用这份「不舒服」来操练敬虔。找个安静的角落，用5分钟默想基督的十字架。主耶稣在十字架上忍受了烈日、乾渴、疼痛，是因为祂爱我。我此刻的热、累、无聊，可以和主联合起来，献给上帝作为感恩的祭。

暑假里很多人外出旅行、回老家，容易中断主日崇拜和圣餐。我们要尽量事先安排好时间，参加所在教会的主日崇拜。如果实在无法到教堂，可以和家人一起，做一个简单的家庭崇拜，可以一同领受圣餐。领圣餐时默想：「主耶稣的身体为我擘开，主的宝血为我流出。我今天再一次领受祂的恩典。」

暑假结束时，我们不用问自己「我读了几章圣经」。而是问：「我对上帝的爱有没有比暑假前更深？我有没有在某个艰难时刻，靠主胜过了软弱？我有没有和别的信徒一同敬拜、彼此勉励？」上帝看重的不是数量，而是真实的心。

愿主在这个暑假中，亲自与我们同在，使我们「在至圣的真道上造就自己，在圣灵里祷告。」

（《犹大书》一章20节）假期结束时不至于空手见主，而是带着更深的平安和更清洁的心活在主的里面。✚



盛夏同行

每逢盛夏，英国迎来一年中最悠长的日照，也迎来一年中最长的假期。有人早已规划旅程，有人期待与家人共聚，有人把握时间进修，也有人只想暂停忙碌，好好休息。然而，假期真正的意义，是否只是离开工作、走得更远、玩得更多？对基督徒而言，休息不只是生活的安排，更是属灵生命的节奏；旅程不只是空间的移动，更是心灵重新与上帝相遇的契机。

上帝在创造天地之后，第七日安息，并将安息分别为圣（《创世记》二章2-3），提醒人需要在劳碌与安静之间保持平衡。诗篇也说：「你们要休息，要知道我是上帝。」（《诗篇》四十六篇10节）这不是要人停滞不前，而是邀请我们在繁忙中重新校准生命的方向，不让工作、娱乐，甚至旅行，取代了上帝在生命中的位置。

「盛夏同行」既可指与亲友同行，也可指与主同行。盼望读者在夏日的光影中，重新拾回沙滩上的印记中那些容易被忽略的恩典。

与三五知己同行，是假期最美好的风景之一。旅途中，我们学习彼此迁就、互相照顾，也在分享与倾听中建立更深厚的情谊。《圣经》提醒我们：「两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。」（《传道书》四章9节）真正的友谊，不只是共同欣赏风景，更是在同行中彼此扶持，活出基督的爱。

对身处英国的华人家庭而言，悠长的暑假也是重新安排生活节奏的良机。无论是探索乡郊步道、探访历史古城，还是参与社区活动，重要的不是行程是否精彩，而是能否在忙碌以外，重新感受上帝创造世界的美善。若每一次出游都存着感恩的心，每一段旅程都能成为认识造物主的课堂。

退休人士的夏日，更是一段值得珍惜的恩典。没有工作的催促，却有更多时间关心健康、陪伴家人、服侍教会，也能按着自己的步伐享受旅游的乐趣。《圣经》没有把年老视为生命的黄昏，反而说：「义人……年老的时候仍要结果子，满了汁浆而常发青。」（《诗篇》九十二篇14节）退休，不是人生使命的终点，而是另一段忠心事奉与见证主恩的新开始。

同样地，假期也不一定需要结伴同行。一个人的旅程，可以是一场心灵的探索。阅读、散步、默想、写作，甚至只是静静坐在公园里欣赏夕阳，都可能成为与上帝对话的时刻。今日社会害怕孤独，因此不断以资讯和娱乐填满时间；然而，耶稣却常退到旷野祷告，在安静中亲近天父。独处若有主同行，就不是孤单，而是安息。

因此，本期也特别介绍暑假中的静修。我们深信，一段没有手机打扰的灵修时光、一篇默想的经文、一首敬拜的诗歌，都可能比一次匆忙的旅行，更深刻地改变生命。正如先知以赛亚所说：「但那等候耶和华的，必重新得力；他们必如鹰展翅上腾。」（《以赛亚书》四十章31节）真正的力量，不是来自行程安排得多么充实，而是来自与上帝同行。

愿这个夏天，我们不只收藏风景，也收藏恩典；不只享受阳光，也让基督真光照亮生命；不只规划假期，更规划属灵生命的更新。当暑光渐渐褪去，愿留下的不只是照片与回忆，更是一颗更加感恩、更加喜乐、更加亲近上帝的心。如此，我们所拾起的，就不只是夏日的乐趣，而是上帝在平凡日子里丰盛的恩典。✚



各有所长 合成力量

李少萍



前些时候经上海回香港，在上海停留六天旅游。

来到上海，当然不能不吃这里正宗闻名的包点；

上海小笼包、锅贴、生煎包。

出发前，朋友也叫我们要试当地的地道美食——红烧肉。

停留的5天里，每晚都选不同的菜式，的确美味。

我们也用了一天的时间去邻近不远的苏州。

那里有出名的名叫「亚婆粽」的粽子，一整条直街占一半的食档都是卖粽子的，虽然我们因为肚子饱没有买，也想留着空肚子吃晚餐，继续试吃不同的上海美食，但单单看也觉得美味。

其实每个地方都有其特别地域色彩的传统美食，例如我们英国的炸鱼薯条、肉批；

美国的汉堡包；德国的咸猪腿，西班牙的火腿等等……

相比下，中国的传统美食，岂止两三款？而是众多省份都各自有代表自己地区的著名美食；

北京片皮鸭、扬州炒饭、沙河粉、兰州拉面、港式点心等等。

其实不单单是地方性的不同省份有不同的特色美食，就是不同的家庭也各自有不同的烹煮方式和日常的餐食风格，同样的材料，张家太太煮出来的味道浓郁，李家太太煮出来的味道清甜，不同的味道各有特色，各有其独特风味。

每个人的烹煮都有其独特的技巧和风格，各自值得欣赏。

同样在生活，每个人的想法和处事方式也都不一样。

上帝创造人，每一个都是独一无二，无论

相貌，身体构造及至性格，喜好，生活品味都不会相同。

我们都是祂亲自精心巧妙设计出来，不是随便倒模制造的。

我们生活上，与家人、亲友、同事相处，都需要互相尊重，欣赏对方与我们之间的不同见解，不同处事方式，大家性格不一样，形成处理问题方式不同，但这都是大家在互相磨合，学习着包容忍耐，假以时日，大家互相配合得更好、更容易建立出好的合作果效。

圣经教导我们，要各按所长，在基督里用爱心彼此相助：

「惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督，全身都靠祂联络得合式，百节各按各职，照着各体的功用彼此相助，便叫身体渐渐增长，在爱中建立自己。」（《以弗所书》四章15-16节）



不可以轻视糖尿病

桂连

我的手背不小心被门边划了一道红痕，鲜红血色，破了少表皮，但没流血，用消毒水擦了后，没有太在意，正常的情况，第二天皮肤就会干，颜色开始变淡一点。但情况不似预期，一连用了三天消毒药水消毒，这伤口还是原状，不见好转，一个星期仍然血红，并觉痛楚没有减少，很是困扰。看清楚些，自己认为没有发炎，为什么总不好不结疤？我深入思考，应该是跟我有糖尿病有关系吧。

我参加地区政府中心的周二、周四的午餐会，围坐在同一张桌子旁的十个有八个都有糖尿病，都在食控制糖尿病的药，他们都很乐观，像正常人一样什么都照吃，没有特别控制自己的食物。早上的一杯茶或咖啡，加上两小匙糖，再加上三、四块甜饼干，开开心心地闲聊。有些用代糖放在饮品内，但甜饼干不

会少吃，因为总有人免费供应，乐意分享。碰上有人生日，开心地派朱古力糖、蛋糕等替自己庆祝生日，大家也照单全收，午餐后

中心也有供应甜点，虽然份量不多，每餐必备。我虽然比较节制，茶没有加糖，饼干也只是一至两块，但也是参在其中，在家也间



中地吃一、两个椰枣，说是多纤维食物，升糖指数低，有益健康，也吃一、两种水果，这样算一算，糖吃了不少。这个伤口令我如当头棒喝，是要严格一点地对付甜点了。于是戒了甜的食物，一个星期后，手上的伤口开始转色结疤。这个例子也希望提醒有这病的人要小心，依照医生的建议吃少糖少淀粉的食物，做一些力所能及的运动，以保障自己的健康！

朋友中也有很多例子让自己引以为鉴。一个黑人朋友的丈夫，去非洲探亲两个月，没有节制，回来英国后不久就要洗肾了。一个朋友的妈妈有糖尿病，脚趾受伤一直不能痊愈，结果 趾要被切割了。



与「未知」及「不安」共存

刘秀娴（英国心泉）



移英香港人这几年，经历了种种的不确定，移民政策的改变，让移居数年看似定下来时，又重新面对那种不确定。心很累，也不禁会问：「难道我还未够难？」。这种状况让人心烦、焦虑，甚至晚上睡不好、吃不下东西。其实，会有这样的反应一点也不奇怪。因为我们大多数人，都习惯「掌控感」。当事情突然失去掌握，我们的身心自然就会紧绷、抗拒，甚至感到害怕。这种失去「掌控感」的情况，所有人也经历过，也深深明白没有人能完全不受变动影响。要明白，就算有多努力面对移民的种种挑战，都会有感到疲累的一日，会慨叹会怨天。

在担心自己失去「掌控感」时，你更需要分辨有什么是可以掌控，有甚么是不可掌控的。移民政策的可能转变，你不可掌控政府怎样决定，但你可以掌控如何放松自己的情绪，去做一些能让自己稍微安心的事，如去欣赏夏天盛开的花、写下你的情绪，听首喜欢的歌……这些看似微不足道的小举动，却可能是对抗无力感的重要支撑。你的人生变幻莫测，但你可决定不同的应对方法，也可为自己及其他同路人发声。

如果你觉得那份挥之不去的焦虑已经困扰你很久，甚至影响到工作、生活，那就不要一个人硬撑下去。不安是会传染的，它会在你的家中蔓延开去，影响你的伴侣与孩子。去找亲友，或专业人士倾诉自己的忧虑，车子出状况也只能检查维修，总不能开一架有问题的车上高速公路，即使你的驾驶技术有多好，发生意外的风险仍是大增。

移英的每一个人也和你一样，一直学着与那些「未知」和「不安」共存，你的「未来」也不是孤单的。☺



国民储蓄优质债券适合谁？

文/谢冠文
翻译/刘爱群



国民储蓄优质债券
(National Savings

Premium Bonds)成为英国金融文化一部分已近七十年，结合政府担保的安全性以及每月抽奖的刺激感。但随着更高储蓄利率出现，储户开始质疑其优势。答案取决于账户余额、税务状况、风险承受能力以及个人希望储蓄实现的目标。

优质债券 (<https://www.nsandi.com/products/premium-bonds>) 由英国国民储蓄与投资公司(NS&I)发行，不付利息。每张价值£1的债券自动参与每月一次抽奖，奖金免税，£25-£100万不等。奖金池(2026年7月基准利率为3.8%)代表所有债券持有人的平均收益，并不保证个人收益。由英国财政部担保，本金100%安全，无上限。是英国最安全的存款方式之一。但存在不确定性，少数人获得小奖，更少人赢得大奖。

中奖机率：£50对£50,000

2026年中奖机率目前为1/23,000，从7月起，每张£1债券的中奖机率降至1/22,000。不同金额会带来不同体验。

£50储户

- 每月50次抽奖

- 中奖机会几乎是零
- 可能连续数年无奖

£50,000储户

- 每月50,000次抽奖
- 预计每年约中10-14次小奖
- 典型年收益率：接近奖金池利率，7月起的年收益率为3.8%，但无保证。

大额储户视它为低波动性、免税储蓄产品，有些微中奖机会。

更适合谁？

1. 高额储户 (£30,000至£50,000+) 受益最大，因抽



奖次数多，随机性小，更有可能获得接近奖金池利率的收益，并免税。每次抽奖有一些庞大奖项，影响平均收益。

2. 已用完ISA配额的储户
吸引仍希望获得免税收益人士，因为无需缴纳所得税或资本增值税。
3. 英国财政部直接提供无限保障，令注重本金安全的人安心

4. 每月抽奖增添乐趣
5. 可随时提取，不会损失已累积的利息(因为没有利息)
6. 可为16岁以下儿童购买，馈赠家人。

较不适合：

1. 小额储户
£50、£500甚至£2,000存款，赢得奖金的机率极低。储蓄账户会提供更高回报。
2. 建立应急基金的人 - 缺乏保障的成长和可靠性。
3. 注重增加收益的储户 - 优质储蓄账户和定期债券通常收益更高。
4. 短期储户：若为了度假、买车或房地产订金而储蓄，确定性远胜于碰运气。

结论：优质债券最适合存款额较大、注重税务、厌恶风险、重视政府的担保，并享受抽奖的刺激感的储户。不适合小储户或任何需要可预测的、有利息增长的人。但它仍是英国独有的安全与刺激的结合体——但对某些储户的回报远高于其他储户。👉

[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。]



私人生活签证

邓浩明(Raymond Tang)

在英国生活多年的人士当中，其实有不少人一直以非法身份居留。不少人在原签证到期后没有续签，又或者续签不成功，一拖再拖之下最终变成长期逾期居留。这些人虽然在英国建立了生活圈子、社交网络甚至家庭，但往往却因为缺乏合法身份而长期处于灰色地带。英国的十年私人生活路径(Private Life Route)签证正是针对这种情况而设，但坊间对此路径的理解往往过度简化，甚至被误导为非法居留十年就能获得居留的说法，这实在与事实相距甚远。

十年私人生活路径的重点是承认这批人士在英国生活多年后，已与本地社会建立深厚的私人生活，因此若强行遣返会造成不合理的困难。这并不是政府对非法居留的奖励，而是基于人权框架下的平衡考量。根据现行移民条例，成年人若要透过私人生活路径申请，通常需证明已在英国居住

至少20年；若未能符合这条件，那就必须证明离开英国会造成非常重大且不合理的困难。这个标准远比一般人想像的严格，并非单纯的生活不便即可构成理由。

私人生活路径最具挑战性的部分在于能否提供有效证据。一般非法居留者往往缺乏正式文件，例如租约、银行纪录或医疗纪录，而这些正是内政部审批时最重视的材料。若无法提供足够证据证明连续居住，申请极有可能被拒。

最重要的是私人生活路径并非通往永居的捷径。即使申请成功，通常只会获得最初30个月的签证，申请者需要继续续签，成功累积10年合法居留后才能申请永居。即使申请人已在英国生活20年，若之前留英的时间属非法居留，仍需重新开始计算10年的合法居留期。这一点常被忽略，导致不少人误以为透过私人生活路径签证申请就能一次过获得永居资格。

另外坊间亦有不少误导性的说法，例如如果申请被拒只要上诉就会成功，又或者有小朋友在英国出生就一定获批。这些多属不良中介公司的宣传手法。私人生活申请被拒后，虽然通常可向移民审裁处提出人权上诉，但成功率并不如传闻般高。法庭会根据证据、法律标准及公共利益审理。此外，上诉程序要漫长，从提交到聆讯往往需一年或以上，期间申请人不能离境，否则视为放弃上诉。👉

(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。)





《How to Rent》指南正式取消：房东及租客需要知道什么？

李家祺 (Stephen Lee)

随着《租客权利法案》(Renters' Rights Act) 于2026年5月1日正式生效，《How to Rent (如何租屋)》指南已不再是英格兰租务制度中的法定文件。

多年来，《How to Rent》指南一直是私人租赁市场的重要参考资料，房东亦须于租约开始时向租客提供最新版本。然而，相关要求现已由新的资讯披露制度取代。

《How to Rent》指南过往有什么作用？

《How to Rent》指南旨在协助租客了解租务期间的重要权利及责任，包括押金保障、物业维修责任、租客权益及投诉渠道等内容。

过往若房东未有正确提供该指南，可能影响其使用 Section 21 (无过错驱逐) 程序收回物业。不过，随着《租客权利法案》实施，Section 21 制度及《How to Rent》指南均已成为历史。

现时由什么文件取代？

在新制度下，租客仍需获得重要租务资讯，但形式已改为以下文件：

书面条款声明 (Written Statement of Terms)

适用于所有新租约，必须于租约开始前提供，列明租约主要条款、房东及租客的权利与责任。文件可独立发出，亦可纳入租赁协议内。

租客资讯表 (Information Sheet)

主要适用于现有租约，用以协助租客了解《租客权利法案》下的新规定，包括租客权利、押金保障及租约终止安排等资讯。

对房东有什么影响？

房东现时需要确保租客于法定期限内收到正确文件。若未能

遵守相关规定，地方政府可采取执法行动，最高民事罚款可达 £7,000。

即使租务管理工作交由出租代理处理，房东仍有责任确保相关程序符合现行法例要求。

对租客有什么影响？

新制度的目标是让租务资讯更清晰及更容易理解。

现有租客可透过资讯表了解新法例下的权利及责任，而新租客则可透过书面条款声明直接掌握租约的重要内容。相比以往依赖独立指南，新制度将重要资讯直接纳入租约文件及法定程序之中。

总结

《How to Rent》指南的取消，反映英格兰租务制度已正式进入《租客权利法案》时代。

虽然指南已被取消，但房东向租客提供重要租务资讯的责任并未改变，而是透过书面条款声明及租客资讯表等法定文件继续履行。

对房东而言，重点是确保租务文件符合最新合规要求；对租客而言，则可更直接地获取与租约相关的重要资讯。🔗

(作者为英国注册土木工程师、伦敦地产中介代理公司董事总经理)

免责声明：

以上内容仅供参考之用。本文所载内容并不构成任何投资或税务建议或推荐。读者如需相关建议，应谘询独立的专业顾问。本文作者及制作单位对任何因依据上述资讯而采取行动所导致的损失或损害，概不承担任何责任。



九州风情话(五):

复兴的坚毅与夕阳下的约定

——熊本城的伤痕与鲁夫的微笑

马日恒



园内白鸟



供喂饲的锦鲤



海贼王列车



熊本城



护城河



熊本城展品



鱼人

熊本的早晨，阳光温柔地洒在成趣园的草坪上。走进这座庭园，仿佛走进了一幅精致的工笔画。眼前那座修剪得整整齐齐、形状完美的绿色土丘，正是模仿富士山而建的山色。沿着池畔漫步，池水清澈见底，这是阿苏伏流水的功劳。拍拍手，池中的锦鲤与金鱼便会成群结队地游过来，张着嘴巴讨食。喂食着这些色彩斑斓的鱼儿，看着它们在水中翻腾出的水花，心中涌起一股简单纯粹的快乐。长寿鸟居在阳光下投下长长的影子，这里的宁静，让人忘却了曾经发生在这片土地上的剧烈摇晃。

熊本城：黑白交错的不屈精神

来到市中心熊本城，气氛变得肃穆而充满力量。远远望去，黑色的天守阁依然威风凛凛，但在走近时，你无法忽视周围石垣上那些崩落的痕迹与巨大的支撑钢架。这是几年前大地震留下的伤疤，也是修复过程中不可磨灭的历史。

走进修复完成的天守阁，空气中飘着崭新木材的香气。展览馆内播放着石墙崩塌瞬间的影像，让人心惊胆跳，但也展示了职人们如何将一块块石头编号、像拼图一样重新堆砌的过程。登上顶层展望台，俯瞰整个熊本市，风吹过脸庞，看着这座「难攻不落」的名城在伤痛中重新站立，那种坚毅的「火之国」精神，比任何言语都更令人动容。

航海王铜像巡礼：寻找夥伴的羁绊

离开市区，我们踏上了寻找红遍全球的「海贼王」之旅。这不仅是像小儿般的动漫迷之宠儿，更是一份关于在熊本县出生的作者尾田荣一郎对家乡被地震蹂躏后的关怀。他在熊本地震后着手筹划将作品中十个主角的金铜像放在县内不同地点，希望以作品的国际名气来振兴经济。在熊本县厅前的银杏大道下，鲁夫的铜像握着拳头，笑容灿烂，仿佛在说：「我会保护我的夥伴！」铜像的细节精致，连草帽的纹理都清晰可见，小儿便在此模仿他的姿势合影。

随着夕阳西下，我们驱车前往宇土市的住吉海岸公园附近。在那里，鱼人甚平的铜像正端坐在海边，身后是浩瀚的有明海。这里是被称为「长部田海床路」的绝境地，退潮时道路会浮出水面，涨潮时电线杆则仿佛矗立在海中，场面动漫得很。当太阳缓缓沉入海平线，天空被染成橘红色，甚平的剪影在逆光中显得靠。海风带着咸味吹拂，耳边是海堤岸的声音，看着这一幕，心中涌仅是对漫画的热爱，更是对熊本地重新站起来的感动与祝福。



地震后的墙石



成趣园



成趣园商店街



成趣园景



海床路的日落



熊本城地下道



海床 日落画框



有你真好

比斯

有你在，我的心不再漂泊，你是我永恒的盼望。
 你的爱温柔坚定，如晨光照遍大地，照亮我内心最脆弱的角落。
 我迷惘时，你的话像牵着我手的光，领我走向前方。
 我脆弱时，你的爱如张开的翅膀，给我平安。
 即使面对狂风暴雨，你就是那可靠的避难所。
 有你共行，孤单在我心里无处栖身；你的同在比影子更贴近。
 我向你低语，你细心聆听；我任性耍赖，你耐性引导。
 你的提醒像温柔的手，轻拍我肩，使我不至迷失。
 你的平安像柔软的风，轻轻覆盖我心，使恐惧无声消散。
 在痛楚里，你非但没有离开，反倒更加靠近。

你用爱托住我破碎的部分。
 因你，我知道我值得被爱。
 有你，我的生命不再只是日复一日地生存，而是有意义、有使命、有方向。
 你提醒我、保护我，使我不至跌倒；你比任何人在乎我。
 只因你是祢。
 昔在、今在、永远都在的祢。
 「耶和从远方向我显现：『我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。』」（《耶利米书》三十一章3节）
 「大山可以挪开，小山可以迁移；但我的慈爱必不离开你，我平安的约也不迁移。这是怜悯你的耶和所说的。」（《以赛亚书》五十四章10节）



「埋嚟睇，埋嚟拣」的英国高街社企

罗达明

英国各区都有高街（High Street），通常高街人流比较多，街道比较繁忙，皆因高街多设有银行、邮局、商店或超市，而很多社会企业的二手店，也临立于此。这些志愿团体（社企商店），售卖各种的货品，货源多为民众捐出的各种物品，也有厂商或公司捐出全新货品，价钱以平宜见称，着名的社企有救世军、Heart Foundation、Oxfam等。笔者穿的衣服，多从社企买回来。这些物品既平宜、又实用。购买目的主要是支持社会企业的运作，让他们继续营运生存，有时买回来的物品发觉不大适用，就连同家中多出的物品，也一并捐出来，以达环保及物尽其用。

英国社会企业（Social Enterprise）起源于19世纪中叶的起源于互助合作运动（合作社与社区互助）：为要解决工业革命带来的社会问题。早期多为解决工人阶级生活困境的合作社。经由1970年代的社群发展，在1997年英国首相布莱尔（Tony Blair）政府推动下成为官方重点政策，随后在2005年确立法定的「社区利益公司」

（Community Interest Company）（CIC）制度，成为全球社企典范。1970-80年代（社群与慈善）：社会企业的概念开始从传统慈善团体中转型，强调以商业手段来解决社会问题。1990-2000年代（现代社企兴起）：如1991年成立的《大志》（The Big Issue）等组织，致力帮助街友或无家可归者等社会问题。1997年后（政府大力推动）：促使社企进入政策主流。这项CIC德政是一种专门为兼顾社会使命与商业营利的社企设立的法律形式。

基督教与社会企业（社企）的结合，核心在于将信仰中的「爱邻如己」与「创造使命」转化为具体的商业营运。许多基督徒创办或教会支持的社企，旨在透过自负盈亏的商业模式，创造就业、扶贫助弱及推动社区共融。实践召命：许多基督徒将经营社企视为回应上帝的呼召（Calling），藉由商业运作履行照顾弱势社群的责任。结合福音与扶贫：社企不仅提供实质的经济与培训帮助，同时也是展现基督教价值观的社企平台。创造就业与培训方面，也为边缘群体（如更生人士、基层妇女、少数族裔或残疾人士）等，提供工作机会，协助他们融入社会。环保与公平贸易方面，也售卖公平贸易商品（Fair Trade）。而社区关怀服务方面：结合了教会的社区服务中心，提供如「食物银行」、长者照顾或课后辅导等服务。下次往来高街，不妨往社企走走，「埋嚟睇，埋嚟拣」帮衬他们。我们也可以将家中的「断、舍、离」物品，捐赠给他们，让众人彼此关怀，体验基督大爱的精神。



缘群体（如更生人士、基层妇女、少数族裔或残疾人士）等，提供工作机会，协助他们融入社会。环保与公平贸易方面，也售卖公平贸易商品（Fair Trade）。而社区关怀服务方面：结合了教会的社区服务中心，提供如「食物银行」、长者照顾或课后辅导等服务。下次往来高街，不妨往社企走走，「埋嚟睇，埋嚟拣」帮衬他们。我们也可以将家中的「断、舍、离」物品，捐赠给他们，让众人彼此关怀，体验基督大爱的精神。



何为职场中的专业

高司祺

总是听到一些人自豪地称赞自己：我是很专业的。

何为专业？这并不是指某人的技能或专业知识。现代职场中的专业是关于尊重、可靠性与自我觉察。事实上，人们未必会记住你说过的每一句话，但他们会记得与你共事时是轻松还是难缠的，你的行为举止是否得体有教养的，以及你带给他们什么样的感受。

专业风范常常会在无形中传达出以下讯息：「你可以信任我」、「我尊重你的时间」、「我了解工作实际是如何运作的」。

与上面相反的就是不专业，有时甚至会传达出完全相反的讯息，但是这却会影响一个人的工作表现或升迁机会、同事和客户对他的评价。

例如，许多人并没有意识到，尊重时间其实是一项专业技能。在职场中，时间是最珍贵的资源之一。尊重时间意味着：知道其他人的时间是珍贵的、表达讯息时简洁明了、不安排不必要的会议、提问之前先做好准备、在需要时能够礼貌地结束谈话。

同时，职场界限也非常重要，尤其是在职涯初期。友善固然是好事，但过快地与他人过度熟络，反而可能适得其反。一个专业的人，会在工作中避免过度分享个人问题、避免八卦闲谈、避免公开抱怨，并在工作场合保持情绪稳定与克制。

以上这些专业要诀，并不是要你隐藏真实的自己，而是要先建立自己的信誉与可信度，这是专业风范的重要组成。专业并不等于完



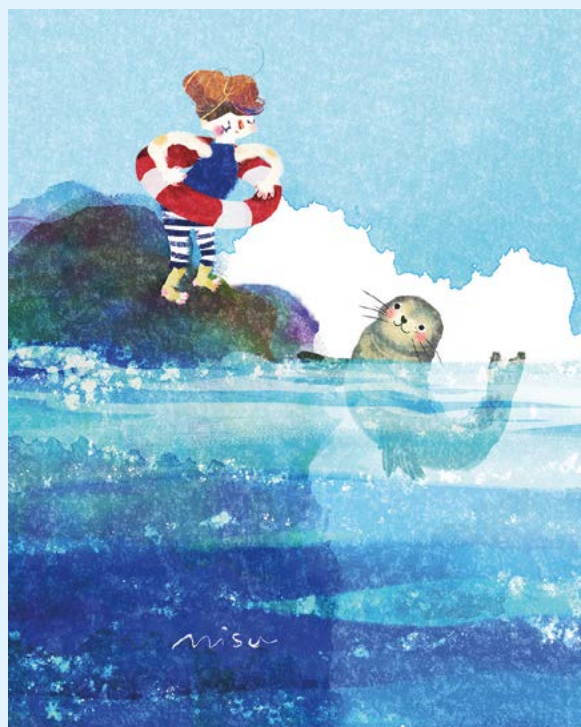
美，而在于一致性。你不需要每天都做到十全十美，但你需要持续展现一致、尊重他人以及勇于负责的态度。

那些看似不经意的工作习惯或小行为，会逐渐塑造他人对你的感受与印象，而这种感受最终决定了他们是否愿意信任你。🌀

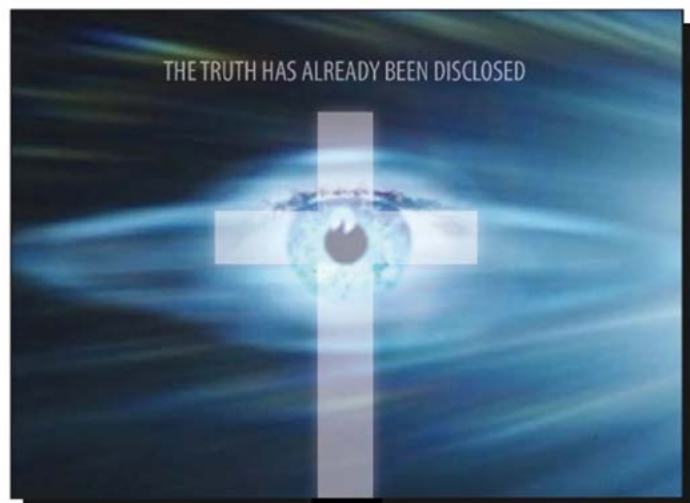


求助的智慧

图/文：苏美玲



希伯來言 Uncle Hei's MESSAGE



JESUS IS GREATER THAN SATAN, UAP AND ALIENS

IP STUDIO 葉源春

学期告一段落，正好趁着暑假把上半年的大小事项归档。回顾这段时间所参与的一个团队项目，尽管难处不少，幸亏协力的工作伙伴帮了大忙，才得以顺利推进。其实，过往我受的教导是凡事当自己来，尽量不要劳烦旁人，对于开口求助这事始终不能自在，直到这几年才略有领受：适时寻求帮助亦是一种智慧。

经文说道：「所以求你吩咐你的仆人在黎巴嫩为我砍伐香柏木，我的仆人也必帮助他们，我必照你所定的，给你仆人的工价；因为你知道，在我们中间没有人像西顿人善于砍伐树木。」（《列王纪上》五章6节）。所罗门按上帝所赐的智慧调派工人建造圣殿，并且向上帝祷告所需的专业伐木人力。特别的是，推罗王希兰非常欣喜地应允下来，并且赞赏所罗门甚有智慧。

你擅长什么呢？不擅长的又是什么？我们不用样样都会；有时候向人承认自己的不足，给予对方提供帮助的契机，从而建立了美好的双向关系，更让我们手中的工作得以荣耀上帝的名。这恰恰展现了上帝美好而周全的心意啊！🌀



过去三年，我们一家很享受参加英国矮小症运动协会(Dwarf Sports Association DSA)的活动。除了全国运动会之外，DSA亦会定期举办地区活动。我们属于西南区，过去半年开始参加一些区内聚会。这个星期六下午，我们便到Frome的青年中心参加了一个滚轴溜冰活动。

老实说，我从来没有认真尝试过滚轴溜冰——成长过程中既没有机会，也没有环境接触这项运动。相反，女儿却一直嚷着想试。她看过朋友玩滚轴溜冰，又在过去一年里看了两次音乐剧《星光快车》(Starlight Express)——那是一出演员全程踩着溜冰鞋演出的音乐剧，舞台上的他们化身为呼啸而过的火车，在震撼的音乐声中纵横驰骋，那种速度与自由交织而成的美感，深深烙印在她小小的心上，也让她对滚轴溜冰充满憧憬。

在我的印象里，滚轴溜冰是一项不容易的运动，需要平衡力，也需要勇气。报名的时候，我却没有犹豫太久，决定陪女儿一起

参加。因为我曾经承诺自己，要尽量陪她尝试不同的新事物，用行动告诉她，愿意尝试，本身就很不了不起。

活动主办单位把整个场地包了下来，只供我们使用，让大家可以安心学习。他们



第一次穿上溜冰鞋

彩霞

还邀请了一队专门教授初学者的滚轴溜冰教练团队到场协助。我们抵达后，教练便帮大家戴上头盔、护腕、护膝和护肘。令我惊讶的是，大部分家长们都滑得非常好，他们在场内轻松穿梭，姿势自然。后来才知道，原来不少人在青少年时期经常溜冰，对他们来说，这是多年后重拾的兴趣。

女儿跟着一位年纪较大的女孩练习。看

着她牵着女儿的手，一圈又一圈地慢慢前进，我心里既紧张又佩服。女儿似乎一点也不害怕，跌倒了就再站起来，继续向前。

看到她这么勇敢，我也鼓起勇气踏上场地。不过，我的勇气显然有限，因为我全程紧紧抓着丈夫的手，还不断叮嘱他千万不要放手。

大约二十分钟后，当我仍然死死抓着丈夫的手时，抬头一看，却发现女儿已经放开了那位女孩的手，自己一个人在场中央慢慢滑行。更令我意外的是，她其实没有跌倒多少次。受到女儿的鼓励，我终于也放开丈夫的手，尝试自己向前滑。后来我发现，自己最大的障碍其实是害怕跌倒。然而穿上护具后，就算真的跌下来，也没有想像中那么可怕。

整个活动过程中，女儿都玩得非常投入。我很庆幸，女儿的溜冰初体验如此美好。而因着她，我也悄悄累积了许多个属于自己的「第一次」。

有时候，我回过头来，才发现自己已经不知不觉跨出了许多从前不敢踏出的步伐。原来，都是她带着我走出去的。

感谢上帝赐下这一切机会。感谢祂让我得以陪着她长大，也让她在不知不觉之间，悄悄地陪着我成长。🙏

心灵的慰藉

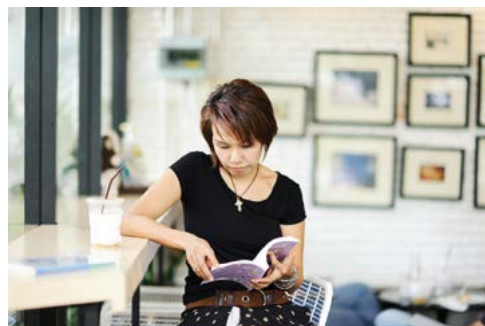
日月星

有人自我表白地说：「我真是空虚和寂寞，有谁了解我的心？我又可向谁倾诉呢！」实在，每个人独处的时候，都有孤独感。特别是黑夜难眠之时，不知从何而来的闷气袭来，心情不舒畅。更有甚者，悲从中来，热泪盈眶而不自知。一种无力感，一丝忧郁驱散了睡意，总是长夜漫漫何时旦。我们反问自己是否无药可医，抑或是上帝为了锤炼我们的生命，使我们经历祂的慈爱，让我们认识祂，亲近祂。

人生的幽谷代表自困愁城，找不到出路。人的自我反应是意志消沉、自觉懦弱、抱怨命运、认命和放弃、放纵自己，心灵破碎好像破镜难修。人来到这个世界上，不仅是为了生活而活着，而是为了追求幸福也享用幸福。为什 我的命运总是倒霉和厄困，而不像走运的人风调雨顺，凡事顺遂而亨通呢！人不禁追问：人生的意义是什 ？是通往幸福的路上必然散布着苦难吗？

生活日子的失落，无论是失业、婚姻上的破裂、学业上的失败，甚至其他生活上的不如意，人会变得矛盾、紧张、压力、疲倦、失望、灰心、丧志、空虚、寂寞、烦厌、失眠和食欲不振等。有宗教家说：耶稣是当今最伟大的医生，祂不但能医人在心理上、道德上、精神上 and 心灵上的病，更是人活着的朋友。人若相信祂，就在心灵健康上得到上帝所恩赐的才能，就获得真正的幸福，而这幸福是属于人自己的，是他人不能夺去的。

其实，我们每个人都享有幸福的权利，前提是我们有没有心灵的慰藉，有没有幸福的感觉。无病无痛丰衣足食的人是幸福吗？这只是人肉体上的需要，而忽略了心



灵上的关怀。一个健全的人需要全人爱的拥抱、爱的浇灌。而爱从那里寻，爱的神圣如何得到讴歌和赞美？推论下去是人的盼望和体验。当人遇到困惑的时候，就是人追求心灵慰问的描述。当人要找出一条生路，正是救赎之路。而福音是救赎的爱，耶稣基督是上帝的儿子，福音的源头。上帝就是爱，爱那些心里愁烦的人。

情绪困扰可转化为心理健康，心理健康是一种生活上活泼的平衡。在生活和压力下仍能保持积极的和谐。而人可以接受心理治疗，或者在信仰上寻求属灵的慰藉。

因为心病还需心药医，而属灵的医治是一种生命操练过程，得到生命的关怀和全人身、心、灵的健康。读者朋友，你们向往和追求幸福的生活吗？🙏



英国的丝绸之梦

吴宝娟

工作紙 1a 閱讀理解

《三字經》

蠶吐絲，蜂釀蜜，人不學，不如物。

蠶吐絲 蠶蟲 吐絲 繅絲	蜂釀蜜 蜜蜂 吐蜜 釀製蜜糖
人不學 人 不 學習	不如物 不 如 動物

「丝绸之路」之名最早见于德国地理学家费迪南希霍芬男爵(Ferdinand von Richthofen)在1877年出版的一套五卷的地图集。「丝绸之路」是指从汉代古都长安出发，经甘肃、新疆，到中、西亚和欧洲，并联结地中海各国的陆上贸易通道，因为运输的货物中以丝绸制品的影响最大，故得此名。由于欧洲人认识到丝绸是高价值的贸易货物，都想发展丝绸为本土产业，在17世纪时，英国的国王詹姆士一世(King James I)下令在全国大量种植桑树作为发展养蚕业。然而，当时从欧洲进口的黑桑树(Black Mulberry)是不适合产丝，因为产丝的蚕虫只爱吃白桑树的树叶，因此，英国的「皇家丝绸梦」最终泡汤。不过，这场「乌龙的养蚕」历史却在英

国各地留下了许多棵百年以上的老桑树。在古代幼儿传诵的《三字经》，也提及产丝的蚕虫，经文谓：「蚕吐丝，蜂酿蜜，人不学，不如物。」，句子意思是蚕虫能吐丝供人们纺织，蜜蜂能采蜜供人们食用，人如果不爱学习知识，就连小小的昆虫都不如。文句采用比喻形式，指蚕虫和蜜蜂的工作效能提供人的衣物和食物，以警世意味教导儿童，与现代教育以可爱动物的形像作教导儿童颇为不同，因此，笔者向就读初小的儿童介绍这段《三字经》的句子，从比较这两种昆虫的外形和食物的不同，例如；爬行的产丝蚕虫爱吃白桑树的树叶，蚕宝宝会先用下颚须触碰叶片，并透过味觉神经灵敏地辨识叶片上的营养物质后，才会安心大快朵颐。飞行的蜜蜂嘴巴构造像管状的吸管，用来吸取

花蜜或采食蜂蜜。让儿童认识大自然生物界的奥秘，作促进儿童的学习知识兴趣。若读者有意了解更多幼儿学习汉字的游戏方法，欢迎联络笔者，使用在Facebook网页「Tangram Chinese Character Teaching Centre」。

(作者为博士、前香港教育大学讲师、英国注册幼儿护士)

工作紙 2 字詞圖片

白桑子	黑桑子
蜜蜂	蜜糖
蠶蟲	絲

工作紙 1b 問答題：圈出正確答案

- 1 什麼昆蟲會吐絲？蠶蟲 / 蜜蜂
- 2 什麼昆蟲能提供人有蜜糖作食物？蠶蟲 / 蜜蜂
- 3 什麼昆蟲能提供人的衣物？蠶蟲 / 蜜蜂
- 4 蠶蟲愛吃什麼樹的樹葉？白桑樹 / 黑桑樹
- 5 蜜蜂愛吃什麼？花 / 葉 / 水果
- 6 蠶蟲和蜜蜂都是什麼生物？動物 / 植物

Lead-in activity - 選擇題—辨別蠶蟲與蜜蜂的特徵

蠶蟲	蜜蜂
食物	觸鬚
翼	食物
花	



問題：蠶蟲與蜜蜂的腳

1. 蠶蟲的腳有多少隻 / 對？ 隻 / 對
2. 蜜蜂的腳有多少隻 / 對？ 隻 / 對

用爱心帮助受赌博危害的人

吴浩玮



受赌博危害的人，存在于社会，也存在于教会，他们极需要外力的救助。然而，一般人听到「赌博危害」，都会觉得事不关己。例如在面对赌博人士时会保持距离，担心他们要求借钱，而令到受赌博危害的人及其家人失去适当支援，教会或信徒群体失去传福音救助人的大好良机。又例如会认为自己不像别人那般失去理智，会沉迷至倾家荡产。而自己与众不同，只是「卫生型麻将」、「理性型投资」、或「技术型赌博」。结果，却一步步陷入困境，得不到外力的救助，走进绝路。

认识一位受赌博危害的求助者，赌博输掉了这人三十年的薪金。当问及这位年轻人是受甚么种类赌博所害时，其答案令我大吃一惊。不是常见的赌场，投注站、赌

波赌马、网上赌博等等，而是股票。可见受赌博危害的，不只是上一代的人。赌博危害正以不同形态蔓延，危害及新一代人了。沉迷的相反不是清醒，而是人间有意义的连系。要正确帮助受赌博危害的人，请紧记「三个不」、「两个要」。

「三个不」是不离、不弃、不借 - 当遇到有赌博人士或家人向你求助。作为基督徒要实践爱心，但要加上智慧。否则，只会帮倒忙。首先，要与求助的人，清楚表达不会远离他们、不会放弃他们、亦不会借贷给他们。其实他们自己最清楚，若不决心戒赌，借贷是绝不能消除赌债或使他们度过经济危机。借贷只会延误戒赌的决定，让他们继续赌博下去。要帮助他们离开赌博的危害，绝不能被烟幕蒙蔽。不要听说什么愿意戒赌，条件是「最后一次」借贷的说词。一位求助者致电福音戒赌中心求

助，求助者问：「一镑也不借？」我们立即清楚回答：「一镑也不借，我们能帮助你戒赌，贷款给你绝对不能帮助你戒赌。」这名求助者想清楚后，接受我们的福音戒赌课程，成功戒赌，重获新生。赌博绝不会有赢家，不服输结果只有是继续输下去。送给赌博人士的「两个要」- 要认输才能重获新生，要认罪才能重生得救。

福音戒赌中心的目标是戒赌宣教，兴起对赌具免疫力的一代。多年来，福音戒赌中心的义工们，走遍伦敦唐人街，宣扬福音戒赌。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！（欢迎各教会牧者、信徒领袖、弟兄姊妹与笔者联络，请浏览本中心网站：www.ccgr.org.uk；电邮：referrals@ccgr.org.uk）



鱼香杏鲍菇

鱼香杏鲍菇是一道家常小菜，材料简单易做、营养、鲜嫩又美味，天气炎热胃口欠佳，也可尝试做这道清淡小菜。



材料：

杏鲍菇 3至4条
炸鱼片 1条
甘笋 半条
红椒 1条
青椒 1条
西芹 1条
麻油 1茶匙



调味料：

豆瓣酱 1茶匙
蚝油 1茶匙
鱼露 1茶匙
糖 1/4茶匙

芡汁：

粟粉 1茶匙
水 2汤匙



做法：

1. 杏鲍菇切成条状，锅内放水煮滚，加入1茶匙盐将杏鲍菇焯1分钟，盛起隔水备用
2. 鱼片、甘笋、青椒、红椒、西芹全部切成条状
3. 锅内放入少许油将鱼片略煎，放入杏鲍菇、西芹、甘笋、青、红椒炒香，加入调味料略炒，再放入芡汁后炒至均匀，加上麻油便完成



小贴士：

1. 如买新鲜鱼滑，须要用油煎至微微焦黄熟透才切条
2. 杏鲍菇用盐水焯1分钟，可除去菇类的草腥味和容易熟透



艾丽斯主理



材料：

豆角 200克
茄子 1至2条
辣椒 2条
蒜头 4小粒



调味料：

生抽 1茶匙
蚝油 1茶匙
胡椒粉 1/4茶匙
粟粉 1茶匙
水 2汤匙



做法：

1. 茄子切细条状用1茶匙盐腌10分钟，冲洗后沥乾水份备用
2. 豆角切段，锅内放入2
3. 将锅内剩餘的油份，加入蒜茸和辣椒丝炒香
4. 将茄子放入炒至软身，加入豆角和调味料炒至熟透便完成

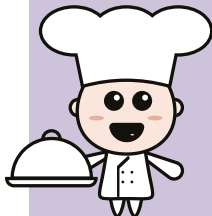


豆角烧茄子

夏天是瓜菜的好季节，豆角和茄子都是热量低、纤维高的好配搭，而且茄子对血管、抗氧化都很有益处，两者含丰富的营养价值。

小贴士：

1. 茄子用盐腌过便不会吸收太多油份和可保持色泽
2. 豆角半煎炸后口感更加丰富，而且容易熟透





神经痛药可以突然停吗？ 认识加巴喷丁与普瑞巴林

文镜彰/袁肇聪

什么是加巴喷丁与普瑞巴林？

加巴喷丁 (Gabapentin) 及普瑞巴林 (Pregabalin) 同属「加巴喷丁类药物」。两者最初用作抗癫痫药，现时亦常用于治疗神经痛，例如糖尿病、带状疱疹或神经受伤后引起的刺痛、灼痛及电击般痛楚；普瑞巴林在英国亦可用于治疗焦虑症。这些药物并非一般止痛药，通常需要数星期才逐渐见效。

如何安全服用？

NHS建议按照处方定时服药，并把每日剂量平均分开。医生通常会由较低剂量开始，再逐步增加，以减少副作用。漏服时，如距离下一剂不足两小时，应略过该剂，切勿服用双倍剂量补回。即使症状有所改善，也不应自行加减剂量、转药或停药。

常见副作用有哪些？

较常见的副作用包括嗜睡、疲倦、头晕及头痛，多数较轻微，并可能随身体适应而改善。如感到眼瞓、视力模糊、头晕或注意力下降，不应驾驶、踏单车或操作机器。酒精可能加重嗜睡和影响专注力，与加巴喷丁类药物同用更可能影响呼吸，因此应尽量避免。长者亦应格外留意步履不稳及跌

倒。

研究带来什么提醒？

有相关的跨国研究显示，加巴喷丁类药物的平均使用量于2008至2018年间增加逾四倍。在部分国家，它们亦已成为最常处方的药物之一。例如有报道指出，加巴喷丁于2024年是美国第七常用的处方药。

近期研究发现，自我伤害风险在开始用药时或停药后短期内较高，提示患者可能在这些期间正处于较脆弱的阶段，因此整个治疗过程都需要适当的情绪支援和监察。

另一项研究显示，药物中毒风险在开始治疗初期较高；若同时服用鸦片类止痛药 (Opioids) 或苯二氮类 (Benzodiazepines) 镇静药，风险会进一步增加。针对60岁或以上人士的英国及南韩研究则未发现骨折风险持续上升，但开始治疗前后，尤其同时使用其他具镇静作用的药物时，仍应检视整体用药并加强防跌措施。

为什么不能突然停药？

突然停药可引起焦虑、失眠、恶心、出汗、疼痛及不安；癫痫患者更可能出现严重

或持续抽搐。因此，一般需要由医生安排逐步减量。

英国药物及医疗产品监管局于2026年进一步加强警告，提醒加巴喷丁及普瑞巴林可能引起依赖、成瘾、耐受性及戒断反应。如发现自己需要愈服愈多、较处方时间提早服药、难以减量，或停药后明显不适，应尽快与医生或药剂师商讨。

服药前还要注意什么？

如有肾病、呼吸系统疾病、心脏病、药物滥用或依赖病史，或正在怀孕、计划怀孕或喂哺母乳，应先告知医生。亦要主动申报其他处方药、成药及草药，特别是吗啡、可待因、安眠药及镇静药。部分含铝或镁的胃药会影响加巴喷丁吸收，一般应与加巴喷丁相隔至少两小时。🕒

温馨提示

本文只供一般健康资讯参考，不能取代医生、药剂师或其他医护人员的专业诊断及个人化建议。

(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)

心安家寧

尽力而为的助人者

梁梓敦

何谓「尽力而为的助人者」？为何要倡导这种工作态度？过去二十年，我主讲了数百场安宁服务培训，参与者数以千计。我曾经见证许多热心人士满怀热诚完成课程并投入服务，但同时却有少数人因过度的责任感而背负沉重压力，最终退出服务，甚至需要接受持续的情绪支援。

一年前，我在一间社会服务机构完成一场安宁服务的义工培训后，一位六十多岁的男义工焦虑地问我：「怎样才能让我关怀的每一位晚期病人都人生无憾？」我诚恳地告诉他，这理想难以实现，并鼓励他调整期望，切勿过度苛求自己。然而，他似乎对我的回答不甚满意，并带着忧愁离开。我不禁担心，若他抱着这种想法继续服务，或许终有一天会因压力过大而耗竭 (Burnout)，严重影响自身情绪与服务质

素。

因此，我鼓励各位助人者成为「尽力而为」的人。这并非呼吁大家逃避责任，或得过且过、忽视服务质素，而是认识并接纳自身的限制，不苛求自己随时待命或解决所有问题。每个人在知识、时间、体力与精神上皆有界限。有时，这些限制使我们即使看到对方需要，也无法提供协助。有人会因此自责，但只要付出与关心出于真诚，即便只是微小的帮助，也是一份珍贵而值得欣赏的善意。

此外，尽力而为的助人者会懂得与案主设立清晰界线。每个人都需要休息与个人空间。若对方的需求或期望已超出自身能力，或开始影响个人生活，最好的方法并非勉强继续帮助，而是尽快协助对方建立有效的支援网络。有时，助人者即使无法直接提供服务，但能为对方配对合适资

源，或及早察觉潜在风险，陪伴寻找相关协助，这本身已是有效的帮助。助人者切勿要求自己无限付出，否则可能不知不觉被拖入深渊，最终难以抽身。

同时，必须时刻关注自己的身心状态。当感到疲惫、情绪波动，或身边亲友提醒你有异样时，应勇于停下来休息、充电，或寻求他人帮助。助人者接受辅导服务十分正常，因为在专业人士的面具之下，我们都是血肉之躯、会哭会痛、会沮丧无力的普通人。超级英雄只存在于电影，我们无需强迫自己成为超人。二十多年前，我大学第一堂社工课，老师便告诉我们：「人无力改变他人，唯有上帝才能做到。若你一心希望改变别人、拯救世界，终有一天会感到无比灰心失落。」「尽力而为」是助人者的重要心态，既能支持我们坚守岗位，亦能保护我们免堕身心枯竭的困境。🕒



如欲作出奉献支持，可透过网上直接银行转账，资料如下：

银行名字(Bank Name): National Westminster Bank

银行编码(Sort Code): 60-23-09

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

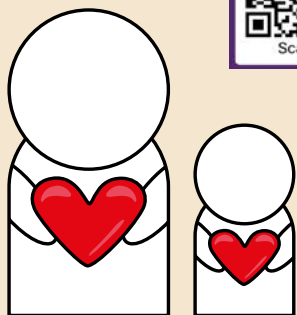
商业户口名称(Business Account Name): Chinese Christian Herald Crusades UK (or CCHC-UK)

IBAN: GB08NWBK60230976653684

BIC: NWBKGB2L

或扫描以下QR Code 直接转账：

或在网上用PayPal转账：



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

请为此事祷告及积极参与、奉献支持！

「愿上帝赐福我们手所作的工，我们手所作的工，愿上帝坚立，诚心所愿！」

《英国号角》敬启

特别通告

《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守望及奉献支持。

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。

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，请联系冯兆雄弟兄 (Perry Fung)，电话：07782 336869。谢谢！

11天土耳其使徒脚踪之旅感受

王宛华

「当将你的事交托耶和华。」——（《诗篇三十七篇5节》）

《号角》每期都会寄到教会，也有网上版通讯。这一次，我是在实体版《号角》中首次看见「土耳其使徒脚踪之旅」的资讯。由于工作关系，以往看到任何不是在学校假期举行的旅游活动，我通常都会直接跳过。然而，这次第一次看到由英国出发的圣经考察团，加上自己一直希望更深入了解《使徒行传》的历史背景，以及初期教会所经历的属灵历程，因此便决定报名，也把消息分享给身边的弟兄姊妹。

大家同样渴望更认识《圣经》背后的历史与文化背景，因此很快便一起报名参加。然而，报名后世界局势却突然变得紧张。伊朗战事牵动整个中东地区，杜拜航班停飞、难民潮等消息接踵而来，令已经报名的弟兄姊妹都难免产生不少忧虑。经过一番讨论后，我们决定把一切的担心交给上帝。

「你们所遇见的试探，无非是人所能受的。」——（《哥林多前书》十章13节）

意外中的平安

旅程第一天，本以为一切已经安排妥当，姊妹甚至早已把登机证列印出来；怎料抵达机场柜台时，竟被告知机票已经被取消！

那一刻，实在感到一片迷惘。不是一个人的机票出了问题，而是整群人的机票都被取消。大家心里不断问：「怎么办？」

那份迷惘，仿佛乌云密布在头上，眼泪也几乎要流下来。感谢主，最后证实原来只是航空公司的系统问题。经了解后，得知系统出现重复预订，因此我们可以使用另一个预订重新办理登机手续。

经过一轮扰攘后，我们终于平安登机，抵达土耳其第一大城市——伊斯坦堡。这座城市在历史上曾称为拜占庭，后来成为新罗马，即君士坦丁堡，在东西方文明交流的历史中扮演着极其重要的角色。

东西文化交汇的土地

踏上土耳其这片土地，我深深感受到东西方文化的融合。原来所谓「世界大同」，并不是现代才出现的新概念，而是在人类历史发展的过程中，早已不断发生。

旅程中的饮食文化同样充满东西方特色，热食与冷食并存，各种不同文化的元素交织在一起，展现出长久以来不同民族之

间交流、融合与互相影响的痕迹。

在伊斯坦堡的博斯普鲁斯海峡，更能亲身体会这座城市独特的地理位置：海峡连接黑海与地中海，也把亚洲与欧洲分隔开来。随着时代发展，土耳其在海峡上建造跨海大桥，连接两岸。一边是历史悠久的旧城区，属于欧洲一侧；另一边则是发展较新的城区，属于亚洲一侧。

新旧之间形成强烈对比：有些旧城建筑已经失修破败，有些新城建筑却豪华夺目。这不禁令我思想：人的财宝、成就与繁华，究竟能否永远停留？人的眼目又应该定睛在哪里？

若单从现代生活条件来看，新城区的确实更符合现代人对美好生活的想像。然而，今日的一切成就，往往仍然建立在过去累积的学术、建筑、医学、哲学、科学、数学与艺术基础之上。新与旧并非彼此割裂，而是互相承接、彼此影响。

这种新旧文化的融合，以及历史对今天的深刻影响，在伊斯坦堡这片土地上尤其明显。

在历史洪流中看见上帝的手

今日的土耳其，经历过许多重大历史转折，也曾经历十字军东征等历史事件。当人因胜利而不断扩张，甚至陷入贪婪，失去谦卑与公义时，历史往往也会留下深刻的教训。

如今的土耳其已成为一个以伊斯兰文化为主的国家。在行程中，领队为我们讲述伊斯兰教的历史、圣苏菲亚大教堂、《启示录》七教会、圣约翰大教堂，以及十字军东征等历史，使我更深刻体会到：上帝的计划与人的计划何等不同。

人的每一个选择，都可能影响后代的生活方式、文明发展与价值观。历史表面上看似由人推动，背后却让人看见上帝仍然掌管万有。

这也使我更深刻体会《使徒行传》一章8节的重要：

「但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。」

在漫长的历史洪流中，政治、战争、宗教与文明不断兴衰更替。然而，上帝却可以使用不同的人、不同的事件，甚至人的

软弱与失败，成为祂成就旨意的一部分。

因此，我更明白为何耶稣如此强调圣灵的重要，也更明白「作



见证」对认识基督救恩的重要性。基督徒不是单单知道真理，更是要靠着圣灵的能力，在自己的世代活出真理、传扬福音。

走进《启示录》七教会的历史现场

旅游车一路前行，我们逐一走访《启示录》七教会的所在地，以及保罗、雅各、约翰、巴拿巴、提摩太等使徒和书信中所提及的地方，包括别迦摩、以弗所、推雅推喇、撒狄、非拉铁非、士每拿、老底嘉、安提阿、以哥念等地。

每到一站，我都更能理解使徒在书信中所使用的比喻、语言与表达方式。他们往往借用当地的地理环境、社会文化与生活特色，深入浅出地向信徒讲解上帝的道。

今天读《圣经》时，许多内容或许难以完全明白；但当真正踏足这些地方，亲眼看见当地的地形、遗迹与城市环境后，便更容易理解使徒如何按照当时的地理环境与文化背景，提醒众信徒务要至死忠心，同时指出各教会的属灵弱点，提醒信徒防备魔鬼的攻击。

《圣经》中的文字不再只是书本上的记载，而仿佛逐渐活现在眼前。

从古代文明看见人的智慧

在古代遗迹中，我们也看见当时的建筑技术与城市规划其实已经相当成熟。许多现代生活方式，至今仍可以看见昔日智慧的影子。

例如加帕多家的石洞生活与地下城、伊斯坦堡的地下水宫殿、温泉疗养文化，以及古代驿站制度等，都让我深深感受到古人的智慧。

人类文明不断发展，科技也不断进步；然而，当我们回望历史，便会发现许多今日以为理所当然的事物，其实早已有人在千百年前探索、实践和传承。

在神奇创造中重新思想人的责任

最后，我们来到棉花堡与加帕多家。在热气球上俯瞰群山奇石，以及世界独有的白色石灰岩温泉景观，令人不禁思想上帝创造天地的奇妙与恩典。

同时，我也反思人类对自然环境所造成的破坏。然而，人类在反省之后，也能重新调整方向，透过智慧与科技创造新的可能，例如热气球技术，让人可以从另一个角度欣赏上帝所创造的大自然。

人似乎总是在破坏与悔悟之间不断学习，也在失败与重新出发之间成长。

无论平凡或不平凡的人，都在时代洪流中被上帝使用、被上帝塑造，也被上帝推动去完成祂所托付的使命。

「忍受试探的人是有福的；因为他经过试验以后，必得生命的冠冕。」——（《雅各书》一章12节）

一步一脚印，忠心跟随主

短短十一天的旅程，已经令我疲惫不堪，而且大部分时间仍然

是乘坐旅游巴士往返各地。想到古代信徒一步一脚印地跟随主，长途跋涉、传扬耶稣基督的救恩，更令人肃然起敬。

他们经历无数艰辛、患难甚至迫害，却仍然忠心到底。

例如导游提到腓立比的殉道历史，有人被剥皮、倒吊而死；然而，《腓立比书》四章4节仍然如此勉励信徒

「你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐！」

这份喜乐，并不是因为环境顺利，而是因为他们的生命已经扎根在基督里。

虽然今天世界上仍然存在真实的宗教迫害，但对现代信徒而言，我们所面对的很多时候，是另一种属灵上的争战。我们能否穿戴上帝所赐的全副军装？能否在世俗的价值观中持守真理？能否在忙碌与诱惑之中，仍然分别为圣？

想到科学的发展，其中一个重要过程就是把世界上不同的物质加以分辨、分类，并标示其特性与用途。而「分辨」这个概念，其实早已在属灵生命中有所提醒——基督徒同样需要在真理与谎言、圣洁与世俗、上帝的心意与人的意念之间，学习分辨与分别。

正如耶稣在《约翰福音》十七章19节说：

「我为他们的缘故，自己分别为圣，叫他们也因真理成圣。」

结语

这趟十一天的「土耳其使徒脚踪之旅」，不只是一次旅游，更是一趟重新阅读圣经、认识历史、反思信仰与生命的旅程。

从伊斯坦堡东西文化的交汇，到《启示录》七教会的遗迹；从古代文明的兴衰，到使徒忠心传道的脚踪；从热气球上俯瞰神奇的创造，到思想今日信徒所面对的属灵争战，每一段经历都提醒我：人的一生虽然短暂，上帝的旨意却在历世历代中持续成就。

感谢主在整个旅程中的保守。从出发前的种种忧虑，到机场突如其来的机票问题，再到十一天行程中的每一步，回头看，都更深层体会「把所挂虑的交托给上帝」并不是一句口号，而是一份需要在生活中真实学习的信心。

愿我们都能在这个世代忠心跟随主，靠着圣灵的能力作主的见证；无论身在何处，都保守自己的脚踪，持守真道，分别为圣。

「凡有耳的，就应当听。」

愿一切荣耀归给我们在天上的父上帝。 ☺



生命的见证

——恩典一路同行

陈秀凤

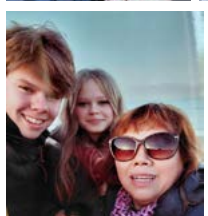
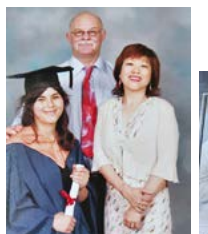
人生是一條漫長的路，有些路走得急，有些路充滿眼淚；但回頭看，我才發現，上帝一直牽着我的手。

今年參加「11天土耳其使徒腳蹤之旅」，對我而言不只是一趟旅行，更是一次回望人生的旅程。五十多年前，我住在香港牛頭角，常看着啟德機場的飛機起飛；五十多年後，我竟親自踏上土耳其，也想起丈夫當年從歐洲經陸路前往亞洲的旅程。原來，上帝早已把許多看似偶然的事情，編織在我的生命中。

从反叛到明白父母的爱

1970年代，我出生於潮州家庭，一家七兄弟姊妹，我排行第二。母親重視婚姻，曾為姐姐安排相親。年輕的我非常抗拒，只渴望自由。如今才明白，母親只是盼望女兒「嫁得好」，過幸福的生活。

我和三弟常看着



飛機起飛，夢想有一天能到外地。沒想到，這個夢想後來真的實現。

啟德机场，遇见一生的伴侶

1973年，我在啟德機場認識英軍Andy。他曾與隊友組成冒險團，從英倫海峽經歐洲多國駕車前往亞洲，途中經過土耳其。當時的我從沒想過，幾十年後自己會踏上那片土地。

1974年，我不願父母反對與Andy結婚，翌年來到英國。後來丈夫被調派到德國，我們一家生活了十七年。軍人家庭經常搬遷，丈夫有時離家數月，我便照顧孩子並學習德文。雖然不容易，卻留下許多珍貴回憶。

在疾病中遇见耶穌

1994年，我們回到英國諾域治定居。2000年，我患上乳癌，需要接受化療。在疾病中，我認識了基督徒護士Kit姊妹，她帶我認識耶穌，教我學習聖經、禱告和敬拜。

我開始明白，人可以沒有力量，卻可以以上帝為依靠。當時女兒計劃停學遊歷一年，我雖然患病，仍鼓勵她追尋理想，每天為她禱告。感謝上帝，她平安完成旅程，後來升讀大學並在倫敦任教，而我的病也進入緩解期。這一切都是恩典。

学习尊重与接纳

2011年，女兒決定與一位穆斯林男士結婚，我起初非常擔心。但想到年輕時的自己也曾不顧父母反對追求愛情，我便選擇尊重她。

無論信仰如何不同，我們仍然是一家人。今天女兒一家已有三個孩子，也住在我們附近。這讓我明白：愛不



是控制，而是尊重、包容與接納。

在失落中仍有盼望

2015年，癌病復發，我再次接受化療和手術。丈夫一直陪伴和照顧我，家人及弟兄姊妹也給我支持。

《約翰福音》一章16節說：「从祂丰满的恩典里，我们都领受了，而且恩上加恩。」我深深經歷到，上帝不但醫治我的身體，也醫治我的心靈。

2018年，我接受洗禮，決心一生跟隨主。2025年1月，我失去了相伴五十年的丈夫，這是生命中最深的傷痛。但上帝沒有離開我，祂藉着家人和孫兒孫女陪伴我，給我力量繼續生活。

我慢慢學會把思念和明天交給上帝，明白祂未必把失去的還給我們，卻必用恩典托住我們。

五十多年后，再踏上土耳其

2026年5月，我參加「11天土耳其使徒腳蹤之旅」。五十多年前，丈夫曾駕車經過土耳其；五十多年後，我卻以基督徒的身份踏上這片土地。

旅途中，我們一起讀經、唱詩、禱告，分享信仰，彼此照顧，充滿笑聲與喜樂。感謝牧者、導遊、領隊，特別是Cathy姊妹和Perry弟兄的服侍與鼓勵。

這次旅程讓我再次確信：

我不見上帝時，祂仍然在；我不明白時，祂仍然掌管；我沒有力量時，祂仍然托住我。

回望一生，我最想說的不是「我有多堅強」，而是：

「上帝一直與我同行。」

如果你正處於人生低谷，請不要放棄。也許眼前是黑暗，但請相信，黑夜過後，黎明必然來到。

人生的下半場，我願意更加緊緊抓住上帝的恩典，全然依靠祂，帶着感恩生活、帶着盼望前行，繼續活出上帝的愛。

一切都是恩典，一切榮耀歸於上帝。✠

點燃黑夜的文字： 別讓《英國號角》 的福音之聲沉沒

「主發命令，傳好信息的婦女成了大群。」——詩篇 68:11



險峻的困局： 我們正經歷難以想像的寒冬

「我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望。」——哥林多後書 4:8

近年來全球經濟環境劇變，我們正被推向一場前所未有的風暴中。
印刷成本如同滾雪球般直線飆升，加上高昂的郵遞與物流運送費用，
讓每一份送到讀者手中的報刊，都承載著無法負荷的沉重。
我們正處於極度財務緊絀與經營困難的非凡困局之中。眼前的挑戰極其嚴峻，
處境之艱難實在難以想像——我們每個月都在與龐大的赤字賽跑，
已到了難以維持出版的生存邊緣。

若沒有及時的遮蓋與援助，《英國號角》恐怕將被迫按下暫停鍵，
這份堅持多年的文字福音，正面臨隨時斷炊的險峻危局。



慷慨解囊： 成為文字宣教的同行者

「少種的少收，多種的多收，這話是真的。各人要隨本心所酌定的，
不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人是神所喜愛。」——哥林多後書 9:6-7

我們深知文字的力量，更不願看見這片福音的禾場就此荒廢。
在此，我們向各教會、機構團體以及每位讀者肢體發出最真實、最懇切的呼求：
《英國號角》極度需要您每月的固定奉獻與慷慨解囊。
不論金額多寡，您的每一份支持都是關鍵的微光，
能拉住我們不至下沉，讓這份文字事工能在乾旱之地繼續滋潤人心。
同時，我們也誠摯邀請各界團體、教會與個人踴躍刊登收費廣告。
這不僅能為您的事工或業務帶來最佳的曝光，
更是直接幫補我們每月虧損、撐過風雨的最實質力量。

請與我們一同守護這塊文字宣教的麥田。您的伸出援手，
將讓這份微弱卻堅定的號角之聲，繼續在英國的夜空中迴響！

有意奉獻及惠登廣告，敬請聯絡：

馮兆雄 (Perry Fung)

電話：07782 336869

電郵：perryfung@cchc.org

奉獻銀行轉賬資料

銀行戶口名字 (Bank Name):

NatWest Bank

銀行商業戶口名字 (Business Account Name):

CCHC-UK

or Chinese Christian Herald Crusades UK

銀行編碼 (Sort Code): 60-23-09

商業戶口號碼 (Business Account Number): 76653684

IBAN: GB08NBK60230976653684

BIC: NWBKGB2L

或掃描以下QR Code直接轉賬：



EVERY HOME GOSPEL MINISTRY

蒙恩之旅

福音事工



我們的願景

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

我們的行動

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

邀請及盼望弟兄姊妹能夠起來，
和我們一起去，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)

St James Church
Wulfstan Way
Cambridge CB1 8QJ

聚會時間 禮拜日
國語 12:30-13:45
粵語 14:30-15:45
contact@caccam.org.uk

Baptist Church Centre
劍宣主教堂

Twyford Road
Bishop's Stortford CM23 3LJ
聚會時間 禮拜六
粵語 11:00 - 12:30
bishops.stortford@caccam.org.uk

劍橋宣道會
CAMBRIDGE
ALLIANCE
CHURCH



聯絡電話
07919-523308
鄭維新長老

WEBSITE

caccam.org.uk



招聘全職牧師 / 傳道

本教會誠聘全職牧師 / 傳道加入事奉團隊，與教會
同工一同帶領、牧養及建立信徒。具體職責將按申
請者的恩賜、經驗及呼召而定。

申請資格及職責

- 具成熟屬靈生命及僕人領袖心志，具講道、教導、
傳福音及門徒訓練恩賜，能裝備及培育信徒參與事
奉，建立健康教會。
- 能與同工團隊同心配搭，推動教會異象、門徒培
育及屬靈成長。
- 對牧養英國華人社區有負擔，關懷個人、夫婦及
家庭需要，並積極拓展福音事工。
- 對青少年及下一代事工有熱誠和異象，能帶領及
發展青少年事工，培育下一代信徒與領袖。

史雲斯華人基督教會

Swansea Chinese Christian Church



- 對英語群體及跨文化事工有負擔，能牧養及
建立英語群體，促進不同世代及文化背景信徒
的連結與成長。
- 願意遵守本教會章程及信仰宣言，並認同本
教會的異象與方向。

語言要求

- 能操流利普通話及粵語者優先考慮，並具基
本英語溝通能力。
- 本教會亦歡迎能流利使用英語，並對青少
年、下一代及英語事工有負擔和經驗的申請
者。

若有意申請，請填寫履歷，並於 9 月 30 日前電郵至
sccc.sundayservice@hotmail.com, 聘牧小組收



LONDON CHINESE ALLIANCE CHURCH

倫敦華人宣道會

誠聘中文堂全職/半職牧師/傳道

應徵者需具備以下條件

- 有教會牧會經驗
- 有講道、教導與牧養恩賜
- 認同宣道會信仰與宗旨
- 願意委身婦女及家庭的服事
- 具認可神學院學位
- 操流利粵語及良好普通話

有呼召及負擔者

請與朱溢峰牧師(brad@london-cac.org.uk)聯繫

網址: www.london-cac.org.uk



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

The Belonging Christian Church

歡迎香港人參與聚會及小組

廣東話崇拜 + 分組討論 設有兒童及青少年主日學

星期六 10:30am-12:30pm Baginton Rd, Coventry, CV3 6FP



☎ 07935 031743

🌐 Belonging.org.uk

📧 thebelonginguk

請瀏覽網頁了解更多小組及教會資訊



另聘全職
傳道同工



偉盧華人基督教會
Wirral Chinese Christian Church

現正招聘(兼職或全職)傳道同工

主要職責



兒童及家庭牧養



發展教會事工



牧養群羊



廣傳福音，
建立教會



如欲申請，請電郵

wirralcccchurch@gmail.com 索取申請表格。



申請截止日期: 31/08/2026

⚠ (請注意，如果在廣告截止日期前
找到合適的候選人，此招聘會提前關閉。)



基督教角聲佈道團

Chinese Christian Herald Crusades

號角

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

英國版

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

華倫敦中華基督教會 Chinese Church in London

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

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



歡迎參加我們在下列聚會地點的主日崇拜

倫敦西南部

粵語堂 (09:30)

國語堂 (09:30)

英文堂 (11:30)

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

京士頓國語崇拜 (星期六 15:00)

京士頓粵語堂 (14:30)

@ Everyday Church
46 Union Street,
Kingston Upon Thames,
London KT1 1RP

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)

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

佈理堂 (粵語 10:00)

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

倫敦西部

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!

我們的使命



我們的核心價值

- 誠實無偽 •
- 聖潔敬虔 •
- 薪火相傳 •

華倫敦中華基督教會
Chinese Church in London

member of
 evangelical alliance
 MEMBERSHIP NO. 300173

WWW.GOSPELCHURCH.UK

英倫福音教會
 Gospel Church UK

歡迎您
 返嚟屋企!

主日崇拜聚會 | 兒童主日學

北倫敦堂

SOUTHGATE SCHOOL
SUSSEX WAY, LONDON
EN4 0BL
(OAKWOOD STATION 步行約5分鐘)

德比堂(諾定咸)

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

青少年堂

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

星期日
上午 10:30

誠聘教牧同工

- 有牧會相關經驗
- 能操英語和廣東話

地區：倫敦 或 英國中部

英倫福音教會
 OFFICE@GOSPELCHURCH.UK
 07535 959459
 CHARITY NO. 1194763

這樣，
 你們不再作外人和客旅，
 是與聖徒同國，是上帝家裏的人了。
 以弗所書二章十九節

以琳全備福音教會 Elim Full Gospel Church

Elim Full Gospel Church

St Paul

聚會時間 - 星期日 11:00
 語言 - 國語 / 英語
 St Martin-within-Ludgate
 40 Ludgate Hill
 London EC4M 7DE

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.elimgcc.org

+44(0) 79250 26944

info@elimgcc.org

隸屬於英國以琳四方福音聯盟註冊號 251549



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) 7767 597 627

羅智行牧師 (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 黃林玉香牧師 (粵語) (0) 783 804 4084
 姚清心傳道 (國語) (0) 788 497 3853 張建強牧師 (國語) (0) 770 684 3603

英国教会

亚巴甸华人基督教会(Aberdeen)

Crown Terrace Baptist Church, 1 Crown Terrace, Aberdeen

AB11 6HE

彩翎传道(0)7311-991961

阿伯丁中文教会(Aberdeen)

5 Bon Accord Terrace, Aberdeen AB11 6DP, Scotland

毛文章弟兄(0)7532-266467

班戈国际复兴基督教会(Bangor)

Coed Mawr Community Centre L15T 4TB

高峰牧师(0)7932-356072

巴恩斯利恩典归正基督教团契(Barnsley)

St. Georges C of E Barnsley, York St, Barnsley S70 1BD

陈志明牧师(0)7879-643598

巴布华人基督徒团契(Bath)

Chaplaincy Centre, University of Bath BA2 7AY

黄劭升弟兄(0)7595-676623

吴嘉晋弟兄(0)7751-925794

贝尔法斯特华人基督教会(Belfast)

Lorne Street, Belfast, BT9 7DU, Northern Ireland

Esther (0)7865-958739

伯明翰华人循道会(Birmingham)

Northfield Methodist Church, Chatham Road, Northfield,

Birmingham B31 2PH

陈煜婷牧师(0)7446-707606

伯明翰中华福音教会(Birmingham)

14 Upper Gough St, Birmingham B1 1JG

Ming姊妹(0)7492-362956

9:30am 英 11:30am 粵 1:30pm 粵 3:30pm 国 6:30pm 英

伯明翰华人基督教会(Birmingham)

Warley Baptist Church, Castle Rd East, Oldbury B68 9BJ

张荣安弟兄(0)7888-691023

环球使命教会 (伯明翰) (Birmingham)

Shirley Methodist Church, 257 Stratford Rd, Solihull B90 3AL

麦婉玲牧师(0)7300-824076

伯明翰社区福音教会(Birmingham)

1/F, 8 Digbeth, Birmingham B5 6BJ

罗达明牧师(0)7949-026972

神召会仁爱福音教会(Birmingham)

Connection Church Centre, Cooks Lane, B37 6NP

林春和牧师(0)7445-056274

伯恩茅斯国际教会(Bournemouth)

The URC Centre, Luther Rd., Winton, Bournemouth BH9 1LH

Simon Li弟兄(0)7894-151701

百福华人基督教会(Bradford)

Sunbridge Road Mission, Caynor Street, Bradford, West

Yorksire BD1 2BG

房新民弟兄(0)7763-060822

布萊頓宣道会(Brighton)

Lewes Road United Reformed Church, Saunders Rise West,

Brighton BN2 4EU

唐美宝姊妹(0)7454-344307

布里斯托华人浸信会(Bristol)

Alma Church, 29 Alma Rd, Clifton, Bristol BS8 2ES

董康年弟兄(0)7929-250759

布里斯托华人基督教会(Bristol)

Coniston Community Centre, The Parade, Coniston RD, Bristol

BS34 5LP

Tyndale Baptist Church, 137 Whiteladies Rd, Bristol BS8 2QG

2pm 粵 国 英

韦智杰传道(0)7725-749501

林秀霞传道(0)7999-356190

布里斯托华人基督教会(Bristol)

Gotham Parish Church, Gotham Road, Bristol BS6 6DR

毛艳君牧师(0)7402-692666

丰盛教会(Camberley)

1 Knoll Road, Camberley GU15 3SY

刘民智传道(0)7466-178140

剑桥华人基督教会(Cambridge)

5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE

刘兆邦长老(info@cccc.org.uk)

9:30am、11:45am 粵 2pm 国

剑桥提摩太团契(Cambridge)

5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE

庄印明传道(info@cccc.org.uk)

剑桥宣道会(Cambridge)

St. James Church, Wulstian Way, Cambridge CB1 8QJ

卢维新长老(0)7919-523308

以琳Cambridge教会(Cambridge)

Clay Farm Centre, Hobson Square, Cambridge CB2 9FN

李源姊妹(0)7854-208463

坎特伯雷华人基督教会(Canterbury)

St. Andrew's United Reformed Church, Watling Street, Kent

CT1 2UA

徐雷平姊妹(0)7367-001002

以琳Canterbury教会(Canterbury)

Canterbury Baptist Church, St George's Place, Canterbury,

Kent CT1 1UT

Pastor Koon Leung Lee (0)7739-139998

卡迪夫华人基督教会(Cardiff)

65 Llandaff Road, Canton, Cardiff CF11 9NG, Wales

李家豪牧师(0)7464-604808

曼彻斯特宣道会智道谦堂(Cheadle Hulme)

Cheadle Hulme Methodist Church, Ramillies Avenue, Cheadle

Hulme, SK8 7AL

切姆斯福德华人福音教会(Chelmsford)

Grove Road Evangelical Church, Grove Rd, Chelmsford CM2

OEY

黄日强牧师(0)7858-029381 (chelmstfordsc@gmail.com)

黄虹青牧师(0)7907-366592

第 2、4 个 Sa 10:00am 粵

高彻斯特华人基督教会(Colchester)

Salvation Army Citadel, Butt Road, Colchester CO2 7BG

黄日强牧师(0)7858-029381

黄彩娟牧师(0)7907-366592

高云地利华人基督教会(Coventry)

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

王以殷传道(0)7748-280406

9am 粵 10:45am 国 英

The Belonging Christian Church (Coventry)

Baginton Rd URC Church, 83 Baginton Road, Coventry CV3

6PF

陈木林牧师(0)7935-031743

克鲁宣道会(Crewe)

West Street, Crewe CW1 3HY

洪伟信传道(0)7493-874018

达灵顿华人基督徒团契(Darlington)

King William Centre, King William St, Darlington DL1 4YS

王晓彬传道(0)7975-813874

2pm 英 M 10:30am 粵

德比华人循道卫理会(Derby)

Ashbourne Road Methodist Church, Derby DE22 3AG

张振光牧师(0)7449-332813

1:30pm 粵 国 英

当卡士达华人基督教会(Doncaster)

Oswin Tabernacle, Oswin Ave, Balby, Doncaster DN4 0NY

曾潘静霞牧师(0)7798-677998

11am 国 粵

邓迪华人基督徒团契(Dundee)

St. Peter's Free Church, St. Peter's St, Dundee DD1 4JJ

何主音传道(0)7818-064137

F 7:30pm 国 英

丹地华人基督教会(Dundee)

United Free Church, Cairo Ave j/o Marryat St, Dundee DD3

8AW

朱敬华牧师(0)7402-831684

第 4 个 Su 2pm 粵

杜伦华人循道卫理教会(Durham)

8 Old Elvet, Durham DH1 3HL

林佩心传道(0)7514-407116

2pm 国 粵

爱丁堡华人基督教会(Edinburgh)

Barclay Church, 1 Wright's House, Bruntsfield Place,

Edinburgh, EH10 4HR

叶伟荣传道(0)7541-607922

2pm 粵

爱丁堡华人福音教会(Edinburgh)

Mayfield Salisbury Parish Church, 18 West Mayfield, Edinburgh

EH9 1TQ

黄伟昌牧师、李咏妍姊妹(0)7512-698161

1:30pm 粵 国 英

爱丁堡活石基督教会(Edinburgh)

梁炳辉牧师(0)7309-089988

粵 国

爱丁堡基督教会(Edinburgh)

Corstorphine Astoria Centre, 18 Kirk Loan, Edinburgh EH12

7HD

Oldfield So 牧师(0)7597-231728

10:45am 粵

Do Mi So Co-Church UK 华人教会 (Edinburgh/Dundee)

Facebook: https://www.facebook.com/

Do-Mi-So-103829315176801

朱敬华牧师(0)7402-831684

Sa 11:30am (网) 粵

Corstorphine Community Church 香港地 (Edinburgh)

7 Glebe Terrace, Edinburgh EH12 7SQ

甘伟明牧师(0)7706-657663

2pm 粵 英

基督敬华人循道会励德堂(Epsom)

Epsom Methodist Church, Ashley Road, Epsom, Surrey KT18

5AQ

阮文顺牧师(0)7835-256209

2pm 粵 国 英

爱思德华人基督教会(Exeter)

South Street Baptist Church, 25 South St., Exeter EX1 1EB

李世杰宣教士(0)7894-222249

1:30pm 粵 国

快富华人基督教会(Fife)

Queensferry Rd., Rosyth, Fife KY11 2JJ, Scotland

黄爱珍姊妹(0)7907-050022

M 11:30am 粵

格拉斯哥华人基督教会(Glasgow)

Findlay Church, 56 Clarendon Pl., Glasgow G20 7PZ

包重言传道、葉德洪传道(0)41-286-2194

1pm 粵 国 英

格拉斯哥香港基督教会(Glasgow)

Croftfoot United Free Church, 349 Carmunnock Road,

Glasgow, G44 5HH

嚴錦棠传道(0)7501-670291

11am 粵

格拉斯哥基督教恩典堂(Glasgow)

231 Dalmarnock Road, Glasgow G40 4NB

王析牧师(0)7449-821441

2:30pm 粵 国 英

格拉斯哥华人福音教会(Glasgow)

Patrick Trinity Church, 20 Lawrence Street, Glasgow G11 5HG

Tim Li 宣教士(0)7544-014102

2pm 国

格洛斯特郡华人基督教会(Gloucestershire)

Cambray Baptist Church, Cambray PI, Cheltenham GL50 1JS

陈汝生牧师(0)7821-115243

1:30pm 粵 国

葛量活华人基督教会(Grantham)

21A Belton Ave, Grantham NG31 9JE

曾弟兄(0)7476-955888

1pm 国 粵

舒梨大学粤语学生团契(Guildford)

Guildford Baptist Church Millmead, Guildford, Surrey GU2 4BE

Joash Lee (0)7435-633526

2pm 粵

Gabriel Fong (0)7501-265442

吉尔福德明道华人教会(Guildford)

Merrow Methodist Church, Bushy Hill Drive, Guildford, Surrey,

GU1 2SH

张浩谦牧师(0)7534-205809

王猛弟兄(0)7834-739059

1:30pm 国

伯明翰华人福音堂(Harborne)

Birmingham Chinese Gospel Church (Harborne) St John's

Church, High Street, Harborne B17 9PT

洗伟强牧师(0)7886-727498

华人循道会希思庭团契(Hastings)

Savings Baptist Church, HD, Hastings, Kent

吴秦广弟兄(0)1424-716218

M 10:30am 粵 国

哈德菲尔非德华人基督徒团契(Huddersfield)

Grace Centre, 23 St John's Road, Huddersfield HD1 5BW

吕蔚传道(0)7510-091800

10:30am 国 英

豪城华人基督教会(Hull)

Cottingham Road Baptist Church, Chanterlands Ave, Hull HU5

4AY

龚燕燕传道(0)7727-313551

1:30pm 国 粵

兰加士打大学基督徒华人团契(Lancaster)

University Chaplaincy Centre

徐小玲姊妹(0)7859-076132

F 7pm 国

利兹华人基督教会(Leeds)

155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG

陈翁若芬牧师(0)7907-251092

黎树怀牧师(0)7912-510238

10:30am 粵、英 1pm 国

列斯华人福音堂(Leeds)

曹子光牧师(0)7771-825005

喜点: 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

利兹宣道会教会(Leeds)

Blenheim Baptist Church, Blackman Ln, Leeds LS2 9ER

黄永康牧师(0)7842-200756

1:45pm 粵 3:45pm 国

乐道教会(Leeds)

St. Stephen's Church, Cranmer Road, Leeds, LS17 5DR

许宝山牧师(0)7754-425378

11:30am 粵

理斯斯华人基督教会(Leicester)

64 Clarendon Park Road, Leicester LE2 3AD

鄧剑文长老(0)7929-080204

10:30am 英 11am 国 粵

信心华人基督徒团契(Leicester)

Central Baptist Church, Leicester LE1 1LA

区佩强传道(0)7845-021112

M 12pm 粵

列治活浸信会中文堂(Letchworth)

West View, Letchworth Garden City, Herts SG6 3HJ

陈广兴牧师(0)1582-757943

利马迦迪华人福音堂 (Limavady)

6-8

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。现时《号角》刊登的教会名录，包括教会联络人姓名、电话、电邮等，只是提供给读者联络相关教会。教会名录除了 在报刊内登出，亦可在《号角》网站上浏览：<https://www.heraldoil.co.uk/church/>。如欲修改或取消资料，请用以下电邮与我们联系：mclee@cchc.org、perryfung@cchc.org、heraldmap@gmail.com。有关教会或机构的资讯，英国号角只代为刊登，仅供参考。

牛津华人基督教会(Oxford)
117 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD
赵凤辛牧师(0)7706-828788
林小敏传道(0)7507-711481 2pm 粤 国 英
牛津华人基督教会(Oxford)
Oxford High School, Belbroughton Rd, Oxford OX2 6XA
李启颖长老(0)7390-880838 10am 国 12nn 粤
牛津学生基督徒团契(Oxford)
New Road Baptist Church, Bonn Sq., Oxford OX1 1LQ
曾铭义弟兄(0)7342-013868 F 7:00pm 粤
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 粤
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 粤 国
碧茅湖华人基督结团契(Plymouth)
Hope Baptist Church, Peverall Corner, Plymouth PL3 4QG
黄巧玲姊妹(0)1752-789161 1pm 粤 国 英
培城华人基督结团契(Poole)
St Paul's Church, Landford Way, Throop, Bournemouth BH8 0NY
梁蕤华传道(0)1202-383783 1:30pm 粤 国 英
朴次茅斯华人基督教会(Portsmouth)
The Wesley Centre, 128 Fratton Rd, Portsmouth PO1 5DD
张汉光弟兄(0)2392-619633 11am 粤 国 英
培士顿华人基督教会(Preston)
Carey Baptist Church, Pole St., Preston PR1 1DX
梁伟基弟兄(0)7743-150855 1pm 粤 3:30pm 国
雷汀华人基督教会(Reading)
Wycliffe Baptist Church, 233 King's Rd, Reading RG1 4LS
唐伟权传道 (国/粤) (0)7519-921615
黎伟庆传道 (粤) (0)7546-528591 2:30pm 粤 国
基督教雷丁恩泉华人教会(Reading)
Wesley Methodist Church, Queen's Rd, Reading RG1 4BW
苏作强牧师(0)7823-321818 2pm 粤 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 粤
修福华人基督结团契(Salford)
176 Spruce Court, Belvedere Road, Salford M6 5EN
黄东梅姊妹
锡非华人基督教会(Sheffield)
1 Anns Road, Heeley, Sheffield S2 3DJ
张美莲姊妹(0)7850-080306 9:45am 英 11:45am 粤、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 国 粤
雪墙香港基督教会(Sheffield)
Broomhall Centre, Broomspring Lane, Broomhall, Sheffield, S10 2FD
David Quan 传道(0)7709-269642 9am 粤
森美斯华人基督教会(Somerset)
Taunton Baptist Church, Silver St, Taunton TA1 3DH
陈月明牧师(0)7930-241998 1:15pm 国 粤
南安普敦华人基督教会(Southampton)
Portsmouth Church, Portsmouth Rd, Southampton SO17 2FY
王志江传道(0)7535-510081 2pm 英 粤 国
修咸顿华人基督结团契(Southampton)
www.sotoncd.co.uk 黄志荣弟兄(0)2380-349960
南岸华人基督教会(Southend-on-Sea)
Trinity Methodist Church, Argyle Road, Westcliff-on-Sea, SS0 7HL
Rev. HC Lau (0)7774-831576 1:30pm 粤 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
何主音传道(0)7818-064137 W7:30pm 国
史特灵华人基督徒团契(Stirling)
Chalinity, University of Stirling, Scotland FK9 4LA
何主音传道(0)7818-064137 M7:30pm 国
思督华人基督教会(Stoke-on-Trent)
St. Matthew's Church, Birches Head Road, Hanley, Stoke-on-Trent, ST1 6LH
Pastor Eric Lee (0)7360-211351 11am 粤 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
史克斯华人基督教会(Swansea)
Willows Place, Swansea SA1 6AA
肖佩娴牧师(0)7419-355466 11am 粤 英国
史云顿华人基督教会(Swindon)
St. Philip's Rd, Upper Straton, Swindon SN2 7QH
陳雅莉传道(0)7432-415055
梁錫強传道(0)7768-132108 9:30am 粤 11:15am 粤 国
曼彻斯特华人基督教会(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 粤
天福华人基督结团契(Telford)
Meeting Point House, Telford Town Centre, Telford TF3 4HS
何向荣弟兄(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 粤
韦非华人福音教会(Wakefield)
1-5 Belle Isle Ave, Wakefield WF1 5JY
罗庆伟牧师(0)7716-756882 2pm 粤
和宁宣道会(Wallington)
All Saints Carshalton Church of England Primary School, Rothfield Road, Carshalton SM5 3DW
林卓禧传道(0)7423-533888 10am 粤
曼彻斯特宣道会沃灵顿堂(Warrington)
Holy Trinity of E Church, Market Gate, Sankey St, Warrington, WA1 1XG
Winson Chan (0)7825-992642 Sa 10am Su 2pm 粤
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 粤 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 国 粤
万民教会华语堂 (Wolverhampton)
All Nations Church, Temple St, Wolverhampton WV2 4AQ
郭小玲姊妹Cassy (0)7759-152686 12nn 国 英
和享华人基督徒团契(Worthing)
56-58 Queen Street, Worthing BN14 7BJ
林日媚姊妹(0)7796-465880 第 2、4 个 Su 2pm 粤 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
约克华人基督教会(York)
Field Lane, Heslington YO10 5EE
罗庆伟牧师(0)7716-756882 Sa 3:30pm 粤
伦敦区教会
伦敦新生命灵粮堂
Haverstock School, 24 Haverstock Hill, London NW3 2BQ
赵惠婷传道(0)7736-871804 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 粤 / 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 粤 / 国 / 英
伦敦中华基督教会豪士罗堂
Hounslow Evangelical Church, 186 Hanworth Rd, Hounslow TW3 3TR
张春权牧师(0)20-7602 9092 2pm 粤
伦敦中华基督教会苏慕福音堂
166a Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JB
萧旭欣牧师 (0)20-7240 0449 9:30am 粤 11:30am 国 / 英 2:30pm 粤
伦敦中华基督教会甘霖堂
Hyde United Reformed Church, Edgeware Rd, Colindale, NW9 6RR
郭美仪传道 (0)20-7602 9092 2pm 国 粤、第 2 及第 3 苏 9:30am 粤
伦敦中华基督教会东邻堂
School 21, Pitchford Street, London E15 4RZ
张春权牧师 (0)20-7602 9092 2:30pm 粤
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 粤
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 粤
英国循道会君王十字架
58a Birkenhead Street, London WC1H 8BW
黄尊源牧师博士(0)7884-629300 10:30am 国 11am 英 1:30pm 粤
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 粤
以琳Barking教会
93 Ave Street, Barking IG11 7LZ
Rev. Raymond Wang (0)7817-173313 2:30pm 粤 国
以琳Sutton教会
St Nicholas Church Community Hall, 34 Robin Hood Lane, Sutton SM1 2RG
Pastor Holly Xiao (0)7925-026944 2pm 粤 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 国 粤
以马内利城市教会
Centenary Hall, Cottoing St., Kennington, London SE11 4RZ
admin@ecclondon.com/(0)20-7587 3600 10:30am 英 12:30pm 粤 2:30pm 国
基督教伦敦华人宣道会
Victoria Hall, 1-3 St Johns Road, Harrow, Middlesex HA1 6QT
10am, 11:45am 粤 11:30am 英 2pm 国
The Grove Academy Primary School, Fourth Avenue, Waford,

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 E2 2SP
李兵牧师(0)7505-144891 2:30pm 国 粤、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)
叶卫平牧师(0)7584-299998(粤)
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 粤 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 EN5 1RH
王范云萍师母(0)7802-689083 2:30pm 国
金斯盾生命教会
The Riverside Hall, 92 Lower Ham Rd, Kingston-Upon-Thames. KT2 5ST
王范云萍师母(0)7802-689083 10:30am 国
英国基督教礼贤会
1 Orange Street, London WC2H 7HR
陈通远长老(0)7435-706355 1:30pm 粤 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 1:30pm 粤
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 粤
南伦敦宣道会
Enhanceance Centre, 13 Geneva Rd., Kingston Upon Thames, KT1 2TW
张济明牧师(0)7734-484565
阎石传道(0)7366-969299
黄永华传道(0)7496-546677 9:45am 粤 11:30am 粤 2pm 国
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 粤
以琳救恩会(East Ham)
East Ham Elm Church, Central Park Rd., East Ham, London, E6 3DL
Richard Ngai (0)20-8578 4992 2pm 英 国
以琳救恩会(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
饶友恩牧师(0)7871-636520
祝裕伦师母(0)7871-693943 4pm 国
基督教联合归正教会三一堂
Mansel Road, Wimbledon, London SW19 4AA
余威后牧师(0)20-8390 2151 11am 粤、英 都城市会幕(市布真教会)Metropolitan Tabernacle
Elephant & Castle, London, SE1 6SD
何金飞弟兄 (0)7519-902575 11am 国 (译) 2:30pm 国 (译) 6:30pm 国 (译)
St Helen's 福音之家
St Peter's Cornhill, London EC3V 3PD
Henry Eit(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 Wasington Road, Surrey KT4 8JJ
陈通弟兄(0)7913-849009
英伦福音教会北伦敦堂
Main Hall, Southgate School, Sussex Way, London, EN4 0BL
黄以乐牧师(0)7535-959459 10:30am 粤
英伦福音教会青少年堂
G/F, West Wing, Southgate School, Sussex Way, London, EN4 0BL
何尚轲传道(0)7707-985607 10:30am 粤
萨顿香港人教会
Nonsuch High School for Girls, Ewell Road, Sutton, SM3 8AB
余周馥君牧师(0)7753-238703 10am 粤
伦敦基督教会
Mary Ward House, Tavistock Place, London, WC1H 9SN
林卓禧传道(0)7423-533888 11am 粤 英
伦敦绿洲学生教会
KCBC, Vernon Square, London WC1X 9EW
Candy宣教士 (0)7598-700956 3pm 国
伦敦华人福音教会(Woolwich)
Woolwich Central Baptist Church, Brumwell Avenue, London SE18 6UX
张卓健(0)7743-366199 Sa 2pm 粤
恩非基督喜乐家庭教会
Bush Hill Park United Reformed Church, 25 Main Ave, Enfield, London EN1 1DJ
陈慧冰传道(0)7871-059466 12:30pm 粤

爱尔兰

爱尔兰中华福音堂
市中心堂：49 Middle Abbey St., Dublin 1, Ireland
王敏星牧师+353-87-9462750 10am 英 12nn 国
路恩堂：Esker House, Esker Rd., Lucan, Co. Dublin, Ireland

Sa 11:15am 粤
王怡凯牧师+353-87-9933901 10am 国 英 11:45am 粤
都柏林基督生命教会
Life Church, Schoolhouse Lane, Santry, Dublin 9, D09Y326, Ireland
于洋长老+353-(0)872240083 11:00am 国 英
科克华人基督教会
Deerpark CBC, St Patrick's Rd, Cork, T12 XH96
王煜弟兄+353-87-9691090
黄晓珍姊妹+353-87-4109200 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 粤

华人基督教机构

英国循道会福音劳工-政庇及难民布道
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/F 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
Manchester Alliance Centre, Unit 1, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL 赵伟初牧师(0)20-7833 23219
福音戒赌中心
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BW
吴兆伟牧师(0)20-7833 8626 M 备经、Tu 小组 1:30pm 粤
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
英国使团邱天生弟兄(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
张永生弟兄(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
石种生弟兄(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, Fishermead, Milton Keynes MK6 2ES
吕子峰牧师(0)1908-234100
吕鍾凌师母(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)7782-338697
豪城华人福音中心
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(Orpington)
Petts Wood Methodist Church, Queensway, Petts Wood, Kent BR5 1EB 林太(0)7588-626782
创经神学院英国校区
谭健生宣教士(0)7952-882746
何明华会堂协会暨社区中心
Lower Crypt, St. Martin-in-the-Fields Ch, Trafalgar Sq, London WC2N 4JJ
刘黎凤姊妹(0)20-7766 1141
恩典归正福音中心
22 Ringstead Crescent, Sheffield S10 5SG
陈志明牧师(0)7879-643598
欧洲盼望之星
47 Calder Road, Leicester LE4 0RF
何雪芳牧师(0)116-2357034 国 粤 英
英国华人关怀癌症协会
www.cacaca.org.uk
岑伟鹏弟兄(0)7508-039775 粤 国
黎明路上
63 Cannon Hill Road, Coventry, West Midlands CV4 7BT
陈立仁牧师(0)1689-666500
欧洲华人信使 www.ccineurope.org
李胡雪英姊妹(0)7877-048799
伴您同行
50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB
陈均顺姊妹(0)7832-736183
圣经英语文学促进会 www.selbu.org
Room 22, 54 Gordon street, Glasgow, G1 3PU
王忻牧师(0)7449-821441
蒙恩之旅福音事工
何嘉俊宣教士(0)7400-614615
基督教国际神学院(爱丁堡)
83 Ocean Drive, Leith, Edinburgh EH6 6BR
英国城市祈祷中心(列斯)
Unit 9, Dragon Suite, 32-36 Cross Stamford Street, Leeds, LS7 1BA
陈丽君传道(0)7539-695790



CLS - The Taste You Trust.



以便以謝華人基督教會 (利物浦)

Ebenezer Chinese Christian Church (Liverpool)

主日崇拜: C of E All Saint's Church
Broadgreen Road, Old Swan, L13 5SH

崇拜時間: 主日中午12時正

查經班: 逢週一上午11:00 (廣東話)
逢週一下午 1:30 (普通話)

疫情影響, 以上查經聚會網上進行

婦女團契: 每月第三個週末上午11:00

疫情影響, 婦女團契活動暫停。

教會辦事處: 4 Craighburn Road, Tuebrook, Liverpool L13 8BN

牧者: 溫志文牧師 (電話: 07801-554162)

電話: 0151-7927848 電郵: ebenezercf@yahoo.com

網址: www.ebenezercf.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



伯明翰中華福音教會

Birmingham Chinese Evangelical Church

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

英語早堂★上午 9:30 設有兒童主日學 英語晚堂 下午 6:30

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

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

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

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

團契 (請聯絡查詢聚會地點及網上聚會資料)

長青團契 (粵語) 逢週二 10:30am
Sohihull 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) 逢週六 7:30pm
學生福音團契 (粵語) 逢週六 4:00pm
大學生和職青小組 (國語) 逢週日 7:00pm
每週有不同英語及國語小組 <未能盡錄所有團契, 歡迎查詢>

聯絡資料

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



SL Accountancy Solutions Ltd

李應華會計師事務所

Simon Y.H. Li (FCCA)

Business Start Ups

業務開始階段

- Business planning
- 公司結構規劃
- Company formations and registration with all relevant bodies e.g. Companies House
- 公司登記註冊
- Financial advice
- 財務資訊
- HMRC compliance: VAT, PAYE, EORI
- 註冊相關稅務項目
- Record keeping
- we ensure you meet any applicable requirements
- 文件管理, 並確保新公司在各方面合規

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
- 中小企業
- Sole Trader 個體戶
- Partnerships 合夥人

Business Services

公司業務範圍

- Bookkeeping 記賬
- VAT returns 增值稅
- Corporation Tax 公司盈利所得稅
- Payroll Services 工資單
- Annual Accounts 年度報表
- Management 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
- Tax Planning 稅收籌劃
- Business Consultation 業務諮詢
- SAGE Accounting software SAGE 財務軟件

Individual Services 個人業務範圍

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

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

地址: 50 Granby Row, Manchester M1 7AY

電話: 0161 236 3313

手機: 07494 361263

電子郵箱: info@slaccounts.co.uk

wechat ID: slaccountancy

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

發證符合保險公司條款合格清潔證書

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

24小時
緊急維修
服務

清洗前 清洗後

North 01302 313359
South 0208 0903443
Mobile 07808 288828

CANOPY, KITCHEN DEGREASER
特強風口、廚房清潔劑
特強濃縮清潔劑, 餐飲業必備, 保證廚具煥然一新

無污染
無氣味
能清除頑固油漬

5公升裝 英國製造
誠徵英國地區以外歐洲代理商

www.sums cleaning.co.uk
微信號: sumscleaning

herald-uk.org
Facebook.com/HeraldUK

號角新時代
Herald Monthly New Era

QR Code

5G

號角
Herald UK Monthly
英國版
新聞、財經、影視、體育、娛樂、生活、旅遊、健康、教育、科技、文化、藝術、體育、娛樂、生活、旅遊、健康、教育、科技、文化、藝術

號角 英國版
號角 美東版
號角 美西南版
號角 美西北版
號角 加拿大版
號角 歐洲版
號角 澳洲版
號角 香港版

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

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

主日 9am 廣東話
10:45am 普通話 / 英文 普通話團契 廣東話團契/英文查經 學生團契

星期二 星期六
星期三 星期四
星期三 星期五

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

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

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。

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

利茲華人基督教會
Leeds Chinese Christian Church

「以基督為房角石建立教會」-彼得前書 2:4-5

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

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

武彥萍 會計師事務所
YOUR TRUSTED ACCOUNTING PARTNER

武彥萍會計師事務所是一家立足英國本地, 具有豐富經驗的專業會計師事務所。由英國特許公認會計師協會 (ACCA) 註冊會計師團隊組成。我們已為2000+企業與個人提供財務與合規支持。

ACCA註冊 會計師團隊 服務超過 2000家企業 中英雙語 服務 ACSP授權 電腦報稅

1. 我們提供的主要服務:

- 01 公司與註冊
 - 公司註冊、變更、註銷
 - 董事股東變更, 註冊地址變更
 - 申請確認信, EORI號申請
- 02 財務與稅務
 - 記帳、年度財務
 - 公司稅、個人稅、自僱稅、VAT申報
 - 稅務規劃與合規諮詢
- 03 薪資與員工
 - PAYE註冊與薪資申報
 - 員工與退休金管理
 - 產假工資 SMP 等僱員相關服務
- 04 個人與其他服務
 - 房產、投資收入報稅, TCSP
 - 銀行開戶證明
 - 商標註冊申請

2. 服務費用清晰透明:

- 個體戶 £300/年起
- 有限公司 £1088/年起
- 休眠帳戶 £165/年起
- 創新型業務 £360/年起 (前查例)

07761705777
Unit B2 Office New Smithfield Market, Whitworth Street East, Manchester, England, M11 2WJ

掃碼諮詢 >>>
微信掃一掃, 專業顧問為您服務

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: doncasterccchurch@gmail.com

領受豐盛生命

基督教倫敦華人宣道會

主日崇拜及聚會時間
粵語 10:00am - 11:45am 英語 11:30am 國語 2:00pm
Victoria Hall, 181 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: 朱滋峰牧師 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

歡迎赴會!

点燃黑夜的文字： 别让《英国号角》 的福音之声沉没

「主发命令，传好信息的妇女成了大群。」——诗篇 68:11



险峻的困局： 我们正经历难以想像的寒冬

「我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望。」——哥林多后书 4:8

近年来全球经济环境剧变，我们正被推向一场前所未有的风暴中。
印刷成本如同滚雪球般直线飙升，加上高昂的邮递与物流运输费用，
让每一份送到读者手中的报刊，都承载着无法负荷的沉重。
我们正处于**极度财务紧绌与经营困难**的非凡困局之中。眼前的挑战极其严峻，
处境之艰难实在难以想像——我们每个月都在与庞大的赤字赛跑，
已到了难以维持出版的生存边缘。

若没有及时的遮盖与援助，《英国号角》恐怕将被迫按下暂停键，
这份坚持多年的文字福音，正面临随时断炊的险峻危局。



慷慨解囊： 成为文字宣教的同行者

「少种的少收，多种的多收，这话是真的。各人要随本心所酌定的，
不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱。」——哥林多后书 9:6-7

我们深知文字的力量，更不愿看见这片福音的禾场就此荒废。
在此，我们向各教会、机构团体以及每位读者肢体发出最真实、最恳切的呼求：
《英国号角》极度需要您每月的固定奉献与慷慨解囊。
不论金额多寡，您的每一份支持都是关键的微光，
能拉住我们不至下沉，让这份文字事工能在干旱之地继续滋润人心。
同时，我们也诚挚邀请各界团体、教会与个人**踊跃刊登收费广告**。
这不仅能为您的事工或业务带来最佳的曝光，
更是直接帮补我们每月亏损、撑过风雨的最实质力量。

请与我们一同守护这块文字宣教的麦田。您的伸出援手，
将让这份微弱却坚定的**号角之声**，继续在英国夜空中回响！

有意奉献及惠登广告，敬请联络：

冯兆雄 (Perry Fung)

电话：07782 336869

电邮：perryfung@cchc.org

奉献银行转账资料

银行户口名字 (Bank Name):

NatWest Bank

银行商业户口名字 (Business Account Name):

CCHC-UK

or Chinese Christian Herald Crusades UK

银行编码 (Sort Code): 60-23-09

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

IBAN: GB08NBK60230976653684

BIC: NWBKGB2L

或扫描以下QR Code直接转账：



基督教角声布道团 英国号角 Chinese Christian Herald Crusades UK