

真理報

TRUTH MONTHLY

華人基督教月刊

2023年5月

第352期

免費贈閱

如何勝過憂慮恐懼？
萬得康牧師

P4

我不再擔心了，因為...
周振傑牧師

P6

何必憂慮？
杜嘉

P10



粵語

禾場得人秘笈課程

基督徒在各自的工作場所，能夠成爲「職場佈道人」是十分重要的，因爲在職場中傳福音可以展現基督徒的價值觀，例如愛、誠實、公正、慷慨和服侍人等。而透過這些價值觀的展現，基督徒既可以爲主作見證，同時亦讓人看到基督教信仰對於個人和社會的正面影響。

「溫哥華短宣中心」所開辦的《禾場得人秘笈》課程，就是盼望能夠積極培訓「職場佈道人」，使更多基督徒接受裝備後，能夠在自己的職場上爲主作見證、傳揚主福音。

2023年5月10日至7月26日 每週三
晚上 7:30 - 9:30 (溫哥華時間)

\$150加幣 (短宣課程舊生自由奉獻)

ZOOM網上課程

報名表格



講員

Pastor
Sam Lam
林社森傳道



一、【禾場得勝秘笈】 - 職場信仰生命展現

- 第1課：工作，永不止息?!
- 第2課：職場 = 禾場
- 第3課：職場話·事·人
- 第4課：點滴成金
- 第5課：你like 我like
- 第6課：孫子兵法 - 謀攻篇
- 第7課：當火星撞地球
- 第8課：聽出新契機

二、【禾場得人攻略】 - 職場傳福音秘笈

- 第9課：職場佈道策略
- 第10課：God @ my life
- 第11課：屬靈爭戰
- 第12課：MM Hub

(職場佈道資源)

你想擺脫憂慮、恐懼嗎？

人的憂慮和恐懼，一般可能是出於生理上的自我保護本能，也可能是出於對未來可能發生的不確定性或危險感到不安。但當它們變得過度或無法控制時，便會對個人的日常生活和健康產生負面影響，甚至構成社會的混亂與動盪。因此，人需要學會如何控制/擺脫自己的焦慮和恐懼，以下是藉著基督教信仰，幫助人擺脫憂慮和恐懼的方法：

祈禱和信心：

當人向上帝祈禱時，他們相信上帝會聆聽他們的祈禱，並提供幫助和指引，因此願意將自己的生命和問題交託給祂，這種信心可幫助人減輕憂慮和恐懼的負擔；幫助人相信上帝的保護和引導，即使在困難和挑戰面前，也可依靠上帝的力量和恩典；即使在不確定的情況下，也能夠保持平靜和堅定。

聖經的教導：

聖經中有許多關於憂慮和恐懼的教導，例如「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音六34）和「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」（彼得前書五7）。這些教導可以幫助人明白憂慮和恐懼的來源，並且相信上帝的慈愛和保護。

教會的支持：

教會可以透過禱告和屬靈的輔導，為信徒提供支持和安慰。教會也可以提供社交和群體支持，讓信徒不感孤單和孤立。

信仰的希望：

基督教信仰教導人相信永恆的生命和天堂的存在。這種信仰和盼望，可以幫助人將生命中的困難和挑戰放在更廣闊的視野中，並且相信永恆的希望，可以克服當前的困苦。

總編輯：彭迪文傳道

投稿或聯絡編輯部，請電郵
editorvtm@gmail.com

目錄

封面故事

如何勝過憂慮恐懼？

萬得康

4

我不再擔心了，因為...

周振傑

6

認識何謂壓力與憂慮

李耀全

8

何必憂慮？

杜嘉

10

擺脫焦慮——

信靠神的五個操練

蔡頌輝

12

短宣之路

「五色珠」大放異彩

彭迪文

13

城市宣教

家暴的關愛

林師母/唐世勳

14

溫哥華〈帳篷城〉

何去何從？

秋霖

16

職場禾場

焦慮與恐懼

唐世勳

18

主愛吾家

輔導子女做功課，

父母有責

簡朱素英

20

「樂」地生根

專輯簡介

對焦慮和恐懼的七大誤解

盧健恒

22

新移民男士的

婚姻問題與危機

黃慶深

24

吃飯的幸福

簡卓琳

26

雲彩見證

「為主走出去」宣教巡禮

編輯部

27

令人難以置信的事實

David Cheung

29

領人歸主，你我不能少

Wilkey Chick

30

為主走出去的經歷與成果

May Shum

32

磐石之上

信耶穌能不憂慮嗎？

洪順強

34

由五福到八福（二）

李耀全

36

說地談天

住在耶路撒冷(上)

鄭媛元

38

時事觸覺

民主的缺陷

梁英年

40

教會活動

42

大溫教會名錄

43

教會聘請

46

教會崇拜/聚會

47



www.TruthMonthly.com

出版人

溫哥華基督徒短期宣教訓練中心

#110-12830 Clarke Place, t 604.273.0223

Richmond, B.C., Canada

e info.vccstm@gmail.com

V6V 2H5

w www.vccstm.com

©2023溫哥華基督徒短期宣教訓練中心

版權所有未經許可不得轉載

所有文章只代表作者意見觀點

不代表真理報或短宣中心立場

如何勝過憂慮恐懼？

萬得康牧師

美國精神科權威稱：「我們正處於一場大規模的情緒風暴中，你並不孤單。」

為什麼一個本來無憂無慮、性格開朗的人，突然變得判若兩人，鬱鬱寡歡？

憂慮恐懼與我何干？

憂慮症常有的癥狀為：失眠或受噩夢困擾，也有整夜無眠，飽受眾人皆睡我獨醒的煎熬；此外，心緒不寧，被一股莫名的恐懼籠罩，終日提心弔膽。有些人出現情緒低落，沮喪、憂傷、自卑，對日常活動興趣大減。有些人則過分關注身體健康狀況和生理的變化。另有些人缺乏安全感，總懷疑別人針對自己，對自己不利。這些持續的憂慮情緒對健康極為不利，但卻不能自控，造成自己和別人極大困擾。

嚴重的憂慮恐懼會導致抑鬱症，世界衛生組織確認這是人類健康第一號殺手！

根據世衛的報告，全世界的憂鬱症和焦慮症，已經上升到前所未有的高峰——像是流行病一樣。自2000年以來，美國抗憂鬱藥物的使用量幾乎增加了一倍，有九百萬人正在定期服用處方安眠藥。

單靠藥物治療憂慮恐懼症狀，明顯是治標不治本，面對憂懼症候群，藥物只能舒緩病情，或治療因身體機能產生的問題，卻不能根治病源！並且長期服食精神科藥物會產生不少的副作用，對個人及社會做成長遠負面的影響！

心病仍需心藥醫，解鈴還需繫鈴人

聖經對憂慮恐懼有什麼看法和教導？首先，聖經指出人是由身體和靈魂組成，身心靈處於平穩狀態對全人健康至關重要！而憂慮恐懼是一種心理失衡的現象，解決的方法，需要讓人的身、心、靈回歸平穩安息。可惜一般人只關注身體和情緒的健康，卻忽視人的靈性之需要！



主耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」馬太福音十一28、30

憂慮並不能解決問題！

耶穌說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」馬太福音六25、27、34

耶穌指出使人憂懼的根源：

1. 心靈空虛

為什麼人總憂慮要吃甚麼，喝甚麼，穿甚麼？

這不單是因為資源缺乏，人怕捱飢抵餓。更是由於人的價值觀導致，不認識神的人相信人只有身體沒有靈魂，既然人死如燈滅；人生在世，便應該及時行樂，盡情滿足肉體的需要，所以滿腦子都是吃喝玩樂的事情，無奈越追求物質，心靈卻越空虛！人心像個黑洞，無法填滿！

人的心靈出現黑洞是因為心中沒有神！人的心靈只有神才能滿足！不認識造物主的結果，讓人不明白生命的真正價值和生存的意義！不知道究竟人從何來？活在上所為何事？更不知道人死後要往哪裡去？對這些問題沒有把握的人，遲早會出現憂慮和恐懼！因為死亡是全人類的終局！

「生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」耶穌指出生命的豐盛比豐衣足食更重要，物質只能暫時滿足身體的需要，卻絕不能滿足人的心靈！人應當追求那能真正滿足人心靈飢渴的食物，吃了能使人內心飽足的生命之糧！

耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。」約翰福音六35

2. 缺乏安全感和無力感

「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」

耶穌指出，憂慮是因為人缺乏安全感和深受無力感的困擾而導致，有誰不懼怕失去自己所擁有的一切，歌手陳百強的名曲「一生何求」

的名句「沒料到，我所失的竟已是我的所有！」死亡能將人所擁有和珍惜的一切奪走，包括：幸福、關係、感情、健康…，因此人不敢凝視死亡，忌諱死亡！「黃泉無客店，今夜宿誰家！」更使人驚惶。秦始皇雖然權傾天下，卻臣服於死亡的威嚇，一生因怕死而竭力尋求長生不老藥，結果事與願違，因服食靈丹妙藥而中毒，英年早逝！

此外，憂慮恐懼是來自對當今世局，以及對未來可能發生之事的焦慮和無助，「人在江湖，身不由己」的無力感，正是憂慮的根源！

解決憂懼的方法：知道誰是你人生的靠山

「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」約翰福音十六33

「我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛；是因他的憐憫不致斷絕。每早晨，這都是新的；你的誠實極其廣大！」耶利米哀歌三22-23

「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」馬太福音六34

筆者曾經帶領一位患有嚴重抑鬱和躁狂症的女士信主，她曾遍尋香港所有名醫，花費大量金錢，結果病情沒有一點起色，更曾經把醫生處方的藥丸儲存起來，準備仰藥自殺。後來女兒邀請她來佈道會，結果她信了主，並在洗禮時，當眾作見證說，信主後人生起了巨變，深深經歷到耶穌的愛，驅走了心中的苦毒怨恨，性情變得平和溫馴，情緒病竟不藥而癒！她見證耶穌才是我們最大的醫生！心病仍需心藥醫，解鈴還需繫鈴人！

「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」約翰福音十四27

親愛的朋友，請你也來投靠耶穌，接受這份出人意外的平安！

撰文：萬得康牧師（溫哥華短宣中心董事）

我不再擔心了，因為...

周振傑牧師



十年前的一個下午，我從外邊回到辦公室，還未有機會安頓下來，手提電話便響起了。電話另一端傳來母親顫抖的聲音。母親告訴我：「爸爸病倒了！」

原來當天早上正是父親一年一度的體檢。原本只屬例行公事，他們也不以為意。怎料當醫生進來為他們解釋報告時，卻帶來了一個他們從未預期過的壞消息。經醫生檢查後，發現父親的前腹出現了一塊硬塊，那是一個直徑大約7-9厘米的癌組織。兩老聽獲消息後，立時感到驚惶失措。其後，醫生將父親轉介往癌症中心跟進，並囑咐他們回家等電話。醫生告訴他們，癌症中心職員將會在大約兩星期後來電，跟他們預約首次應診日期。不過，由預約到接見，相信還要等兩個多月。

我在電話內聽著母親的描述，明顯感覺到她的慌張和憂慮。最後，我在電話中安慰了她幾句，稍微舒緩一下她的情緒，便掛線了。下班後，我第一時間來到父母家，跟他們商討下一步的安排。結果，經過多番討論，以及越洋聽取多位在港執業的專科醫生意見後，我們一致決定，要將父親送回香港，並盡快進院接受腫瘤切除手術。其後的兩天，我們很順利地為父母安排好回港的機位。

起程的那一天早上，我和太太送父母到溫哥華機場。我們看著兩老步人禁區的身影，心裡有一份忐忑的感覺。我不斷為他們默默禱告，求神的保護和醫治與他們同在。當我和太太轉身要離開機場之際，太太竟然問了我一句：「老公！你擔心嗎？」

我想了一想，然後回答說：「我不再擔心了。」太太不明我的意思。我便解釋說：「我既然已經禱告交託主，並相信祂必會照顧，那我還需要擔心什麼呢？假若我說交託了，但卻仍然繼續擔心，那麼，我所講的交託，便不再是交託了。明知這個擔子我根本沒有能力擔上，又何苦硬要將它放在自己的肩頭上呢？」

表面上，這是我即時給太太的回應。不過，事實上，這是我多年來對憂慮的體會，是我多年來在面對憂慮當時慮積下來的體驗。回望過去所學習到的，要從憂慮的情緒中走出來，必須要具備以下三種跟人和跟信仰有關的思維：

一、坦然接受人的有限

人之所以有憂慮的情緒，歸根究底是我們帶著一份想「操控」現實的想望。但可惜，我們卻深知道自己並沒有操控現實的能力。於是，心中的矛盾便引發出種種焦慮的情緒。當我越想去操控，便越會感到不安。事實證明，就算我繼續憂慮下去，我依然沒有「操控」現實的能力。所以，主耶穌說得對：「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」（馬太福音六27）因為，人的能力確實是非常有限。面對眼前的問題和充滿困難的環境，我們根本就沒有一點操控和改變的能力。縱使憂慮是人之常情，但憂慮卻並沒有解決困難和問題的能力。所以，與其讓自己的心被憂慮困鎖，倒不如坦然接受自己的有限和人的無能。

二、確認神的大能可靠

人雖然有限和無能，沒有操控眼前問題和際遇的能力，可幸的是，我們有一位大能和可靠的上帝。祂既是一位信實的神，也是一位滿有智慧和能力的主。縱使世上沒有任何一個可

倚靠的勢力，這位大能的神，依然值得人全然地去信靠。正如主耶穌對神的描述一樣：「在人這是不能，在神卻凡事都能。」（馬太福音十九26）所以，一切的困難和問題，只要我們肯主動地容讓神介入，它們都有被改變，甚至被解決的可能。

三、相信神的周詳保守

這位神不單單大能、可靠，更是全然美善。如聖經所說：「神是光，在祂毫無黑暗。」（約翰壹書一5）祂所應許的事，沒有一件不會親手完成。而在祂的美善中，祂更應許要回應人一切在祂面前真誠的祈求。當然，祂回應的內容和方式，未必如我們心中所願的一樣。不過，我們卻大可以相信，祂必定會將祂最美善的旨意和最周詳的計劃成就，回應我們最適切的需要。

要免去心中的一切憂慮，確實不是一朝一夕的事情。畢竟，這是需要用一生的時間，通過經歷所操練而成。不過，倘若我們可以帶著這三種思維，面對每一次令自己憂慮的情況，我們既可以從中體驗神切實的保守，同時亦可藉此成為我們操練信心的機會。當我們對神的信靠越發加深，心中的慮憂便自然會逐漸減少。

撰文：周振傑牧師，歌鄰基督教會



溫哥華華人長老會
本年九月長老會中文學校重開

現正招生

在原址溫哥華6137 Cambie全新校舍上課。現正開始招生：
 開課日期：2023年9月8日
 上課時間：星期五(下午4-6:30)；
 星期六(上午9:30-12:00 / 下午12:30-3:00)

報名或查詢：請電郵聯絡李校長：
 vcpc2023@gmail.com
 6137 Cambie Street, Vancouver BC V5Z 3B2 Canada

見焦拆焦 (一)

認識何謂壓力與憂慮

李耀全博士



案例：

陳先生夫婦一家四口剛從香港到溫哥華，至今已三個月。心情像過山車一樣，由興奮、雀躍、喜悅、充滿夢想和盼望，到沮喪、抑鬱、苦澀、充滿擔憂和恐慌，不知所措。「移民」前持着破釜沉舟，遠離困境，連根拔起的魄力，來到從未踏足過的美地加拿大，才知這裡原來是「艱難大」！初到溫哥華時因沒有本地的駕照，甚至連出入也成為問題，孩子有病又沒有醫生！真是困難重重！

陳先生作為一家之主，四處找工作不果，無法找到像以前的寫字樓工作，結果無奈接受在一間餐館做侍應。雖然有最低工資的收入，但常常憂慮被人輕看，又怕不能滿足長期生活的需要，並且恐懼能否在本地昂貴樓市置業，會否比不上其他朋友。陳太太以進修為名，使一家獲得批准來到加拿大，但非常憂慮能否重拾書包用英語讀書，又擔心兒女的教育。陳先生夫婦最近數星期常常感到疲倦、精神恍惚、失去食慾、晚上失眠...，結果尋求援助。

認識憂慮的壓力源頭

雖然筆者以新移民為例，但不少在加國生活多年的人，生活上也一樣有不同程度的憂慮，不可免疫。人無遠慮，必有近憂！任何景況、事情或關係，無論是好壞或正負，都可以成為壓力的源頭 (stressor)，在乎我們如何體驗或面對這些壓力源頭。當我們經歷壓力 (stress)，自然會在生理和心理上出現不同程度的憂慮 (anxiety) 或擔憂 (worry)。正面對或將面對工作壓力時，固然會帶來焦慮，但正面對或將面對快樂的事情 (如參與親朋的喜慶、渡假等)，對某些人同樣可以構成壓力而產生憂慮。早在1967年，在美國精神科醫生霍爾姆斯和瑞赫 (Holmes, T. H.和 Rahe, R. H.)，編製發表了一項「生活事件壓力量表」，列出43項生活事件與其壓力程度 (分數)。由配偶死亡等同100分，至輕微違法 (如交通罰單) 等同11分，作為計算過去一年內生活事件累積的壓力指數。若一個人總分高過150分，他大約有50%的機會患身心疾病。由此量表可

見，我們醒覺到生活中任何的改變都會構成不同程度的壓力，務要把它減少，化解它引發的憂慮。其實認識壓力的普及性，乃是克服憂慮重要的一大步！

認識憂慮的心理反應

正如案例中的陳先生夫婦一樣，我們都熟悉一般焦慮的心理狀態，包括不同程度的擔心憂慮、害怕恐懼、煩躁動怒、精神緊張、不能專注等，這都是常見的現像。因為一般生活都是變幻無窮，故此就是充滿壓力。其實面對壓力也就是成長的學習與操練，在人生成長八階（註：心理學家艾力遜把它分成八個社會心理發展階段），有不同大小的挑戰（危機）。成長便是學習如何面對、減少、適應、舒緩和克服這些改變帶來的壓力，避免憂慮的提升。其實，完全沒有壓力和憂慮的生活，會成為無聊乏味，有適切的壓力 (eustress)，反而令我們在各樣的任務上，有最佳的醒覺與效能，作出最佳的成績。當然若壓力太大，與憂慮持續數星期或以上，且不斷在程度與密度上提升，得不到舒緩又影響正常的生活，心理治療師和精神科醫生，便可按這些症狀作出憂慮症的診斷。

從聖經的角度看壓力與憂慮

因篇幅所限，筆者在本期只集中與讀者簡單從新約原文提出討論「憂慮」

(merimnao, 出現17次) 一字。眾所周知，耶穌6次在登山寶訓教導有關憂慮，如「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」

(馬太福音六34) 但耶穌用同一詞在不同的處境可譯作一不用「擔心」(馬太福音十19 [新])、「操心」(路加福音十41 [新])或「思慮」(路加福音十二11 [新])。

同樣使徒保羅又教導我們：「應當毫無憂慮，只要凡事藉著禱告祈求，帶著感恩的心，把你們所要的告訴神。」

(腓立比書四6) 但保羅在同一卷書用同一詞(原文)是指「關心」—「沒有人與我同心，真正關心你們的事。(腓立比書二20 [新])」。另保羅在別處用同一詞指「掛念(主的事 [新])」，相對於「為世上的事掛慮」(哥林多前書七33,34)。保羅更鼓勵「肢體能夠互相照顧[新]」(哥林多前書十二25)。原來「掛念(擔心、思慮)—關心(操心)—照顧—憂慮(掛慮)」是同一詞的光譜。故此「憂慮」的原文在不同處境有不同程度的意義和表達，意味著我們面對各樣事情之壓力，都可靠主隨機應變，智慧地用心適切應對，可選擇以憂慮、照顧、擔心、操心或思慮等作出回應。

註：[新] 即聖經新譯本

下期(六月份)續：見焦拆焦(二)：如何勝過憂慮與恐懼

撰文：李耀全博士(資深牧師、治療師、大學/神學院教授、作者)

TIDY-UP
專業清潔

一站式服務：

洗地毯、地板打蠟、
全屋內外清潔、
花園樹木修剪清理等等。

John 604.607.4800
Mabel 604.626.5080

www.tidy-up.ca
mgmt@tidy-up.ca



批發清潔劑及
代理廁所用紙品
歡迎批發或零售

特別服務：
專業維修中央吸塵器

何必憂慮？

杜嘉



既憂千年沒飯吃，又憂沒命過千年。這是人類的糾結，很難打開的糾結。

人憂慮，是因為真的有非常多的事情令人煩惱，無法掌控，尤其對於不可知的未來。憂壞了身體又愁白了頭，這句話太引起共鳴了：「問君能有幾多愁？恰似一江春水向東流……」

耶穌直接告訴人們：不要憂慮！理由很簡單：憂慮是沒有用的；天父上帝必然看顧。所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼。為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？（馬太福音六25-27）

衣食住行，不是人生最基本的需要嗎？當然是的！不過耶穌提出一個關鍵的問題：生命勝於飲食，身體勝於衣裳。細想之下，人們通常是把這個問題倒轉過來的！關注飲食，卻不關心生命；追求衣裳，卻不理會身體。耶穌要人們把關注點從物質世界轉回到上帝和自己身上。

不吃飯能維持生命嗎？能！耶穌曾經四十天禁食後，魔鬼引誘祂用神蹟把石頭變成食物，耶穌拒絕了，說：「人活着，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」耶穌說的「活着」，是指有生命的人；這生命不等同於血肉身體，身體不吃的確會死，但擁有神的靈的生命，是必須靠神的話語來餵養的。所以，首先要關心的，不是食物，乃是生命：你是否已經擁有了屬神的生命？

衣裳，一為遮羞，二為美妝，三為禦寒。禦寒的保證是必須要有的，但說到前兩種的需要，還是要回到神的面前才能釋懷。身體是上帝送給人的靈魂的居所，我們每一個人都是獨一無二的，都有獨特的神韻與魅力，如果能認識到這一點，接納和欣賞自己，外在的衣裳就變得不那麼重要了。不是說「重點看氣質」嗎？愛神愛人，這樣的氣質比任何衣裳都要俊美。

人都很羨慕天上的小鳥，可以在天空中自由的飛翔。耶穌提醒我們，飛鳥的最大幸福，是牠不憂慮，不像人類那樣，憂慮、憂慮、再憂慮……如此循環糾結地度過一生。當然，飛鳥也需要去覓食，但它不憂慮，因為天父上帝會養活牠。我們人類比飛鳥貴重得多，我們也比飛鳥更理解神的能力與慈愛，所以，我們更應該努力工作而不上憂慮。

話鋒一轉，耶穌說：「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」聽後有啞然失笑的感覺嗎？誰會那麼傻以為天天憂慮就能福如東海壽比南山呢？理智上當然知道不能，但人們還是無法擺脫憂慮的捆綁，這是為甚麼呢？原因就是不認識神，不信靠神，不放心。如果不知道有一位創造天地萬物的神樂意供應我們一切的需要，怎可以不憂愁？日愁夜愁，皆因不知道神在天上統籌！

憂慮是明知不能掌控而又強烈地想去掌控，結果就帶來了因掌控不了而引發的情緒鬱悶。耶穌接着提出解決方案：讓人不要定睛在自己的需要上，而是定睛在神的旨意上。這樣，人生的內循環與外循環就全都理順了。

你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。(馬太福音六33)

祂的國和祂的義，就是神的事；神邀請我們關心和參與祂的事。祂帶領我們站得高，看得遠，一覽群山小，自己的難處便成了塵埃般微不

足道的小事。而這塵埃般微不足道的東西，卻由創造萬物的神親自來加給我們，這得與失的計算方法是用哪條公式來算的呢？當然是屬天的法則。

如果沒有神，的確無法讓人不憂慮。但因為有神，人類便可以輕鬆解套。正如詩人所說：「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮，是我的神。」(詩篇四十二11) 人生難免有愁煩，解決的方法就是轉眼仰望神，神必笑臉幫助我們。

何必憂慮？因為憂慮對改變困境一點幫助也沒有；何必憂慮？因為神已經有了美好的計劃，祂必然會幫助我們。所以，不必為明天憂慮。

本文轉載自金燈臺活頁刊 第202期

撰文：杜嘉

福音「五色珠」

短宣中心所製作的福音「五色珠」是踐行個人佈道的一種福音工具，它具有靈活性和實效性，能幫助基督徒如何在最短的時間內，掌握及清楚宣講整全的救恩，實踐基督的大使命，無論在家裡，在辦公室，在路上，都可以隨時使用來跟他人分享福音的信息。

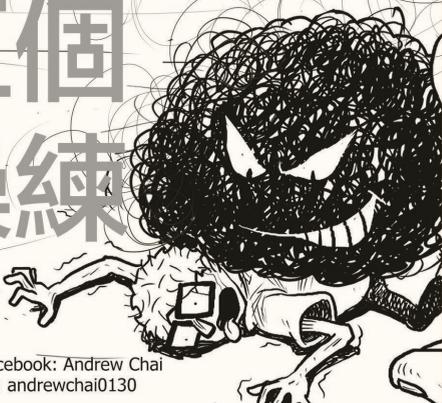
「五色珠」包裝精美，極適合教會/團契活動，藉送禮物給慕道朋友，廣傳救贖福音。

有繁體，簡體和英文版。

原價\$1.50/條
教會推廣價：
\$100/110條
\$200/250條
\$300/400條

溫哥華短宣中心 電話 604-273-0223 電郵 info.vocostm@gmail.com 網址 www.vocostm.com

擺脫焦慮 信靠神的 五個 操練



Facebook: Andrew Chai
IG: andrewchai0130

蔡頌輝牧師



1. 把神的旨意放在首位

追求神的國和義，日常所需便會經歷祂信實的供應。



2. 不要停止該有的付出

既把神旨意放首位，神吩咐和喜悅我們做的事就要持續。



3. 盡責完成份內工作

信靠不是推卸責任，一天的難處還是要去擔當。



4. 更多頌讚神的良善與大能

這是幫助我們把焦點從我們的困難移開，專注全能的神。



5. 操練規律的生活作息

除了工作、學習，也當分別時間休息、靈命操練和建立關係

作者簡介

蔡頌輝牧師，著名網路漫畫家。先後畢業於新加坡神學院及中華福音神學院（神學碩士／新約），曾任神學院講師，目前為「歐洲校園事工」宣教士，在德國東部德累斯頓從事學生與學者的福音事工。

「五色珠」大放異彩

彭迪文傳道

俗語說：「工欲善其事，必先利其器」。意思是說，想要做好一件事情，必須先要準備好工具和器材，這樣才能更好地完成工作任務。

同樣道理，在基督教傳揚福音的不同領域與平台上，若使用合適的工具，就能夠幫助基督徒更好地向人傳遞基督的救贖信息，並且達成上帝吩咐門徒「領人歸主」的使命。所以，我會在「佈道工具逐樣講」這專欄，定期為大家介紹不同的「佈道工具」。今天率先介紹的，是一種坊間運用「五色福音佈道法」極具果效的工具，它並且是「短宣中心」各區短宣隊在今年復活節，為主走出去遍傳「復活的盼望」活動中「大放異彩」的利器——五色珠。

何謂「五色福音佈道法」？

「五色福音佈道法」是基督徒展開個人佈道的一種形式，它具有靈活性和實用性，有助於基督徒實踐上帝的召命。其特色就是運用五種不同的顏色，來講述一個完整福音真理的方法。這種個人佈道法不受時間和地點的限制，無論在家中、辦公室、路上等場合，都可隨時分享福音的信息。而「五色珠」就是應用這種佈道法其中一種極具果效的工具。

甚麼是「五色珠」？

「五色珠」是由五種不同顏色的珠子串成的精緻掛飾，每種顏色代表著一個不同的福音真理，串起來形成一個整全的救贖信息。而「溫哥華

短宣中心」出品的「五色珠」，其五種顏色（綠、黑、紅、白、金）分別代表了五個主題，包括創造、罪惡、救贖、聖潔和永生，五色背後更蘊含著一份「無與倫比」的愛。

如何使用「五色珠」？

使用「五色珠」非常簡單。當我們遇到他人時，只需將「五色珠」送給對方，並告訴他們每一個顏色所代表的真理和教義，便能夠讓他們可以在很短的時間內，更容易理解和接受基督的愛和救贖真理。

「五色珠」有何優點？

事實上，「五色珠」既可以幫助他人更好地記憶和理解聖經中的福音真理，還可以作為一個引導工具，幫助他人更好地明白聖經的教導，從而更好地實踐基督徒生活。

「五色珠」還有另一個好處，那就是它非常容易攜帶和分享。我們可以將它掛在手機上，隨時隨地傳遞福音。這種簡單而有效的傳播方式，讓我們可以在日常生活中隨時隨地傳揚福音，領人歸主。

「五色珠」合誰選用？

在過去，凡接受過「短宣中心」訓練及裝備作個人佈道的學員，都在出隊領人歸主的實習過程中，使用「五色珠」作為福音佈道的工具，清楚扼要地講明基督的救贖福音，帶領過不計其數的人決志相信耶穌，特別是在街頭佈道中所遇見的陌生人。

總而言之，「五色珠」是一種非常實用而有效的福音佈道工具，適合任何基督徒使用，它可以幫助我們更好地傳播基督的福音和救贖真理，也可以引導更多人認識神、接近神，接受祂的愛和救贖。

「達成使命」的利器

我們鼓勵更多的教會和基督徒選用、善用「五色珠」這利器，作為一種常用的福音佈道工具，將這種簡單而有力的傳福音方式，融入到我們的日常生活中，在家庭、職場送贈給親友、同事；在教會，作為歡迎禮物，贈送來崇拜的新來賓，及參加各種福音聚會的慕道朋友。

如果你還沒有使用過「五色珠」，我鼓勵你去試試看。它不僅可以幫助你更好地傳播福音，還可以提醒你自己福音真理的重要性和價值。讓我們一起用「五色珠」來傳遞基督的愛和救贖，讓更多人得到神的祝福和拯救，並且達成基督託付每位基督徒領人歸主的使命。



撰文：彭迪文傳道（「溫哥華短宣中心」粵語事工牧者）



家暴的關愛

受訪者：林師母

（林師母於香港神學畢業後，曾於香港海關團契及九龍城浸信會作傳道人。現任職溫哥華某家庭支援中心，並協助林牧師牧養教會。）

採訪者：唐世勳

（溫哥華短宣中心董事／真理報編委）

1 唐：我知妳是作輔導工作的，可否簡單介紹一下妳的工作？

林師母：我任職於家庭支援服務中心，是一個註冊的慈善機構，有不同種族和文化背景的同工，主要是為新移民及不同族裔的家暴受害者提供支援。大部分的個案都是由警方、法庭、受害人熱線、社會福利處等轉介過來的，我們的支援服務包括轉介不同的社會服務，例如家暴收容中心、法律支援、精神病患者、酒或毒品癮、心理及家庭輔導等。首先我們要為他們提供一個安全計劃，並按他們的需要轉介到適合的機構。例如家庭輔導我會轉介給中信中心，他們不單可靠，而且收費是最便宜的。如個案需要出庭，我們有責任提醒及跟進受害人出席聆訊。如果受害人不想控訴施襲者，亦需要幫助他們約見檢控官或到警署消案。

2 唐：妳認為出現家暴的家庭有甚麼問題？而這些家庭最需要的是甚麼？妳又怎樣幫助他們？

林師母：近年，新冠疫情引致家暴個案大增，主要是很多行業倒閉或暫停營業，收入減少置閒在家，矛盾自然增加。我個人覺得缺乏溝通、自私、缺乏愛，或覺得只有自己是受害者，覺得家庭不了解他等，都會慣性地慢慢變成家暴，首先是言語暴力，進而變成身體暴力，很多人會繼續忍讓，以為事情可以慢慢改善，但很多案例證明，時間越久情況祇會越來越差，更可能牽連到子女。結果要報警求助。

家暴亦與精神健康問題有關，但若家庭成員不正視或否認有病，我們便無法轉介，唯有向其他機構求助。

若受害家庭願意接受幫助，我們會按他們的需要轉介。但轉介耗時，有時申請會長達一年，唯有盡量協助加快處理程序。因為拖延久了會影響受害人的康復。

3

唐：很多機構都聲明不可以傳教，妳如何以基督的精神或愛心去表彰妳的信仰？

林師母：是的，機構很明確地告訴我們不能有任何宗教信仰的傳播，但不能阻止基督徒在語言和行為上的表露。例如當受害人問為什麼這事會發生在我身上，我可以使用屬靈原則作出回應，如「可以嘗試祈禱」、「希望上天保守你」等，他們有些時候會問：「妳是不是基督徒？」

若他們願意，我會為他們祈禱，我感到上帝要我為祂尋找屬於祂的羊。實際上在我接觸的受害人當中，也有認識基督教的，有些甚至是放棄了信仰的基督徒。我會鼓勵他們禱告，並鼓勵他們重返教會。

4

唐：妳要協助丈夫牧會，又要照顧家庭，更有一份全職工作，妳如何分配時間？

林師母：朝九晚五的工作真的不容易，面對不同種族文化的同工、面對複雜的個案和受害者的不穩定情緒、面對有限的社會服務，有時自己也會感到無奈和沮喪。但我相信上帝讓我在這裡工作，一定有祂的心意，也是一個讓我學習應對困難的訓練工場。

另外，我會利用工餘時間聯絡很久沒有出席教會的朋友，關心他們、探望他們、與他們一起禱告等。週末協助教會安排幸福小組，特別關顧新來賓，協助他們認識社區運作，例如投票及社區服務等。我亦會聯絡未信主的朋友，邀請各人參與教會舉辦的活動，要有耐心，不言放棄，他們拒絕並不代表下次不參與。有機會便不要錯過，我相信上帝有祂的時間，也不斷在人的心裡工作。

羅馬書一14-15給我與保羅同樣的使命，「無論是希臘人或是外族人，有智慧的或是無知的，我都對他們有責任。因此，我願意盡我所能，把福音也傳給你們在羅馬的人。」

5

唐：很多弟兄姊妹隱姓埋名不敢在世俗工作崗位表明基督徒的身份，妳有甚麼好提議給他們？

林師母：我以前在香港海關工作時，也遇到一些「潛水」的基督徒，為免麻煩或被同事取笑。事實上表明身份祇有百利而無一害，例如夾錢買彩票時，他們也不會問你，以免令你難做。相反過來如果你做出一些偏離基督徒價值觀的事，他們可能會指出你的偏差，其實這也是很好的提醒。

基督徒犯錯時要懂得道歉和請求別人原諒，這樣做是合乎聖經的教導。如在工作上不肯定是否越界或越權，應該先向上級請示，有規有矩。這些都是上帝透過同工教導我們的。我們應該做一個堂堂正正的基督徒，在工作、在社區中榮耀上帝。

撰文：唐世勳，溫哥華短宣中心董事，真理報編委



要常常喜樂
不住的禱告
凡事謝恩

ELEGANT FLOORING INC.
Wallace So 蘇先生
604.220.8163

Workmanship 手工 · Service 服務 · Quality 品質
Carpet 地氈 · Hardwood 真木地板 · Laminate 強化地板 · Vinyl Plank 膠地板

溫哥華〈帳篷城〉何去何從？

秋霖



136 E. Hastings St 2023.04.23 9:30pm

2023年4月6日，溫哥華市中心東街的喜士定東街 (E. Hastings St.) 一帶，被警務人員，市府職員，消防局等過百人員，封鎖現場，合力清理帳篷及驅散居住者，引起巨大迴響。在過去一年多，帳篷城 (tent city) 已經成為溫哥華該區一帶「奇觀」。然而，由於帳篷佔據附近數條街的兩面，幾乎沒有行人通道，影響附近居民及營業商店，生意大受影響。清拆主因是近期營內不斷發生石油氣罐爆炸，燒毀營帳，更發現有20磅及100磅的巨型氣罐，燒及附近建築物 (3月18日在Main街嘉禾戲院門前)，影響更為嚴重。加上曾發生槍擊事件、涉及暴力案件，不得不考慮公共安全。清理帳篷城之需要越來越逼近眉睫。

支持清拆的現任市長、消防局長、警方高層、部分居民及商會代表等，是基於公共安全 (public safety) 理由，回復市容，讓居民不再恐懼，商店可以正常營業，旅客可以安心前來。

反對清拆的帳篷居民則表示以警力強硬執行，又沒有房屋安置無家者，趕離此處，最終也會在另一角落重建，此舉只會加速警方和市民衝突；而前市長更嚴厲地形容此清場行動有如「種族滅絕」！

社區組織「吸毒者聯盟」VANDU 表示，如果沒有房屋安置，只是解決帳篷地點，並非解決核心問題——社會房屋不足，也沒有幫助無家者改善謀生技能，賺取收入改善生活。在現時租金狂飆的日子，單靠公援的每月375元，絕無可能在市場上租到住房。關鍵點在於，政府何以沒有撥出資源建設社會房屋 (類似香港的公屋)，或是單身單位針對單身無家者？

究竟，〈帳篷城〉 (tent city) 反映甚麼問題？這問題會對溫哥華有甚麼影響？何以會出現如此大的衝突？拆帳篷城，是否便解決了問題？溫哥華東區的帳篷城何去何從？

帳篷城，在溫哥華市中心東端，是指一些無家可歸者以帳篷在區內自己搭建的臨時居所。過去十多年來，先後不斷出現帳篷城現象，都是表達對房屋有強烈訴求，由於缺乏低收入人士的社會房屋 (即公共房屋)，加上私營房屋價格火速飆升，與依靠公共援助為生的市民完全脫節，被迫走上帳篷路，因為不用交租，有鄰居彼此呼應，因此，帳篷越來越多，所造成的問題亦越加嚴重。

溫市東區 (DTES) 的人口組合是如何呢？此區原住民的無家者比例偏高 (超過30%)，區內有比例甚高的癮癮人士及精神病患者 (超過70%)，數十年來聚居了不少低收入 (甚至是無收入) 貧窮戶，使DTES漸已變成貧民窟效應，不斷吸引相似的人聚居，有如巴西山坡上政府不管治的貧民窟。市民不願行近此區，亦因此波及只有一街之隔的唐人街。究竟，政府對無家者的問題是如何看待的呢？

回顧DTES帳篷城現象的歷史，較大型的是在2018初至2020年四月，在區內的Oppenheimer Park紮營居住接近兩年。因為新冠疫情在2020年三月爆發，因此要在四月驅散。當時適逢酒店因沒有遊客而出現大量空置房間，政府租下多間酒店來安置帳篷客。該次事件是由社會發展廳 (類似香港社會福利署) MSDPR下令執行。當時坊間也有反應，表示無家者沒有排隊輪候便可以直接上樓，是否有插隊之嫌，對那些排隊多年仍未有房分配的捱貴租人士，是否不公平呢？那次做法被批評為慷納稅人之慨！

過了不多久，在2020年六月左右，又見帳篷城慢慢回歸到另外一個大公園 Strathcona Park。在這裡住到2021年四月，接近10個月，因為出現propane爆炸、火災、營內有罪案、老婦被打傷、鄰居投訴、衛生環境等原因而要清場，由BC省府、溫市府、公園局合力清拆。而解決方法是租酒店 (Kingsway 2400, Jericho Hostel)，同樣是因為疫情而有空房出現。

過了不久，喜士定東街一帶漸漸出現帳篷，由2022年7月至2023年4月初，數目之多，面積遍及二條大街兩旁，相比之前在公園一角相對隱蔽下，引起更大的注目。在Youtube, Facebook及新聞報導中，人人都可以看到此嚴重情況。治安、衛生、石油氣罐爆炸相繼出現，可能波及旁邊的木造建築物，引起大火及其他人生命安全，消防局長不得不下令清場。

極速回看政府態度，從2005年Sam Sullivan任溫市市長期間已表示關注無家者問題，卻沒有具體行動；之後由Gregor Robertson任市長十年 (2008-18) 期間，他出任之初便誇下海口表示三年內 (2010) 年會解決，當時估計有1500名無家者。(2010年是冬奧，有明確理由整頓市容)，但一年後無家者又增加了一千多人，在他任滿之日時的問題比之前更嚴重！其後的繼任市長Kennedy Stewart口說關心卻無建樹。2022年11月Ken Sim

當選首位華人市長，與新省長David Eby皆異口同聲表示，將全力認真處理無家者問題。現在是要去關心進展的時候。

簡而言之，無家者問題在溫市已有二十多年，問題成因眾多，需要就不同群體採取不同的解決方法，因篇幅所限非本文可詳論。回望過去政府態度 (包括政客、社會群體及主流觀點) 都是「能拖就拖」，「同意問題存在，盡力而為」，「兼顧其他重要事務，這些會按優先次序處理的」...全都是空洞回應，眼不見為乾淨，無人提問便放下不理！

溫哥華的帳篷城，一方面是無家者表達對政府現行政策失衡的不滿，聚居者同時也建立彼此互助的社區感。他們會有傾談，互相幫助，有人不慎過量注射毒品，會用納洛酮 (Naloxone) 為其解毒，一起去食物銀行取食物，代為照顧寵物等等。從城市管理及社會關懷來看，政府是責無旁貸要負起責任，以具體行動包括建居住單位、為癮癮及精神病者提供合適治療設備，更要為有能力的強化其工作能力，鼓勵自立，在更大層面是建立更多可租住單位 (如香港屋宇)，讓無家者有盼望可以入住。

筆者在四月十四日晚上九時左右親自開車去喜士定街一帶觀察，發現沒有帳篷，但人群仍在路的兩旁，人數比清拆前少了些，但也不少於三百人。這顯示帳篷雖移去，人潮仍存在，問題未有改，仍需努力幹。



199 E Hastings St corner, 2023.04.14 9:30pm

撰文：社會心，秋霖 (溫哥華資深戒毒社工)



2023碩士班招生中

碩士班必修課

個人成長與靈命塑造

中華福音神學院·溫哥華學區 2023年6月課程 | 國語授課

上課時間： 網路：每週三晚上 6/7、14、20、28、7/5 (6/20是週二)
實體：7/11-7/15
晚上 17:45-21:00 (美加西岸 PST)，共計 32 小時

上課地點： 網路：ZOOM
實體：信義巴色崇真堂，
2575 Nanaimo St, Vancouver, BC

教師簡介： 張宗培牧師出生成長於香港，畢業於台灣大學人類學系，紐約市哥倫比亞大學人類學，教育碩士，曾任紐約市公立學校教師十年，後蒙召全職事奉，2000年台北中華福音神學院道學碩士，2007年Gordon-Conwell神學院教牧學博士。2000-2020在美國新澤西州若歌教會牧會，曾任國語堂及英語堂牧師，從2020年9月開始任台灣中華福音神學院院牧及實踐神學兼任助理教授，主授靈命塑造，教牧神學，教牧博士科等課程。

課程簡介： 本課程透過聖經關於人的本質和罪的問題的教導，瞭解自我人格健全發展的追求與靈命成長的關係，以及如何影響我們的事奉，使我們更加能夠健康地服事。課程中會分析了解個人的溝通模式，潛在性格中的黑暗，以及如何應用福音的教導，處理面對自我成長的挑戰。

學位：
道學碩士 (M.Div)
聖經碩士 (M.A)
基督教研究碩士 (M.C.S)
延申制結業證書 (18學分)
延申制畢業證書 (36學分)

費用：
延申制學費 \$ 180 (2學分)
碩士科 \$ 480 (2學分)
延申制新生報名費 \$ 15
旁聽 \$ 180

付費方式：
請注明學生姓名及 課程名稱 "June Course"
· e-Transfer: giving@cesvancover.org
· 郵寄支票 (抬頭請寫CES) :
China Evangelical Seminary Society
34A-2755 Lougheed Hwy.,
#500, Port Coquitlam, BC, V3B 5Y9

聯絡及報名：
David (778-317-0958)
電郵: cesvancover@gmail.com
http://www.cesvancover.org

焦慮與恐懼

唐世勳

聖經裡有很多經文引導我們如何處理憂慮，如馬太福音六31「不要為明天憂慮」，還有腓立比書四6的「應該一無掛慮」。但實際上信徒是否很容易改變這憂慮的思維？

聖經裡有很多經文引導我們如何處理憂慮，如馬太福音六31「不要為明天憂慮」，還有腓立比書四6的「應該一無掛慮」。但實際上信徒是否很容易改變這憂慮的思維？

首先我們要剖析「憂慮」是甚麼？是怎樣形成的？才可以以個別情況去處理問題。

憂慮的成因有多方面，最常見於完美主義者，另外是童年經歷做成的陰影，或是生活上處於不明朗、太平淡或太富足而引發憂慮，當然還有很多因素，不能盡錄。

憂慮的症狀是內心不安、受攪擾而感到困惑。因為看不到或想像不到事情的發展，使我們不知所措、無奈或甚至恐懼。

憂慮是一種無形的消耗，也是一種無奈的消耗，更是一種無果效的消耗，很多時候會帶來負面的影響。但亦會有正面的影響，例如透過憂慮去積極去準備面對，我相信聖經的所教導都有這含意。不是「不要為明天憂慮」便可以「躺平」，而是按能力範圍，盡力做好自己要做的，換句話說，在憂慮的同時也要有行動配合。

在這個壓力鍋下的世界，憂慮似乎是無可避免的事，當我們面對蜂湧而來的困擾，

如果無法處理，便造成焦慮和壓力，繼而產生恐懼。我們可以從聖經中得到甚麼亮光呢？讓我們先看看馬太福音十四22-33，耶穌獨自上山禱告，打發門徒先登船出發。門徒在中途遇上風暴，他們看見有一人走近，他們都甚驚怕，耶穌連忙對他們說：「你們放心！是我！」〈註1〉（是彼得認得主的聲音），便說：「主，如果是你，請叫我從水面上走到你那裡去。」耶穌說：「你來罷。」彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裡去；只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊著說：「主阿，救我！」耶穌趕緊伸手拉住他，說：「你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？」讀這段經文我們一般會將焦點放在門徒的信心，卻少談及彼得踏出安舒區的一刻。當我們受到憂慮或恐懼的困擾時，第一時間會做甚麼呢？是用自己的方法處理問題？還是先來到主前？如彼得一樣，識別主的聲音？再求主幫助？彼得雖然小信，但卻知道主可以伸出援手。既然我們知道主與我們同行，要學的功課是將憂慮改變成信靠，無論有多大的困擾，都要學習安靜下來，尋求上帝的旨意。〈註2〉正

如潘霍華說：「你願意學習彼得踏出船外與主相遇嗎？」

另一段經文出自路加福音十38-42，是馬大和馬利亞款待主耶穌的故事，主耶穌對馬大的熱誠招待是嘉許的，祇不過在準備一頓豐富的晚餐時，過於急躁而影響了她的情緒，結果將原本的好意變成了埋怨和焦慮。像我們所說的「好心做壞事」。

彼得踏出安舒區，卻沒有安靜下來尋求主，而馬大亦是有心服侍主，卻是找錯方向，主是喜悅她款待的心意而非甚麼菜式。所以主耶穌給她一個更合上帝心意的教導，安靜下來，聽主的聲音。辨別「discern」，知道主想要什麼；找出新方向「direction」，知道如何去做。正如祂給我們的命令，「愛你的神，其次是愛人如己」。聽從與行動有先後次序，也要有相對的回應。

職場的「憂慮」是我們今天思考的問題。試想一個負責任的工程師，會憂慮設計效果不理想而自怨自艾，坐立不安。也有「躺平一族」，憂慮會被公司辭退，但卻沒有積極行動保住職位。無論你處於哪種工作狀態也逃不過憂慮的命運。

我們如何處理憂慮帶來的影響呢？憂慮既然是關乎我們「將來的事情」，又是我們「無法掌握、無能為力的事情」，為何我們卻被它弄至心煩意亂呢？所以正如以上所說，一定要安靜下來，尋求主的旨意，亦有行動回應憂慮，而非坐以待斃。

筆者在二十多年前任職於一間科技公司，業務發展迅速，但很快便傳出被收購的消息，雖然新股東說業務祇會增加而不會裁員，但事實卻是新開發的項目一一被取消，公司上下均感不安，這樣的情況醞釀了一年多。我在禱告中尋求上帝的回應。「心中有沒有平安？」是上帝給我的指引。心想我一家有大有小，積蓄亦不多，哪會有平安？於是我開始到處找尋工作，結果很快

獲聘於另一機構。雖然辭職時老闆向我保證我會是最後一位離開的人，但上帝給我「平安不平安」的指引，加上憂慮經濟前景不樂觀，驅使我積極去尋找工作。結果過了兩年，這科技公司真的結業了。仍有聯絡的舊同事都致電給我，看看有沒有招聘。若我當時「躺平」，採取既來之則安之的心態，可能會由個人憂慮變成一個困局。最後用以賽亞書四十31結束：「但那等候耶和華的，必重新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」

〈註1〉：筆者加添的

〈註2〉：來自潘霍華作品《門徒的代價》

撰文：唐世勳，溫哥華短宣中心董事，真理報編委

溫哥華最具規模的車身修理中心

車城

GRANDCITY AUTOBODY LTD.

www.grandcity.com



列治文

溫哥華



列治文

- 政府認可技師
- 專科修理各國名牌汽車
- 精工車架拉正
- 保證車輛回復原廠尺度
- 先進電腦調色
- 電腦控制焗油漆房
- 令您的座駕回復如新

COVID-19 疫情下的額外安全措施

為確保我們顧客的安全，在進行維修服務之前和之後，我們會為您的座駕提供免費的內部和外部清潔和消毒

免費估價及提供代用車，專人協助辦理ICBC賠償，ICBC授權我們直接估價及修車可節省顧客到ICBC估價的時間。精通國、粵、英語

溫哥華 2088 Main Street (Main 夾5街)
Vancouver, B.C. V5T 3C2
Tel: **604-875-8328**
Fax: 604-875-1328
Website: www.grandcity.com

列治文 11320 Bridgeport Road
(Bridgeport 夾 Simpson)
Richmond, B.C. V6X 1T2
Tel: **604-718-0888** • Fax: 604-718-0883
Website: www.grandcity.com



輔導子女做功課，父母有責

簡朱素英牧師

有一篇專訊標題是「督導子女功課，62%父母有心無力」，內容記載「加拿大統計局與加拿大學習局合作，用電話訪問了5266人，62%的受訪者表示，父母知識不夠，不能幫助子女做功課。」這項調查搜集了五千多人的意見，探討加拿大父母對子女功課的想法和其他學習問題。調查發現，半數以上的家長沒有能力輔導子女的功課，他們覺得沒法趕上下一代的知識。子女的功課是家庭壓力的一個因素，孩子的學習及功課表現，有時的確是親子衝突的關鍵。

這份報導重點只提到「62%的父母知識不夠，不能幫助子女做功課。」但是對於這項調查的具體內容，卻未詳細刊登。我對這項調查頗有疑問，這五千多人是否偏重某些族裔？包括所有族裔，抑或只是華人？在我所接觸的華人父母中，情況沒有報導中所說的數據那麼令人擔心。雖然有些父母學歷不高，有心無力，沒法全面幫助子女。但是在我接觸的個案中，卻有不少是子女不肯好好學習和做功課，以至遭受老師投訴。依我看來，這才是感到無助的問題所在。

父母確實不一定追得上子女今日的知識，但是也有不少父母，因為興趣和願景而不斷繼續進修，達成夢想和目標，教育水平因而提高。不過父母不一定能精通子女每樣學科，所以重要的是父母應該給子女提供一套正確的學習觀念，培養良好的學習態度和方法，安排理想的學習環境，關注子女的學習進展（不是收到成績表或收到老師投訴才緊張）；也要欣賞子女的努力。這些都是父母應該提供的「資源」，不能推卸責任地說：自己有心無力。作為父母，若不想辦法幫助子女，還有誰會關注他們呢？

專訊報告中也沒有提到父母的「有心無力」，是否單單針對子女學科知識的層面，還是加上學習方式或做功課的過程（心態及行為）。無論如何，父母對子女的學習，總要全力關心，這是不容置疑。為此，我想與家長探討三個問題：

- 一、輔導子女的功課，父母有心無力怎麼辦？
- 二、子女不好好做功課，父母有方法幫助他嗎？
- 三、子女對學習提不起興趣或不能專注，如何是好？

一、輔導子女的功課，父母有心無力怎麼辦？

我曾經遇過一些家長，英語水平不高，根本無法幫助子女的功課。有些父母則有力無心，推說工作忙碌，以至無暇照顧子女的學習。還有些父母認為，輔導子女做功課只是「害」了他們養成依賴的習慣，所以不能過份幫助，使他們失去主動學習的動力。

家長應該就此思考責任誰屬？如果父母本身知識水平有限，就應該自我增值，或想辦法找人幫忙。有一位媽媽自知沒能力教孩子功課，也沒能力請補習老師，她便找一位鄰居大姐指導自己的孩子，自己就幫鄰居清潔家居作為交換。這位媽媽「盡力」幫助孩子，總比光在嘴上說有心無力強得多。另外有個案是母親遭到老師投訴，兒子功課及學習都欠佳，這母親確實沒能力協助孩子，只好為孩子找補習（每星期一個半小時）。她把責任交給補習老師，表示除了這樣，別無他法。其實孩子功課表現差，有時候不一定只是學習問題，有時也與孩子的自信、情緒、家庭等問題有關，父母都應該要關注。因為孩子的心理問題未解決，學習上便有障礙，所以輔導子女功課，不完全與父母知識水平有關，而是有沒有盡力關心子女。

二、子女不好好做功課，父母有方法幫助他嗎？

父母應該想辦法使孩子明白做功課的原因、需要和責任；並且努力尋找解決方法，請教學校的老師和輔導，與他們保持合作，「軟硬兼施」地鼓勵孩子，或設定規矩與界限；鍥而不捨地努力，務要使孩子明白學習的重要性。父母要告訴子女，他們有權利上學，更有義務好好學習。父母沒有責任幫孩子「做」功課，但是有責任找方法幫子女建立良好的學習態度與習慣，好好引導子女用心學習；只要學習觀念建立，子女便會主動學習了。

三、子女對學習提不起興趣或不能專注，如何是好？

如果子女提不起學習興趣，父母要去探究他們沒有興趣的原因。那是科目太深？子女能力有問題？還是學科太沉悶、太枯燥？探討原因後再進行輔導，幫助他們增加趣味性學習。至於不能集中精神去學習，父母也要深入了解，是否是子女生理和心理問題？是否有學習障礙？還是懶惰呢？找出原因後便可對症下藥。除此也可以尋求專業幫助（例如：專業功課、學習輔導，報讀專注力訓練課程或建立正確學習態度課程），看看是否有效。另一方面，家長要欣賞孩子做得到、做得好；多點鼓勵或獎勵，都是可行的方法。要謹記：孩子只怕被寵壞，不怕被讚壞。

撰文：簡朱素英牧師，北約華人基督教會家庭事工牧師，多倫多親子教育資源中心創辦人

Lico REALTY LTD



李慧恒 Deborah Li

Cell: 604-880-2218
Bus: 604-327-0111
Fax: 604-327-0125

605 W.57th Avenue,
Vancouver, B.C. V6P 1R8

**地產買賣
物業管理**

John Lam

林文光

604-671-1818



歡迎查詢

RE/MAX City Realty

地產買賣 物業管理

經驗 誠信 效率

真理報

特刊 7

「樂」地生根

『「樂」地生根』乃《真理報》新闢的特刊，其內容會聚焦移居加國的華人落地生根與安居樂業的故事，因此無論您是離開本族本鄉多時的舊移民，抑或是剛抵埗的新移民，特刊所提供的生活資訊與共享資源，都與你們息息相關。

我們期望每一位僑居加國的華人，不但積極地融入加國社會，並樂意調整其自身生活及文化習慣，務求適應本地的文化習俗，進而省思在此時此地安居樂業的緣由及期盼。

歡迎投稿

撰稿內容可包括：加國生活資訊與共享資源、校區分佈與進修須知、本地社會文化的見聞與趣聞、人生際遇的歷練與分享、專為新移民而設的活動消息……等。

投稿須知

請參閱：truthmonthly.com/submit-articles/



對焦慮和恐懼的

七大誤解

盧健恒牧師

各位讀者朋友，相信我們身邊有不少朋友，甚至自己都曾經遇過焦慮和恐懼。對於中國人來說，我們對焦慮和恐懼的認識並不深，因為我們常以為焦慮和恐懼與精神病是有關聯的，所以我們很怕有人知道我們有焦慮和恐懼症，避免讓人以為自己是精神病患者。

所以今天我想和大家談論焦慮和恐懼的事情，並探討一般人對這兩方面的誤解。首先我要澄清我並不是一位專業的心理醫生或心理輔導員，只是我過去曾經長時間幫助前線人員處理焦慮和恐懼的情緒問題，特別是在危難的時候，所以我只是以半個「過來人」的身份來談論這些經驗，我的建議只用作參考。

1. 有焦慮和恐懼的人是沒有信心的人。

圈：不知道大家是否記得，在疫情開始的時候，大家都搶購口罩和洗手液的情況。現在口罩和洗手液的供應相當充足，所以我們已經不需要搶購。為何會有這樣的改變？這跟我們有沒有信心是沒有關係的。很多時候，因為環境的不確定性，令我們作出相應的行動；當大家了解事情的真實情況後，就會減少憂慮和恐懼，所以得到正確的知識是非常重要的。有信心固然是好，但並不等如有信心就沒有焦慮和恐懼。

2. 焦慮和恐懼只會短暫出現，並不會長期影響我們的。

☞：請問大家有沒有認識很怕寵物的朋友，特別是狗呢？對於從小就和小動物一同生活的我來說，狗的確是我很好的朋友，我並不怕牠們。以前我不明白為何有人會怕狗，但當我有機會與怕狗的人相處，並聆聽他們的理由和原因，我就明白對狗的恐懼可能是因為一些不愉快的事件所造成的。有些人可能在很短時間內就可以解決問題，但有些人可能窮一生的年日都不能解決，所以我們不應過快地作出批評，因為每個人對焦慮和恐懼的反應不一，經歷不同，反應也會不同。

3. 只要生平不作虧心事，根本沒有什麼需要怕。

☞：請問大家當遇到衣衫襤褸的人時，會否仍然昂首闊步地走向他，還是會悄悄地避開？好像最近經常發生的無差別襲擊事件一樣，我相信大家都會對陌生人士和形跡可疑的人加強警惕。這一點並沒有錯。為何我們有此反應？就是我們怕受傷害。就算生平不作虧心事，並不表示我們不會因其他人的緣故而受傷。所以我很高興你能夠對我說你沒有做過虧心事，但這並不表示不如意的事情不會在你身上發生，而當中所帶來的焦慮和恐懼也是真實的。

4. 焦慮症 (anxiety disorder) 只會發生在對未來沒有準備的人身上。只要我準備好，我就不用擔心。

☞：這一點答對了一半。未雨綢繆絕對可以減低焦慮症所帶來的影響，但並不等於焦慮症不會來到。例如有人會為自己百年歸老和後事作

好準備，以為自己已經準備得妥妥當當，大限臨到時，又有多少人可以安枕無憂？醫學的發達令很多以前不能醫治的病痛都能夠得到醫治，但這並不表示我們不會面對死亡。當離世的一刻真的來到，我們所作好的準備就是一個最好的考驗，考驗我們是否可以靠著外在的準備來填補內心的焦慮？是否有足夠的保險和保障計劃，就能令我們安枕無憂？還是我們會擔心自己和家人以後的日子？甚至死後靈魂的去處？

5. 如果有焦慮症和恐懼症時，千萬不要吃藥，因為副作用相當多，無病都變有病。

☞：當大家發燒感冒的時候，我們會如何處理？如果是小病，大部分人都會買一些成藥服用，希望發燒和感冒的病癥盡量減少，然後就會補身，希望盡快恢復狀態。但遇上大病，我們就會馬上看醫生和吃藥。如果對身體一般病痛我們都會這樣處理，為何有焦慮症和恐懼症的人不需要吃藥和看醫生？我曾經遇過很多有焦慮症和恐懼症的人選擇不吃藥和不尋求專業意見。但我可以告訴你，藥物固然有它的副作用，但經過專業的診斷所調教的配方，絕大多數的時候都是很安全，而且可以幫助病情舒緩和受控，減輕不必要的痛楚。當病情好轉後，我們就可以用其他方法來固本培元。所以尋求專業意見至為重要，請不要單單聽從「路邊社」的消息。尋找適合自己的專業心理輔導，是可以幫助大家處理情緒上的問題。

記得：身體需要醫生的醫治，心理需要輔導的幫助。心靈需要信仰的慰藉。

6. 只要不斷填滿自己的思想，讓自己沒有時間空下來，這樣，焦慮和恐懼就不會出現。

☞：這一點又是答對了一半。的確如果沒有空閒時間，焦慮和恐懼的發病率是會減少的，因為我們沒有時間去處理。但這並不等於焦慮和恐懼會消失。相反地，當自己真的沒有時間靜下來，可能會帶來其他方面的問題，如過份疲勞、睡眠不足，甚至因工作過勞而猝斃。所以這個不是治本的方法。

心病還需心藥醫，還是找一位專業人士幫助自己至為上策。

7. 只要找位朋友傾訴一下就可以舒緩。

☞：這一點其實沒有錯，但我們廣東人有幾句話說得好：「開口夾著喇」、「崩口人忌崩口碗」等，一旦你的朋友講錯說話，可能對你的焦慮和恐懼帶來更不良的影響，所以並不是每一位人士都適合作你的聆聽者，還是尋求專業的意見為妙。

各位讀者，其實社區有很多資源可以提供心理輔導，只要大家向家庭醫生或社區組織尋求轉介，就可以得到適當的服務。切勿諱疾忌醫，一旦錯過了醫治的時間，心靈的重整需要更長的時間才能恢復。所以希望大家盡快尋求幫助。

撰文：盧健恒牧師

盧健恒牧師現正在Open Door Community Ministries擔任牧者。過去多年曾參與不同救災組織及政府部門（如監獄、醫院及特殊群體）提供情緒健康支援。曾於2020年被借調到聯邦政府部門為疫情工作的前線工作人員提供情緒輔導。



新移民男士的婚姻問題與危機

黃慶深牧師

新移民男士在移居加拿大後，很有可能會面對以下多個婚姻困難，甚或危機：

1. 職業壓力：

有不少移居到加拿大的男士，未能從事原先的職業及專業，要重新尋找新工作，甚或轉換職業跑道。另外也有一些像以加拿大救生艇計劃Stream A，即是以學生身份來到加國的，一下子轉變了身份。需要面對新的身份、職業環境和工作壓力，這可能會對情緒和壓力產生負面影響，進而對夫妻關係也產生負面影響。

2. 社交孤立：

新移民男士在移居後可能面臨社交孤立，缺乏社交圈和支持系統，加上男士不善於表達自己的感受及壓力，這也可能對心理健康和夫妻關係產生負面影響。

3. 經濟壓力：

加拿大除居住成本相對便宜外，其他的衣食行都比移居前需要承擔更高的生活成本和更大經濟壓力，這可能會對夫妻關係產生壓力和衝突。

4. 管教分歧：

雖然很多孩子來到加拿大有較少功課，但孩子始終要面對適應問題。另外，如筆者上次在此專欄提到，面對這裡的自由文化，若父母在管教上，特別是在信仰上有明顯的分歧，也會讓夫婦關係陷入極大的張力中。

5. 家庭分離：

移居外地後，很可能需要離開家人和親友，對於那些被動的、只為遷就太太而決定移居的男士，在情感和心理上容易產生負面影響，夫婦關係矛盾亦會出現。

以上提到夫婦關係的矛盾與危機，若果不好好處理，婚姻隨時出現裂縫，結果是離婚收場，有一些男士更會發展婚外情，令家庭關係變得複雜及充滿怨恨。

男士婚外情的原因是什麼？在高偉雄博士所著「作個大丈夫—小組手冊」就說到，雖然引致外遇的原因複雜，但根據社會學家的研究，婚外情的成因有六個：

1. 婚姻關係出現裂痕：

夫妻關係應該在五個層面——情感、社交、關係、靈性及肉體上形成強烈的連結。像一顆植物需要陽光、水份及養分等不同供應，以致不斷成長，夫婦親密的關係也要雙方悉心照顧和努力經營，才可健壯成長。

2. 食之無味棄之可惜：

一些婚姻中的好人，男人憨直、沉默、老實，和女人賢慧、樸素，原是看來好的特性，但專家發現有時這些所謂好東西，反而成為外遇無形推手。

3. 永遠長不大的小飛俠：

有很多進入婚姻的成年人，像卡通片「小飛俠」中的男主角，特色是永遠長不大，長期活在一個自由自在、無拘無束的幻想時空裡，過著很自我中心的生活。他們在婚姻中遇到問題時，只會將責任推卸，甚至後悔最初結婚的決定。

4. 中年危機的出現：

很多中年男士因所住的地方沒有發展事業的空間，變成長期在另一地方打拼，或成為太空人，一年中不多時間見到太太。筆者所認識的一位移居於加國二十多年的牧者，他說過去這麼多年，沒有見過一個太空人婚姻不出現問題的。

5. 網路帶來的衝擊：

現在的網戀出軌實在太容易。根據調查，十個網絡使用者，就有一個涉及網絡性愛或網絡性的誘惑。

6. 環境因素：

周遭文化愈來愈讓人把外遇看為正常，減低了警覺，甚至來者不拒。

看到新移民男士種種可能會面對的婚姻挑戰和困難，更確定需要有足夠的準備和應對方法。

筆者去年剛移居到加拿大時，因為更多時間與太太相處，很多生活上的小事也產生磨擦與衝突。在衝突不滿中放下自己的執著，靠的就是在信仰上的力量，而聖經中說到的「愛篇」，相信大家參與教堂婚禮時必定聽過：

哥林多前書十三4-8「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」

事實上，我們愛是因為神先愛我們（聖經，約翰壹書四19）。神的愛，顯示於剛過去的受苦節，主耶穌在十字架上為我們每一個世人死：「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。」（聖經，約翰福音三16）神的愛，就是恆久不變、不計較及願意犧牲的愛。愛的重點不是在於感覺，感覺會隨著時間或環境改變，反而是有意志、決心地去堅持付出。當然在移民的路上，雙方願意彼此支持同行也不可少。

願神的愛充滿每個新移民男士及其家庭，在挑戰及困難中更明白，不靠自己反倚靠神的重要。

撰文：黃慶深牧師

Solomon Chiu Law Corporation

趙嘉駿律師 (Solomon Chiu, Esq.)
 希望能在業務上為基督作見證。處事或對人，趙律師時刻依靠神的智慧侍奉他人。憑此信仰，趙律師主要為中小企業提供公司法及商業程序上的法律意見、為業主或租戶草擬及審核商業租約、為家庭及投資者處理房地產買賣及轉讓、為本地市民處理遺產規劃（包括遺囑及授權書）。任何疑問，歡迎聯繫我們。

趙嘉駿律師
 Solomon Chiu*

T. 604 282 7507
 counsel@solomonchiu.ca

#1030 - 6388 No. 3 Road,
 Richmond BC
 V6Y 0L4

*a law corporation





吃飯的幸福

簡卓琳

父母的朋友常常說我們一家人真有福，因為外婆做的飯菜很好吃。我們家裡各人雖然都很忙碌，但是每個人都寧願晚一點吃飯，也要等齊家人都回來才一起進餐。一般人都認為，飯菜的味道很重要，我卻覺得吃飯的氣氛才是最大的關鍵。吃飯的時候，我們一家人都會談談當日發生的趣聞，有時候談起趣事、往事，一坐就是一兩個小時。

我們有時也會一起外出吃飯，嚐嚐不同的食物；也試過去下午茶 High Tea，在那優雅平靜的環境中，大家坦誠地說出彼此要改進的事，大家聽了都很接受，決定盡力改好。利用進食的時間，實在可以增進家人的感情，改善彼此的關係。

其實我是一個很偏食的人，不太願意嘗試新食物。但媽媽從來不強迫我和妹妹一定要吃些甚麼，而爸爸就會鼓勵我們去嘗試，他會對我們說：「嚐嚐吧，相信我啦！真的很好吃，試了不喜歡就不吃。」就是這樣，偶然也有一些我嘗試後就愛上的食物或飲品，像葡式蛋撻、Waffle、椰青、沙爹等，它們就是在這樣的鼓勵下，成為我很愛吃的食物。

外婆則會用一些嚴厲的語氣，叫我們吃某些東西，誰知卻帶來反效果，那只會令我對那些食物有更大抗拒，連嚐都不想嚐，真是「愈叫愈不吃」。有時候，媽媽會花時間和心思，製作一些我們喜歡的食物或甜品，令我們感到很開心。還記得在我和妹妹還小的時候，有時我們不願意吃飯，她會用碟子裝飯，把飯壓平，再放上兩個黑色葡萄乾當眼睛，青豆當鼻子，圓型桃子糖當嘴巴，拼出一個可愛的娃娃臉，讓我和妹妹感到既新奇，又開心，所以就很快便把飯吃完。

我們有時也會一起動手做小吃，在等待完成的時間，大家彼此交談，我們都覺得很享受。因為我們知道媽媽愛我們，才會花那麼多心思。她說吃能「吃出感情」，這是人際關係的一大竅門。一頓飯的時間雖然不太長，但是我們每天都要吃。如果吃飯時有好的氣氛，令人感到心裡舒暢，那短短的吃飯時間也可以算是一段優質 (High Quality) 的親子時間。各位父母，為何不好好利用這段時間呢？

撰文：簡卓琳

作者簡介

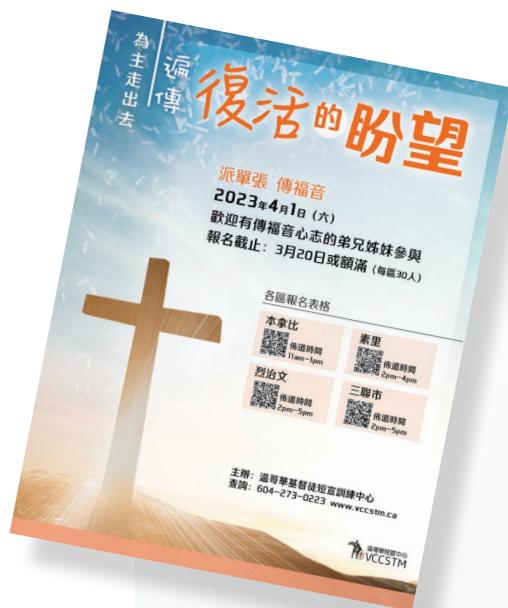
簡卓琳，多倫多大學文學學士，Tyndale University 教育學士，多倫多大學教育碩士、TESOL 國際英語教師證書。有多年教授及統籌「情緒智能」(EQ)、「專注力」和「品德培育」的兒童課程，並參與編寫教材。曾任教小學、初中數學及兒童國語會話課程。先後為「天倫樂」及「親子雙月刊——加油站」撰寫文章。現職多倫多教育局公立小學教師。

「為主走出去」福音佈道巡禮

編輯部

在復活節期間，「短宣中心」舉辦了一個「為主走出去——遍傳『復活的盼望』」福音佈道活動。這活動讓一群曾接受本中心「基礎個人佈道」訓練課程的學員們，以及不少教會的會友，一同前往不同的地區，派發福音單張、送贈福音小禮物及宣講整全的救贖福音。

當中有些人多年來持續出隊宣教，有些人則是首次跟隨帶隊隊長出隊觀摩、學習，實踐傳福音的使命，他們都滿載而歸。我們不僅與你分享是次活動的實況圖輯，還選錄了一些他們的所見所聞。



宣揚福音是每一位基督徒的責任。我們不能只坐在教堂裡等待人前來，而是要積極地走出去，向人傳遞上帝的愛和福音。我們的使命是要領人歸主，讓更多的人認識基督，並與祂建立永恆的關係。

這次福音佈道活動給我們帶來了很大的鼓舞和啟示，他們帶著基督的愛，勇敢地走到陌生人中間，用他們的言行向人傳遞福音；他們展現出基督徒的真正精神，願意為主而去，為福音而奔走，並把自己獻上，去成就上帝所頒令的大使命。

盼望你會受到他們的啟發，也一起加入這樣的行列，走出去傳揚上帝的愛和福音，讓更多人認識耶穌基督。我們可以到商場、美食廣場、天車站、公園等人潮聚集的地方，與人分享上帝的話語，告訴他們耶穌基督的愛和救恩，讓他們知道有一位無比慈愛的神愛著他們，願意為他們付出一切，讓他們得到永生的盼望。

➤➤➤➤





本拿比隊出隊回顧



可能你會說，我沒有接受過任何佈道訓練，我不知道該怎麼傳福音。但是，作為一位基督徒，我們所要做的，就是將我們對耶穌基督的愛和信仰，與他人分享。透過我們自己的見證，讓人看到上帝的作為和祂對我們生命的改變，這就已經足夠了。當我們敞開自己的心，讓上帝使用我們，祂必會賜下我們所需的能力和智慧，幫助我們將福音分享給更多人。

而且，在這樣的佈道活動中，我們不僅可以傳福音，也可以學習和成長。和其他弟兄姊妹一起行動，互相支持和幫助，分享彼此的經驗和見證，這些都能夠讓我們更加了解福音和基督徒的身份，更加堅定自己的信仰。

因此，讓我們像那些曾經參與過短宣中心佈道活動的弟兄姊妹一樣，勇敢地走出去，讓更多人知道耶穌基督的愛和救恩。我們可以從自己的家庭和朋友開始，然後慢慢擴大到其他人，這是一個充滿意義和價值的事情，也是我們身為基督徒應該做的事情。願我們都能夠在這樣的使命中，彼此扶持，一起為主走出去，領人歸主。



素里隊出隊回顧

令人難以置信的事實 David Cheung

四月一日在三聯市參與遍傳「復活的盼望」福音佈道活動的出隊經歷

神的帶領是我們不能想像的！在偶然的情況下，偶然的機會、偶然的感動，都是微小得令人毫不察覺，但卻帶來一個很難得的體會，讓我有機會參與了一次福音外展的事工。

在一次聚會中，偶然認識了王弟兄；在沒有什麼心理準備及目的的情況下，又偶然地接受了他的邀請。相信他沒有特別刻意地邀請我，但我卻意外地答應了他的邀請。這大概就是神的奇妙安排吧！就這樣地讓我親身經歷了一個不一樣的下午！

這是一個不一樣，且極不平凡的下午！當天大家分組祈禱後，我便跟王弟兄及另一位隨我去的朋友到商場派單張。我們遇見很多人。若有願意聽的，王弟兄都會很認真的講解！面對茫茫人海，要找對象真的有些徬徨和不知所措。奇怪的是，我有些奇特的感覺，在人群中只要你留心注視，有些人好像是神安排在等待著我們似的！於是我鼓起勇氣的行出去把福音單張遞上。弟兄在我身旁支援著。一切就是這麼地自然。我的口齒並不伶俐，但弟兄在電光火石之間補位幫忙，我則退在一旁不斷地禱告！只見一個一個的願意聆聽弟兄的分享。若他們沒有刻意的拒絕，弟兄都深入淺出地給他們分享及為他們祝福！後來

遇見一位已經信主的弟兄，王弟兄更鼓勵他與主同行，又即時講解五色珠的救恩訊息，好讓他明白並提醒他照樣把福音傳給他未信主的朋友！

最後遇到一個住在素里的福音對象，經王弟兄以五色珠講解後，他竟然願意立即決志接受耶穌基督為救主！Hallelujah！感謝讚美主！之後，我們一起祈禱。這一幕一幕的，真是很令人感動！亦真的很難令人相信又難以想像。但這些都是事實，也可以說是神蹟！

我們都是蒙福的人。天父給我們上好的福份。我希望各位兄弟姊妹不要只是自己享受著福音的好處，乃要把福音傳出去！哪怕我們的能力微小！只要我們願意，神必親自帶領，讓我們在祂天國的事工上有份！神是供應

的神、是恩典的神！哪怕我們如何的不足，主必不輕看，也必使用！我們亦必看見神奇妙的作為！

其實神不斷地在呼召我！我當盡力回應！周邊失喪的、未聞福音的人很多。盼望大家都能盡一分力。哪怕如我的偶然、微小，卻仍能見證神蹟奇事。

撰文：David Cheung



認識《真理報》

我們所出版的《真理報》月刊，不但以聖經為本，每期以不同的主題和專欄，宣揚耶穌基督為世人預備的救贖福音，並且以基督信仰回應時事議題，好讓基督徒得著真理的屬靈導引，既能在彎曲悖謬的世代不斷衝擊下，持續站穩腳步，又能為主發聲，關懷社會，榮神益人。

盼望您透過刊登廣告，與我們攜手支持《真理報》的文字事工。

廣告價目表，尺寸和訂購表格刊登於真理報網站
<https://truthmonthly.com/advertising/>



廣告訂購及遞交設計稿件截止日期：
 發行月份前一個月的第15天
 (例如：2月份刊登，截止日期為1月10日)

惠賜廣告請聯絡本報廣告代表 - 楊緯納先生 (Daniel Yeung)
 Cell: 604-889-8029 Email: danielyeung.tm@gmail.com

領人歸主，你我不能少

Wilkey Chick

四月一日在三聯市參與遍傳「復活的盼望」福音佈道活動的出隊經歷

我在派發福音單張行動中的一些分享：

馬太福音廿八章19-20節記述主在升天之前，向門徒宣佈一個大使命說：「你們要去，使萬民作我的門徒，奉父子聖靈的名給他們施洗；凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」所以很明顯，傳福音是每一位主的門徒的使命和責任。

祇是在生活中，我們是否都預備好隨時隨地，向別人傳福音呢？有人說他沒有受過裝備，所以不敢向別人傳福音，但我亦看見很多剛信主不久的人，熱心地向他們的家人、朋友、同學或同事傳福音。傳福音所需要的裝備，只是一些基本關乎救恩的關鍵經節，再加上一些傳福音的工具，如單張或五色珠等，就可以很快地掌握到。最重要是有聖靈的同在！在向別人傳福音時，要隨時多方禱告祈求。在過程中聖靈會給我們口才，能夠講明福音的奧秘，因這是主的應許。

過去數年因疫情緣故，人與人之間經常要保持距離，使彼此的交往變得隔閡，加上教會的福音活動幾乎全部停頓，過往那種隨時向人傳福音的狀態，慢慢鬆散下來，甚至變得缺少膽量去跟陌生人傳福音。

前一段日子有機會認識到「短宣中心」的王弟兄，他對傳福音的態度及負擔，再次令我受到鼓舞。就在四月的第一日，他提到「短宣中心」會有一次派

單張的活動，地點是在高貴林。當時我裡面有一催促，覺得需要藉著這次的機會，再去操練及實習怎樣對陌生人傳福音，所以我就聯同兩位平時有茶聚的弟兄一同去報名參加。

到了派單張的日子，我看見差不多有二十幾位弟兄姊妹一起參加這次的活動。我覺得我們就像一支軍隊，願為主的使命，去到人群當中搶救靈魂，所以一點也不覺孤單。後來我就被分派到高貴林一個商場裡面去派福音單張，最初真是有點不習慣，畢竟已經好多年沒有這樣做了。經與組長一同禱告，祈求聖靈的同在，就開始向經過的人派單張，其中有願意接受的，也有不願意接受的，但總體而言，一般的反應都是彼此尊重。後來看見一名男士在一個賣彩票的地方，正埋頭苦幹地

填寫一些數字，我們遞了一張福音單張給他，並且問他是否願意給我們幾分鐘的時間，講述單張的內容。他問我們，他正在賭博，難道耶穌會接納他這樣的人嗎？我忍不住跟他說，假若耶穌不接納他，又怎會在這時候，派兩個門徒來尋找他？他聽後願意聽我們講福音的內容，並且最後願意接受福音，跟著與我們一同作決志的祈禱！整個過程大約用了10分鐘左右。我好驚異主福音的大能，當時想，人怎麼會這麼簡單就接受福音？可能因為主知道我的小信，所以後來再讓我們遇上一位年輕女子和一位年輕男子，同樣都願意接受福音，我們禱告後將一些教會的資料給他們，並鼓勵他們參加教會的聚會。





最後遇到一位老太太，她說多年前曾返教會，後來因事忙已停止聚會多年了，跟著她還說這是她第一次來到這商場，她本身是住在溫哥華的，所以不用勸她到附近教會聚會了。我說真巧，我也是住在溫哥華的，差不多有20年未涉足這商場，再問到原來她家就在我教會附近！所以我說是主派我們去提醒她是時候要回到神的家了！交談中我們甚是歡樂。

總結此行程，讓我再次看見福音是神的大能，並非是我說了什麼能叫人信主，乃是聖靈的工作叫人歸向祂，我們祇是配合聖靈的工作，作祂的出口而已。所以我們的責任祇是傳講，結果就讓神按祂自己的心意去成就，所以說我們的擔子是輕省的。

求主再次燃燒我們傳福音的火，多去拯救人的靈魂。願主也因此能早日再來！阿門！

撰文：Wilkey Chick



三聯市隊出隊回顧（一）

為主走出去的經歷與成果

May Shum

四月一日在三聯市參與遍傳「復活的盼望」福音佈道活動的出隊經歷

神給我們所作的一切預備，超過我們所想所求！感謝神！當天我們十隊人，神感動了十人信主！

因為我的教會是慕迪港頌恩堂，故此短宣三聯市出隊召集人Hughes弟兄特意安排我的隊伍（Andic和Michelle）到Rocky Point park！當天密雲滿佈，微風吹過來都有點寒意！

記得最早遇見一位黃伯伯在公園裡看着孫兒玩耍，最初心不在焉，但當我們拿著五色珠講解救恩時，燦爛的陽光就在烏雲背後照射著我們四人，驟然覺得很溫暖！雖然黃伯伯勉強地聽完整個福音，他只說把珠鏈送給太太，因為太太和女兒每星期都有教會朋友到訪查經，我們也鼓勵他慢慢去認識基督教這個信仰，他都勉強地答應了！

雖然大部份的人都接受我們的單張，但有一位白人男士拿過後，傲氣地說：「我很快會將它丟入垃圾箱！」我回應對他說：「但神仍然愛你！」



在Rocky Point Park 所遇到的黃伯伯



三聯市隊出隊回顧（二）



我們沿著木板橋繼續派發單張，沒料到有一位年輕女子Parisa接完單張後，掉過頭走近我們，告訴我們她和家人很想更進一步認識基督教，問我們可以怎樣幫她，接著一行五人一起走過來，場面實在太震撼，她旁邊有她的爸爸媽媽、她的嫂嫂和嫂嫂的父母，我們即時把整個福音訊息連同五色珠講解給她們聽，講解完之後我問他們有什麼問題，是否願意作一個決志禱告呢？他們毫不考慮就答應我們，實在太感動了！

此時有一位白人男子拿着結他在旁邊表演音樂，又唱又彈，真的有點嘈吵，我們建議他們一起走遠一些來作決志禱告，就在這一刻……太陽又出來了，真奇妙！不禁令我想起救恩單張裡的圖片。

當他們作決志禱告時，我留意到旁邊有一位女仕定睛看著我們這羣人，她帶著很好奇的眼神，當她再走近時，Andic即時送了單張給她，她說會帶回家細看！

神的愛奇妙地感動那兩家五口一同決志信主，他們是從伊朗和土耳其過來居住的！Parisa剛剛到溫哥華只有兩天！最後知道原來嫂嫂在土耳其已經信奉基督！Parisa已積極計劃參與在Maple Ridge家附近的教會！感謝神，願一切榮耀頌讚都歸給我們至高無上的主！

祈求天父賜給他們兩家人有渴慕真理的心，在主內屬靈生命得以茁壯成長，願神祝福他們，感謝神！

但願我們能勇敢地走出去，才能真正感受到福音的大能和經歷神的奇妙恩典！盡心履行我們基督徒的大使命！能為主工作，沒有什麼能夠比得上經歷到靈魂得救的那種喜樂！

願神祝福大家！

撰文：May Shum



信耶穌能不憂慮嗎？

洪順強牧師

憂慮的問題很大

不斷地憂慮有可能會引致憂鬱症，世界衛生組織WHO指出，2020年最佳人類失能獎項將會頒給小鬱（憂鬱），而73億世界人口中有3.5億的人被憂鬱症影響，單在2019年有超過70萬人受憂鬱影響而自殺。在COVID-19大流行之前，每年有超過2000萬美國成年人經歷過嚴重憂鬱症，疫情發生之後，此現象更加嚴重，出現憂鬱症狀的人數大幅上升至8000萬人。在中國內地，憂鬱症患者大約有3,000萬人。台灣人口約2300萬人，有200萬人有憂鬱症狀，其中125萬人有重度憂鬱症。香港也有很多人患有抑鬱症。憂鬱與憂慮（或焦慮）有關，如何才能勝過憂慮？信耶穌能不憂慮嗎？

主耶穌說不要為明天憂慮

憂慮帶給人生理、情緒甚至認知的影響，但是主耶穌早已教導人不要為明天憂慮的真理，在聖經馬太福音六33-34祂說：「你們要先求祂的國和祂的義，這一切都必加給你們。所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」主耶穌特別在馬太福音六25-32指出，憂慮影響人生價值觀，這些都是與信仰有關的。祂指出憂慮有以下的影響：

1. 憂慮使人忘記人生的次序

主耶穌在馬太福音六25說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼喝甚麼，也不要為身體憂慮穿甚麼。難道生命不比食物重要嗎？身體不比衣服重要嗎？」很多時候，人常為吃喝飲食、日常生活物質的東西憂慮。人特別不滿足於物質的需要，有了，夠了，卻不滿足。不斷追求世界的東西，別人有的東西自己也想擁有，沒有的時候就覺得自己不比別人好。人不斷想賺，賺錢、賺大房屋、賺股票等，不知足，甚至憂慮起來。但是主耶穌提醒人的生命

比世界更重要，祂在聖經馬太福音十六26說：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」祂到世間來要賜給人永生，因為人肉體的生命有一天會死去，如果人只顧賺取肉體生命所需要的物質東西，結果死亡來到時，甚麼都沒有，人空手到世上來、空手離開世界。但是人還有靈魂；那是人真正的生命，人死後還會繼續活下去，人因為有罪過的緣故，靈魂會永遠與神隔絕，就是人將來要到的地獄去，那是可怕的事。主耶穌來就是要拯救世人，祂要人得著永生，就是永遠與神和好及同在的豐盛生命，人活在世上可以因著祂得到喜樂滿足平安的生命，死後可以與神永遠在一起，只要人接受祂為救主，就可以得著永生。只是人不願意接受主耶穌為救主，只顧追求生活及地上物質的需要，結果就賠上自己的生命。因此主耶穌提醒人，如果人信了祂，即使在世界得不著很多自己沒有的東西，但是得著救主與永生，那就是無價的。

2. 憂慮貶低人

主耶穌在馬太福音六26說：「你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎！」創造主創造人類時，在聖經創世記一26-28神說：「我們要照著我們的形象，按著我們的樣式造人；使他們管理海裡的魚、空中的鳥、地上的牲畜，以及全地，和地上所有爬行的生物！」於是，神照著自己的形象創造人，就是照著神的形象創造了他，祂所創造的有男有女。神就賜福給他們，對他們說：「要繁衍增多，充滿這地，征服它；也要管理海裡的魚、空中的鳥和地上所有走動的生物。」人本應該就是很尊貴的。人有神的形像，是指人有像神的美德，如仁愛、聖潔、公義，更有一個寶貴的永恆靈魂，

人是從祂生出來的，本應是神的兒女，但是人犯罪不聽神的話，成為了魔鬼撒旦的兒女，成為罪的奴僕被罪過所捆綁，因此世人都會犯罪，成為有罪的人。然而地上的飛禽走獸是沒有神形像與靈魂的，因此主耶穌說人是貴重的。人因為憂慮，沒有想到天上的飛鳥，雖然沒有人去養活牠們，天父創造主卻養活牠們，那麼天父所看重的人，豈不更會看顧嗎！人憂慮就把自己貶低，連飛鳥也不如，所以人要歸回天父那裡，接受主耶穌所賜的救恩，就能夠成為神的兒女，神豈不照顧祂的兒女嗎？祂一定會看顧的！所以不用憂慮。

3. 憂慮沒有用

主耶穌在馬太福音六27說：「你們哪一個能用思慮(憂慮)使壽數多加一刻呢！」人的憂慮不能夠使人更長壽，連一刻也不能。聖經也指出人甚至起誓也不能夠使一根頭髮變黑變白。我們也知道憂慮只會使人有更多白髮，憂慮只會加增人心靈的重擔，結果影響人的健康，頭髮也變白了。馬太福音十30更說：「就是你們的頭髮也都被數過了。」神連我們的頭髮都數過，就是每一根頭髮祂都曉得，因為祂是創造主啊！沒有神的允許，一根頭髮也不能掉在地上。世上有很多東西都不是人能夠可以用憂慮去改變的，憂慮是沒有用的。因此人如果信靠神，相信萬事都有神允許才發生，我們只要牢牢地依靠祂就不用憂慮，多好！

4. 憂慮是小信

主耶穌在馬太福音六28-30說：「何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！」祂指出野地花草很多都很美麗，甚至比極富貴榮華的所羅門所穿戴的更美，這也是我們可以體會到的，因為花朵的美麗是人不能夠製造出的來的，人工所造的美麗不像大自然的美麗。神給花草樹木是那麼的美麗，祂給人的尊貴更高，就是祂使信靠祂的人成為神的兒女。前面我們提到人犯罪後成為魔鬼的兒女，但是主耶穌來拯救人，使人可以

成為神的兒女，聖經約翰福音一12說：「凡接待祂(主耶穌基督)的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄作神的兒女。」人因信主耶穌，生命的地位被提升，成為神的兒女，有一天離開世界後可以與神在一起，擁有神所賜的榮耀。人被神如此的看重，人還要憂慮甚麼！

親愛的朋友，以上的分享，希望能夠幫助你重新思想你的人生，你是神的兒女嗎？如果你已經接受了主耶穌基督為救主，你就是神的兒女，你可以放心地繼續去信靠神。如果你還沒有相信主耶穌，現在就接受祂，回到創造主我們的天父懷裡，祂必定會看顧你，可以不憂慮。

(註：所引用經文主要來自《新譯本》)

撰文：洪順強牧師，國際短宣使團總幹事(義務)

決志信耶穌的禱告

你若願意信耶穌與上帝和好，
你可以誠心向上帝禱告說：

“慈愛的上帝，我相信耶穌基督是那位創造及掌管宇宙萬物的真神。祂為著我，甘願降世為人，被釘死在十字架上，為我贖罪，第三日從死裡復活，完成赦罪的救恩。今天，我願意承認自己一切的過犯，並願意悔改。求主耶穌赦免我的罪。我又願意打開我的心，接受主耶穌成為我生命的主！並使我歸回上帝，得享永生。我誠心祈禱，是奉主耶穌基督的名，阿們！”

如有查詢，歡迎你電郵致 info@vccstm.ca
或 致電 604-273-0223





由五福到八福(二)

李耀全博士

(續上期《真理報》2023年4月刊 第351期)

「八福」(馬太福音五3-10)可說是耶穌「登山寶訓」的導論，講解天國的「幸福觀」。如上期所說，「八福」所言之「有福了」含有心靈內在「心滿意足」所引發的喜樂，是不受環境好歹所影響的，是神藉耶穌賜給信徒的「福分」！

上期分享第一福：1.虛心(心靈貧乏的，poor in heart)的人有福了！因為天國是他們的。(3)；第二福：2.哀慟(哀痛的，mourn)的人有福了！因為他們必得安慰。(4)和第三福：3.溫柔(溫柔的，meek)的人有福了！因為他們必承受地土。(5)本文將從第四福開始。

4. 飢渴慕義(愛慕公義如飢如渴的，hunger and thirst for righteousness)的人有福了！因為他們必得飽足。(6)

「愛慕公義如飢如渴」(新譯本)的人就是一個有強烈屬靈胃口的人，像耶穌一樣喜愛公義與行公義。這等人必在生活上得飽足，是個有福的人。詩人如此曰：「一個義人擁有的雖少，勝過許多惡人的財富。因為惡人的膀臂必被折斷，耶和華卻扶持義人。」(詩篇三十七16-17)。原來屬靈的胃口也帶來「口福」！主耶穌教導我們不要為衣食住行過份憂慮，因為人若先尋神的國和祂的義，他們生活所需要的一切神都會加給他們。(馬太福音六33)有屬天的福氣，也有屬地的福氣，這人真是有福了！

5. 憐恤人(憐憫人的，merciful)的人有福了！因為他們必蒙憐恤。(7)

「憐恤人」(merciful，希臘文：eleemon)的人向別人伸出憐憫的手，而他的福分也就是自己也得到別人的憐憫。耶穌教導門徒有關寬恕時，作了一個比喻，強調不憐憫人的必不蒙憐憫。比喻中的主人對惡僕說：「32你這個惡僕，你求我，我就免了你欠我的一切。33難道你不應該憐憫你的同伴，好像我憐憫你一樣嗎？34於是主人大怒，把他送去服刑，等他將所欠的一切還清。35如果你們各人不從心裡饒恕你的弟兄，我的天父也必這樣待你們。」

(馬太福音十八32-35)耶穌教導門徒的「主禱文」其中一句：「赦免我們的罪債，好像我們饒恕了得罪我們的人；」(馬太福音六12)與此教導完全吻合。原來蒙憐恤是人生之福！

6. 清心(內心清潔的，pure in heart)的人有福了！因為他們必得見神。(8)

「內心清潔」(新譯本)(pure in heart，希臘文：hoi katharoi kardia)的人乃內心清純潔淨的人，因為這等人手潔心清，專心仰望神，故此他們必能遇見神，被稱為有福的人。他們的心毫無私心雜念，已倒空一切而專注在神的身上。正如詩人向神禱告曰：「1神啊！我的心渴慕你，好像鹿渴慕溪水。2我的心渴想神，就是永活的神；我甚麼時候可以來朝見神的面呢？」(詩篇四十二1,2)詩人至終能

克服他的沮喪不安而確信，曰：「…應當等候神；因為我還要稱讚他，他是我面前的救助、我的神。」

（詩篇四十二11）詩人大衛王也在他的懺悔中如此說：「神啊！求你為我造一顆清潔的心，求你使我裡面重新有堅定的靈。」（詩篇五十一10）清心的人有福了！

7. 「使人和睦」（使人和平，the peacemakers）的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。（9）

「使人和睦」（使人和平的，the peacemakers，希臘文：eirenopoios）的人引導別人內心與神和好而有內在的平安，又教導別人如何成為和平之子。這世界充滿鬥爭，人與人勾心鬥角沒有平安。世人需要使人和睦的使者，正如保羅所說：「18這一切都是出於神，他藉著基督使我們與他自己和好，並且把這和好的職分賜給我們，19就是神在基督裡使世人與他自己和好，不再追究他們的過犯，並且把和好的道理託付了我們。20因此，我們就是基督的使者，神藉著我們勸告世人。我們代替基督請求你們：跟神和好吧！」（哥林多後書五18-20）如此使人和睦的人有福了，因為他們能參與在神復和的救贖計劃！

8. 為義受逼迫的（為義遭受迫害的，persecuted for righteousness' sake）人有福了！因為天國是他們的。（10）

「為義受逼迫」（為義遭受迫害，persecuted for righteousness' sake）的人就如接著的經文所形容的：「人若因我的緣故辱罵你們，迫害你們，並且捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了。」（11）原來能與神在復和的事工同工是一種帶有祝福的榮耀，但同時信徒作為和平的使者，在受到各種有形無形、有名無名的「逼迫/迫害」上是不可免疫的。「逼迫/迫害」往往出自不信耶穌的人，但多時也出自假仁假義的信徒，甚至是領袖，就如耶穌最大的敵人就是昔日的宗教領袖。但有這些痛苦的經歷仍然是「有福」，因為這些「若因為（神的）義、為我（主耶穌）的緣故」忍受的，也就是「在他所受的苦上有分」。（腓立比書三10）故此為義受逼迫的人有福了！

我們不難察覺到第一福與第八福是首尾呼應，同是強調得天國便是蒙福，也就是最大的祝福！其次所得的祝福都是與我們永恆的身分為主，包括得見神和被稱為神的兒子（女）。還有祝福包括高質的生活，包括得安慰、承受地土、得飽足和蒙憐恤。原來「八福」有屬天與屬地的福分各參半。

蒙福之路一半始於活出內在心靈美好的美德，包括心靈貧乏、（為自己的軟弱）哀慟、溫柔，和內心清潔（清心）。其次蒙福之路另一半是作在別人身上的愛心行為，包括愛慕公義如飢如渴、憐憫人、使人和睦，和為義遭受迫害。原來施比受更為有福！

願您我都是真正有福的人！

[註一]：（）內的數字代表相關經文馬太福音第五章的節數

撰文：李耀全博士（資深牧師、治療師、大學/神學院教授、作者）

NU STREAM | JOHOME

Diligent - Why We Stand Out
您身边的地产专家 用心做事 所以脱颖而出

Tracy Niu
Personal Real Estate Corporation
牛蕾

2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021
President's Club Team Top 1% REBGV
(Tracy Niu Real Estate Team)

WeChatID:
tracyniu2012

604 319 9922

*This communication is not intended to induce breach of an existing agency agreement. Printed on Dec 29th 2022

住在耶路撒冷（上）

鄭媛元博士

第一次來以色列是在2019年，第一眼望見耶路撒冷老城，是站在橄欖山上。耶路撒冷城的四周群山環抱，就像詩篇所描述的那樣：「眾山怎樣圍繞耶路撒冷，耶和華也照樣圍繞他的百姓，從今時直到永遠。」（詩篇一二五2）

耶路撒冷老城

老城不大，面積不到1平方公里。可以登上城牆，繞著老城走一圈，用不了一個小時。城中一條自西向東的大衛街（David Street）和一條從南到北的Beit Habad，剛好形成一個大的十字，把老城分成四個部份。不分東南西北的我，每次從城西面的雅法門（Jaffa Gate）進入老城，最簡單的記憶法就是：左手邊是基督徒區（Christian Quarter），與其毗鄰的是面積最大、人口最多的穆斯林區（Muslim Quarter）；右手邊就是大衛塔（Tower of David），它所在的就是面積最小、人口最少的亞美尼亞區（Armenian Quarter）；再往東走就是猶太區（Jewish Quarter），可以一直走到哭牆和聖殿山，據說從公元前八世紀起，就一直有猶太人居住在該區。



從Jaffa Gate進入耶路撒冷老城

老城不大，但因為道路並不是橫平豎直的，又有很多分叉，加上眾多商鋪和歷史古蹟交錯其中，一走進去就如同進了迷宮，很快失去方向。那時心底就有一個強烈的願望：什麼時候能在沒有遊客、商鋪還沒有開門的時候，在老城的街道上走一走，去真實感受這座聖城？

2023年3月再來以色列，因為沒有找到合適的租房，不曾想竟然有機會真的住進了老城區。



耶路撒冷老城內的街道

住進老城

能住進老城也是偶然。原本我在雅法門城外已經租了房，可以住到三月底。那是一個非常傳統的猶太社區，房東太太是一位寡居的畫家，房子裡到處都能看見她的畫作，大部分是耶穌畫像，或聖經故事。她是從瑞典歸回的猶太人，是彌賽亞信徒，但也會常常去猶太會堂敬拜。房子很大，但非常擁擠，所有可能的地方都擺上了床鋪，用來出租給來耶路撒冷的遊客。租給我的那間房本是她的畫室，裡面也加了一張床，可能是覺得給我的房租有些便宜，她突然改變主意，要租給其他遊客，所以我只能住兩夜。我只好再覓新居。

雖然就要流離失所，但心中還是滿有平安的，不管明天如何，今天還是要再逛逛老城。

比起疫情前，老城內遊客減少了許多，但依舊是摩肩接踵，人潮充滿了狹窄的街道。陪著我的朋友來耶路撒冷已經快四年了，曾在老城中住過兩年，看著她輕車熟路地帶著我穿梭在狹窄的街道上，我竟有些羨慕她。

我們去了老城中的教會，去了修道院，每到一處朋友就幫我打聽是否有空屋出租，可惜一再被告知，所有的地方都滿員了。



雅法門外的摩西猶太社區

行走間迎面來了一輛小的四輪旅遊車，我們側身讓路。朋友正好認識那司機，是一位阿拉伯基督徒弟兄，就熱心地又請他幫忙尋找住處。到了晚上，那位弟兄回信了，他的妻妹家恰巧有一間房可以住四個晚上。心中又是一陣感恩，神啊，這一定是祢的預備！

當我告訴猶太房東太太我找到了新的住處時，她又改變了主意，拉著我的手告訴我，這個房子是神為她預備的，是要用來祝福其他人的，她希望我能住下來，甚至告訴我，她五月份要回瑞典，九月才會回來，希望我能一直住在這裡。我感謝了她的好意，也告訴她，我已經答應了新的阿拉伯房東，不可以輕易毀約，因為基督徒一定要在凡事上作好的見證。

就這樣，我再次拉著重重的行李箱，從城外搬進了城內，從猶太人家……（下期待續）

撰文：鄭媛元博士
2023年3月31日 以色列特拉維夫



爾樂琴行

Manna Piano

Full Piano Services
鋼琴全科服務

Tuning 調音	Repair 維修	Moving 搬運	Sales 買賣
--------------	--------------	--------------	-------------

Household Moving Services
承接一般家居搬運

📞 604-231-3720
✉️ MannaPiano@gmail.com

Grand Central

REALTY

Kevin Tsang

曾伯年

604.537.7579

tsangkevin18@hotmail.com

Beyond HomesGroup.com

www.grandcentralreality.com

民主的缺陷

梁英年博士

就好像是出於無形的手的某種巧合，一些現任和前任政府首腦或多或少同時因他們的不當行為而被拖入司法體系，其嚴重程度更是史無前例。

俄羅斯總統普京成為第一位被國際刑事法院指控犯有戰爭罪的大國在任領導人。國際刑事法院對普京發出逮捕令，指控他應對在烏克蘭犯下的戰爭罪行負責。逮捕令意味著，如果普京前往任何國際刑事法院成員國，包括加拿大，他可能會被逮捕並送往海牙法院受審。

美國前總統特朗普面臨34項一級偽造商業記錄的重罪指控。這些指控都與他的律師科恩在2016年大選前向成人電影明星支付13萬美元的封口費有關，目的是阻止她談論她在2007年與特朗普有染的指控。儘管偽造記錄通常被視為較輕的罪，但特朗普被指控犯有重罪。這表示他有可能被判入獄。

英國前首相約翰遜現在正接受國會委員會的調查，調查他是否向國會撒謊。事源是他當時在新冠肺炎最嚴格的封鎖規則中，參與唐寧街首相官

邸派對，可能看起來相對微不足道，但向國會撒謊卻是非常嚴重：約翰遜可能會因此而被開除議員資格。

我們的總理杜魯多不止一次被判定違反道德規範。前幾次——SNC-Lavalin事件、WE Charity事件、Aga Khan事件，他和他的多位內閣成員，都有同樣缺失，還有什麼嗎？這些人缺乏道德，讓道德專員要為特魯多的整個內閣制定道德教學。

我們真的不知道我們的民主制度發生了什麼，包括外國干涉我們的選舉。最新證實的消息告訴我們，總理和他的內閣成員在過去幾年裡多次收到安全機構有關的簡報。我們仍然不知道他做了什麼來對抗這些干擾——卻只知道所有洩露的信息都指向他和他的政黨是受益者。

所有這些領導人都來自民主國家。我們能說民主行不通嗎？自亞里士多德時代以來，政治哲學家普遍堅持認為，任何實際的政治制度都不可能在最大程度上達到其相應理想的所有特徵。因此，儘管許多現實的制度足以實現相對較高水平的民主，但

它們幾乎肯定不足以實現完美或理想的民主。民主是一種普遍公認之理想，提供保護和有效實現人權和自由的環境。

民主的先決條件是，相信公民能夠並願意承擔所當負的政治責任：認識政府及社會面對的問題，作好準備並參與解決問題。在現今民主社會裡，有多少具備這樣理想的公民呢？社會應怎樣發展才能夠培養這樣的公民呢？當人民，甚至議政代表們只是跟著網上流傳資訊，或寧可不假思索接受群眾或黨的領導，民主就無法實現。

世界上所有人都虧欠了神，都不能達到神聖潔的標準。但我們不要忘記人是按神的形象被造的，有祂的尊貴和榮耀。神給人的責任是管理大地，包括了人的事和自然界的事。

當越來越多公民選擇一些只會博得比對手多人支持的代理人來管治，社會秩序自然會越來越混亂，惡事亦不斷增加。

民主的可能和可取是因為人民還可以發現那些代理人的不是，把他們趕下台，甚至把他們繩之於法。聖經告訴我們，沒有義人，連一個也沒有。就算是神重用的人如摩西或大衛，他們所犯的過錯仍不免記在聖經裡。由於眾人都犯了罪，所以在民主制度下，需要有監察，有覆核；人民可以選擇，政權可以輪替。

撰文：梁英年博士，時事評論員、溫哥華「週一祥談」電視節目主持，曾長期任職聯邦政府部長助理。

郭建紅 Savanna Guo

多年百萬圓桌會員
加拿大、中國註冊會計師
中國註冊評估師



海外資產規劃、稅務籌劃

固定、穩健、派息投資 (年回報 6-13%)
分紅人壽、重疾保險 (資金免稅增長)
退休、傳承規劃 (稅務最小化)
公司保單 (善用公司利潤)
有現金價值的保單貸款 (盘活、善用資金)

巧用保險、財務杠杆
投資、買房、保障、養老都不誤



微信：G3168288
Savanna.guo@gmail.com
電話：778-316-8288

我們的使命： 幫助您及您的家人， 投資儲蓄
達到無負債及經濟獨立無憂。 互惠基金

所以我們要盡心、盡意、盡力為你和他的家人服務。
理財 分析 投資 人壽 保險 RDSP RESP RRRP TFSA



張秉熙
Stephen Cheung
Off: 604-207-2888
Cell: 604-889-9988



郭慕純
Madeline Kwok
Off: 604-676-3438
Cell: 604-729-2666



黃邱婉芬
Alice Wong
Off: 604-288-2288
Cell: 604-889-9882



鍾志球
Jacky Chung
Off: 604-629-8610
Cell: 604-876-3867



何耀庭
Fritz Ho
Off: 604-207-2888
Cell: 604-780-5887



潘凱宜
Eve Poon
Off: 604-207-2888
Cell: 778-840-3839

電話：604-207-2888 / 604-288-2288 (Richmond)
電話：604-676-3438 / 604-629-8610 (Vancouver)



Mutual Funds offered by PFSL Investments Canada Ltd., Mutual Fund Dealer, Head Office: Mississauga, Ontario. Term life insurance and Common Sense Funds segregated fund products offered by Primerica Life Insurance Company of Canada, Head Office: Mississauga, Ontario.

Commissions, trailing commissions, management fees and expenses all may be associated with mutual funds and segregated funds. Please read the prospectus or information folder before investing. Mutual funds are not guaranteed. For segregated funds, subject to the guaranteed maturity value and the guaranteed death benefit, the amounts you receive under your contract are not guaranteed. Mutual fund and segregated fund values change frequently and past performance may not be repeated. Disability insurance is administered by The Edge Benefits Inc. and underwritten by various Canadian insurers unaffiliated with Primerica.



有關活動詳細內容

請上 Truthmonthly.com/church-event/



由下半年開始《真理報》將提前出版，為配合新出版日期，活動資料請於出版前一個月的10日遞交。感謝各位的配合和見諒。

恩雨之聲 SOBEM

恩雨同路人 AM1470播出

講員：不同嘉賓

日期：5月6日至5月27日（逢星期六）

時間：晚上7:00

形式：電台AM1470

查詢：604-244-3767

網址：www.sobem.org

Vancouver Canaan Church

溫哥華迦南堂

迦南下午茶敘（粵語）

講員：洪順強牧師/關嘉聲傳道信息回應

日期：逢每月第二個及第四個星期六

時間：下午2:30至4:30

地點：6311 Prince Albert St, Vancouver

報名：關嘉聲傳道 604-613-0828 |

Amy Van 執事 604-788-6311

查詢：WhatsApp 或致電

Makarios Institute for Spiritual Formation

靈盈學院退修會（實體）

講員：魏健智博士及同工

日期：6月3日（星期六）

時間：上午9:30至下午3:30

形式：7451 Elmbridge Way, Richmond BC

靈盈學院退修會（網上）

講員：魏健智博士及同工

日期：6月16日（星期五）

時間：晚上7:30至午夜12:00

形式：網上退修，歡迎世界各地弟兄姊妹參與

靈望讀經 – 靈盈情深夫婦篇（一）粵語

講員：魏健智博士（Tim Sir）

日期：A班：5月26日至6月30日（逢星期五）

B班：5月24日至6月28日（逢星期三）

時間：A班：下午5:30至7:00

B班：晚上7:00至8:30

形式：網上課程，歡迎世界各地弟兄姊妹參與

登記：www.misfm.org/retreat

查詢：sfbs@misfm.org

網址：www.misfm.org/

溫哥華華人宣道會

<賢姿雅聚> 婦女節目

癌症治療新進展

講員：區大衛先生

日期：5月15日（星期一）

時間：晚上8:00至9:30

形式：網上進行

報名：無需報名

查詢：查詢及索取網上ID號碼，請電教會

604-874-7612（週二至週五）或電郵

vcacwomenministry@gmail.com

中華福音神學院 溫哥華學區

課程：個人成長與靈命塑造

講員：張宗培牧師

日期：網上：6月7日至7月5日（逢星期三）

+ 實體：7月11日至7月15日

時間：晚上5:45至9:00（PST）

形式：網路 Zoom 線上 + 實體：信義巴色崇真堂

2575 Nanaimo St. Vancouver, BC

課程：全方位讀舊約

講員：吳獻章博士

日期：網路：7/19、20、21、23、25、26

+ 實體：8/1-8/5

時間：晚上 6:00至9:15（PST）

地點：網路 Zoom 線上 + 實體：信義巴色崇真堂

2575 Nanaimo St. Vancouver, BC

報名：請與David聯絡

查詢：cesvancouver@gmail.com

網址：www.cesvancouver.org

使命浸信會

新移民生活講座（粵語）

日期：5月6日至7月1日（逢星期六）

時間：上午10:00至中午12:00

地點：4798 Gladstone St. Vancouver

報名：使命浸信會

查詢：604-655-6636 |

mbcoffice4798@gmail.com

網址：mbcvancouver.com

Richmond Chinese Baptist Church

列治文華人浸信會

聖經講座 –

如何閱讀及理解舊約的敘述及先知書

講員：李日天博士 Dr. Reuben Lee

日期/時間：5月19日（星期五）晚上7:30至9:30

/5月20日（星期六）上午9:30至11:30

費用：免費

地點：10311 Albion Road, Richmond, BC

報名：列治文華人浸信會

查詢：604-274-1311

網址：richmondcbc.ca

Vancouver Oratorio Society

溫哥華聖樂團

2023春季音樂會《園中行 – 從創世到永恆》

日期：6月4日（星期日）

時間：晚上7:30至9:30

地點：大溫哥華聖道堂

5110 Marine Drive, Burnaby

查詢：604-200-8008 |

voschorus@gmail.com

網址：www.VancouverOratorio.org

中信溫哥華中心

生活安全博覽會

不同講員分享生活安全知識

日期：5月6日

時間：上午11:30 至下午4:00

地點：列治文時代坊 Aberdeen Centre

報名：無需報名

查詢：604-285-0552 |

community@ccmcanada.org

網址：https://community.ccmcanada.org/vancouver

本欄免費為加西地區教會和福音機構提供服務，由於訊息繁多而版面有限，敬請撰文簡略，不超過200字，原則上每條信息限登一期，特別情況例外，請按這連結 <https://forms.gle/ryFJvhNjx3xQNBj8> 於出版前一個月的10日進入網上填妥相關資料（敬請注意：本報不再接受電郵通知或傳送資料）。**真理報保留刊登權利並保有稿件修改權利。



教會名稱	牧者	崇拜時間	地址	城市	電話	網址
中國福音教會溫哥華堂	王心毅	3:30pm(國)	1296 W. 67th Ave	Vancouver	604-365-2031	https://www.vccgc.com
基督長老教會	謝榮爵	9:00am(粵) 10:30am(英) 12:00pm(國)	2396 W. 8th Ave	Vancouver	604-732-1835	https://can.lordsgrace.ca
台灣長老會大溫迦南教會	馬永基	9:00am(台/國) 9:00am(英) 10:30am(國)	1901 E. 41st Ave	Vancouver	604-321-7781	www.tpcc.ca
自立中華基督教會	曾李麗冰	9:15(國) 9:15(英) 11:00(粵)	300 E. Pender St	Vancouver	604-254-4219	N/A
西區浸信會	梁婉慧	10:00am(粵) 11:30am(英)	8506 Ash St	Vancouver	604-266-5602	www.westsidedebaptist.ca
門諾弟兄會領事堂	呂宇俊	8:30am(國) 10am(英) 10am(粵)	3215 School Ave	Vancouver	604-434-8227	www.bethelmb.org
門諾弟兄會頌愛堂	蘇國忠	11:00am(英)/11:00am(粵,網上)	505 Nanaimo St	Vancouver	604-676-1282	www.vcmcb.org
基督教沐恩堂	崔世光	11:00 am(粵)	1720 Gravelly St	Vancouver	604-254-2772	www.graceonthedrive.org
使命浸信會	梁欣恩	9:30am(粵) 11:00am(英)	375 E. Pender St	Vancouver	604-688-0877	www.chinatownpeace.ca
活泉宣道會	蔡紹奇	11:00am(粵)	4798 Gladstone St	Vancouver	604-655-6636	www.mbcvancouver.com
活道浸信會	梁紹奇	11:15am(英,粵)	101 E. 24th Ave	Vancouver	604-879-6111	www.vfalliance.org
安提阿教會	白恩怡	10:30am(粵,英)	2105 W. 33rd Ave	Vancouver	604-261-1612	www.lwcbc.ca
南溫哥華基督教頌恩堂	梁美蓮	9:30(英) 11:15(粵) 7:15pm(粵)	2733 W. 41st Ave	Vancouver	604-440-3504	www.anticochurch.ca
宣道會福群堂	曹傑明	9:30am(英) 11:00am(粵)	611 E. 50th Ave	Vancouver	604-325-5300	www.svpjgmbc.org
浸信會信望愛堂	羅國強	9:30am(國,英) 11:30am(粵)	626 E. 58th Ave	Vancouver	604-325-2719	www.newbern.bc.ca
浸信會福音堂西區分堂	楊從平	9:30am(國)	6261 Cambie St	Vancouver	604-879-8500	www.man.oakridgebaptistchurch.ca
浸信會懷恩堂	鄭伯遜	3:00pm(國)	3320 Crown St	Vancouver	778-321-1758	www.fuyintang.org
基督教主愛堂	黎志宏	10:00am(國,粵) 11:30am(英)	6825 Kerr St	Vancouver	604-436-0670	N/A
基督教頌恩堂	陳耀鵬	9:30am(粵) 11:15am(英,國)	645 E. 47th Ave	Vancouver	604-322-5651	www.lordslovechurch.com
基督教管理公會衛理堂	陳芳福	8:30(粵) 10:00(國,英) 11:30(粵)	2855 E. 1st Ave	Vancouver	604-255-6199	www.cantonese.pgmbc.com
華人神召會	戴衛理	2:00pm(國)	5745 Wales St	Vancouver	604-722-6560	www.wesleymethodist.ca
華人慕浸禮堂	鄭振民	9:30am(粵) 11:15am(英)	215 E. 18th Ave	Vancouver	604-876-1221	www.vcpcc.ca
華人福音教會	歐玉珩	10:00am(英,粵)	804 E. 14th Ave	Vancouver	604-520-3799	www.ctabchurch.ca/chinese
華人禮賢會	陳永豐	9:15(粵) 9:15(國) 11:00(英)	690 N. Slocan St	Vancouver	604-255-8292	N/A
非沙滿教會	謝大立	2:00pm(台)	1920 Argyle Dr	Vancouver	604-879-1161	www.vancouvercrc.org
溫哥華台灣基督長老教會	黃鼎盛	9:30am(英) 11:00am(國,英)	3330 S.E. Marine Dr	Vancouver	604-451-5449	www.can.fraserlands.ca
溫哥華華人長老會	唐福文	9:30am(粵) 11:15am(國,粵)	2733 W. 41st Ave	Vancouver	604-266-0820	www.vtpcc.org
溫哥華華人宣道會	黃心朗	8:00/11:15(粵) 9:30(英) 11:15(國)	6137 Cambie St	Vancouver	604-874-7612	www.vcac.ca
溫哥華華人浸信會	陳志良	9:45(英) 9:30(國) 11:30(粵)	3330 Knight St	Vancouver	604-325-6314	www.vcbc.ca
溫哥華華人播道會	余錦文	週六4:00(粵); 週日9:30(英) 11:15(國) 11:30(粵)	7474 Culloden St	Vancouver	604-254-1242	www.vcefc.org
溫哥華信義巴色崇真堂	吳庭亮	10:00am(客,國,粵) 11:30am(英)	3295 E. Broadway	Vancouver	604-255-5988	www.bhlc.ca
溫哥華信義會新生堂	翟大衛	9:00(國) 10:20(粵) 11:45(英)	2575 Nanaimo St	Vancouver	604-324-6110	www.nlcl.org
溫哥華國語禮拜堂	洪子健	10:30am(國)	6215 Main St	Vancouver	604-255-9622	N/A
溫哥華浸信會信友堂	朱邦娟	2:30pm(國) 2:30pm(英)	1656 Semlin Dr	Vancouver	604-327-1313	www.fcnabc.org
溫哥華潑烈治信義會	孫培森	10:00am(英,國)	6858 Fraser St	Vancouver	604-321-8077	N/A
溫哥華迦南堂	謝瑞璇	10am(國) 11:45am(英) 2pm(粵)	585 W. 41st Ave	Vancouver	604-261-2442	www.vcac.ca
溫哥華靈糧堂	林嗣季	10:30(國語/英語)	6311 Prince Albert St	Vancouver	604-433-1181	www.bebc.ca
路德會和平之君堂	姜子楨	9:15am(粵)	3075 E. 56th Ave	Vancouver	778-379-1920	https://vbic.ca/zh-hant
聖公會牧愛堂	胡永康	10:00am(英) 11:15am(粵)	3022 E. 49th Ave	Vancouver	604-430-2900	N/A
聖公會聖路加聖馬提亞堂	梁玉藩	9:30am(英) 11:30am(粵)	189 W. 11th Ave	Vancouver	604-872-1884	www.ancgoodshepherd.org/zh
慈恩紀念華人協和教會	高一峰	10:00am(英) 11:30am(粵)	3076 E. 49th Ave	Vancouver	604-876-4320	www.smslchurch.ca/home-zh
瑪實區浸信會	宋旭春	9:15am(國,粵)	3519 Cambie St	Vancouver	604-876-7114	www.chineseministry.cmcuc.com
UBC 區校園浸信會	王理智	9:30am(國,英)	8010 Osler St	Vancouver	778-838-8108	N/A
大溫哥華聖道堂	禰浩榮	9(英)/10:45(國語英)/10:45(雙語)	4397 W. 12th Ave	Vancouver	778-892-6960	www.ucbc09.ca/web
西北溫哥華聖堂	鄭浩得	11:00am(國,粵)	5110 S.E. Marine Dr	Vancouver	604-438-3222	www.ecbc.org
西北溫哥華基督教頌恩堂	張世勳	9:45am(粵,英)	185 E. Keith Rd	North Van	604-985-8322	www.northshorebethel.com
西北溫國語頌恩堂		11:15am(國)	515 W. Windsor Rd	North Van	604-980-8807	www.northshorepg.ca
			515 W. Windsor Rd	North Van	778-340-7789	www.nspgmc.org

八福教會	3:30pm (國)	9280 No. 2 Rod	Richmond	604-522-8308	www.pec.bc.ca
平安福音堂	10:00am (粵, 英) 11:30am (國)	8280 No. 5 Rd	Richmond	604-231-9990	cn.icrc.ca
同在堂	8:45(國/英) 10:15 (國) 11:30(英)	7600 No. 4 Rd	Richmond	604-276-8250	richmond-ccgc.com
列治文中國福音教會	3:30pm (國)	10311 Albion Rd	Richmond	604-301-9092	https://rpcmc.org
列治文門諾會平安堂	11:30 am (粵)	11571 Daniels Rd	Richmond	604-278-9848	www.cacweb.ca
列治文使命宣道會	週六 7:30pm 粵/ 週日 9:30am 粵/11:15am 國, 英/1:30pm 國	3360 Sexsmith Rd	Richmond	604-248-1885	www.nrac.ca
列治文城北宣道會	8:15 / 9:30 / 11:00 (粵) 9:30 (英)	9140 Granville Ave	Richmond	604-244-7004	www.chinese.rgac.ca
列治文恩典宣道會	9:30 am (國) 11:00 pm (粵, 英)	11371 No. 3 Rd	Richmond	604-272-5243	fuyintang.org
列治文浸信會福音堂	3:00 pm (國)	6340 No. 4 Rd	Richmond	604-233-1356	N/A
列治文浸信會福音堂	10:00am(國/英)	8280 Gilbert Rd	Richmond	604-277-2424	rmdecbc.org
列治文基督世軍教會	11:00am (粵, 英)	9500 No. 4 Road	Richmond	604-303-5831	chinese.tlc-icc.ca/index.html
列治文基督領恩堂	10:00am (國) 11:30am (英)	4F - 5900 Minoru Blvd	Richmond	604-800-1543	www.rcmbc.ca
列治文基督教會	11:45am (粵, 國語)	8711 Cambie Rd	Richmond	604-276-1789	www.cebcanada.com
列治文華人協和教會	週六 9am(國) 11:15am(粵) 7pm(粵青); 週日 9am(英) 11:15am(粵)	10100 No. 1 Rd	Richmond	604-271-9333	richmondcbc.ca
列治文華人宣道會	11:00am (粵, 英)	10311 Albion Rd	Richmond	604-274-1311	chinese.rcefc.org
列治文華人浸信會	週六 5pm (粵); 週日 9am (英) 11:30am (粵)	8040 No. 5 Rd	Richmond	604-231-0511	www.gsrichmond.ca
列治文華人福音堂	1:30pm (粵)	340 - 7000 Minoru Blvd	Richmond	778-859-1943	rmdecbc.org
列治文聖公會牧愛堂	3:00pm (國)	7111 No 2 Rd	Richmond	672-514-3986	chinese.tlc-icc.ca/index.html
列治文聖道堂	9:30 am (國), 11:00am (英)	7100 Granville Ave	Richmond	604-278-6827	www.rcmbc.ca
列治文路德會三一堂	9:00(英) 9:30(國) 10:30(英)	10200 No. 5 Rd	Richmond	604-275-1893	www.cebcanada.com
列治文門諾弟兄會真理堂	10:00(粵) 11:15(國) 6:30pm(粵)	公眾市場二樓 中信中心內	Richmond	604-786-9867	richmondmanuelchurch.org/
列治文迦南堂	11:00 am (粵, 英)	7890 No. 5 Rd	Richmond	604-303-9181	?lang=zh-hant
基石堂浸信會	8:30/11:00am (粵, 國語傳講)	7451 Elbridge Way	Richmond	604-214-0321	ch.fec-richmond.com
聖公會以馬內利堂	9:00am (國, 英) 10:45 (國, 英)	12200 Blundell Rd	Richmond	604-273-2757	www.mykec.ca
閩南堂	週六 9:15 & 10:45am(粵) 6:45pm(英)	11295 Mellis Dr	Richmond	604-214-8243	fsabc.wordpress.com
歌鄰基督教會	10:00am (粵)	5240 Woodwards Rd	Richmond	604-720-2050	www.bbchurch.ca/get-involved/
豐盛浸信會	10:30am (國)	8140 Saunders Rd	Richmond	778-855-8878	mandarin-service
Broadmoor 浸信會	10:00am (粵, 英, 兒童)	中信中心 (本立比麗晶廣場2樓)	Burnaby	604-224-1022	www.logosmb.ca
門諾弟兄會真道堂	3:00pm (國)	7283 Nelson Ave	Burnaby	778-358-8878	bccconline.net
中國福音教會本拿比堂	11:00am (粵) 11:00am (英)	6580 Thomas St	Burnaby	604-299-1170	www.goodshepherburnaby.org
本拿比自立中華基督教會	1:30pm (粵)	7485 Salisbury Ave	Burnaby	604-306-6108	www.bacfamily.org
本拿比聖公會牧愛堂	8:00(粵) 9:30(英/國) 11:15(粵)	8611 Armstrong Ave	Burnaby	604-524-3336	www.bcefc.ca
本立比宣道會	9:15 (國) 9:45(英) 11:00(粵)	6112 Rumble St	Burnaby	604-431-6969	bpbc.org/ch
本立比華人福音堂	8:20am / 11:40 am (粵)	3883 Triumph St	Burnaby	604-298-8277	bcphurch.ca
本立比領恩堂	9:45am (粵)	5209 E. Hastings St	Burnaby	604-291-0104	www.houseforlnations.org/
本尼比基督救神召會	2:45pm (國)	8255 13th Ave	Burnaby	778-891-4326	mandarin-campus
門諾弟兄萬民教會國語堂	8:30/10:00(粵同傳) 11:45(國同傳)	4812 Willingdon Ave	Burnaby	604-435-5544	https://willingdon.org/zh-tw/
門諾弟兄會威靈頓堂	2:00pm (國)	5855 Imperial St	Burnaby	604-438-8325	N/A
信心方舟基督教會	週六 2:30pm (國)	5825 Nelson Ave	Burnaby	604-288-9008	N/A
迦南生命泉浸信會	8:30 (國) 10:00 (英) 11:15 (國)	380 Hyshe Ave	Burnaby	604-291-0600	www.pgmc.bc.ca
國語頌恩堂	9:00am (粵)	1005 Kensington Ave	Burnaby	604-299-4977	N/A
溫哥華華人信義會	10:00am (國)	6650 Southoaks Crescent	Burnaby	778-228-7362	agapechurchburnaby.ca/chministry-2
愛加倍教會	10:30am (粵)	3895 Albert St	Burnaby	604-559-3895	www.gracefoundationinternational.com/
基督教天恩堂	10:00am (國)	1030 Sperling Ave	N Burnaby	604-910-1818	cn/grace-christian-chapel-chinese
主愛基督教會	週六 7:00pm (粵)	613 Queens Ave	New West	604-446-2714	sites.google.com/site/agapechristchurch
生命頌基督教會					www.makarrios-bc.org/

三聯市、楓樹嶺、素里、溫哥華島

教會名稱	牧者	崇拜時間	地址	城市	電話	網址
三聯市浸信會信友堂	洪子健	11:00am (國)	1415 Noons Creek Dr	Coquitlam	604-249-0765	www.fcabc.org
恩典浸信會	孫億鴻	10:15am (粵)	1160 Lansdowne Dr	Coquitlam	604-720-8363	www.blessingsbc.ca
高貴林宣道會	趙恩泉	8:45(國) 10:15(英) 11:45(粵)	3129 Ozada Ave	Coquitlam	604-945-5850	www.westwoodac.org
高貴林國語教會	孫波濤	3:00pm (國)	1198 Falcon Dr	Coquitlam	604-928-5225	www.cmchurch.org
高貴林愛加倍教會	徐麗西	10:00am (國)	2860 Dewdney Trunk Rd	Coquitlam	778-316-2190	www.coquitlamagapechurch.org
高深林自立中華基督教會	蔡健強	11:15am(粵) 11:00am(英)	1933 Como Lake Ave	Coquitlam	604-931-2311	www.ccconline.ca
信道會三聯市迦南堂	林聰祺	9:30am(英) 11:00am(國)	3433 Coast Meridian, Rd	Pt. Coquitlam	604-942-2120	www.tricitycanaan.org
恩典福音教會	馮林翰	4:30pm (國)	3151 York St	Pt. Coquitlam	604-724-8989	NA
高桂林華人浸信會	劉慧娟	2:15pm (粵) 5:00pm (英)	3151 York St	Pt. Coquitlam	604-944-1690	www.lifeatccbc.com
高貴林聖道堂	劉慧娟	10:30am (國, 英)	2606 Kingsway Ave	Pt. Coquitlam	604-474-0300	www.coqcbc.org
高深林華人播道會	郭奇	10:00am (粵) 10:00am (英)	3180 Flint St	Pt. Coquitlam	604-941-3687	www.ccefcbc.org
三一華人基督教會	夏永康	11:30am (中) 11:30am (英)	125 Kyle St	Port Moody	604-461-9696	www.tccmb.org/tch
慕迪港頌恩堂	梁耀年	9:30am(粵) 11:15am(英)	2622 St. Johns St	Port Moody	604-939-8281	www.pmpgmbc.ca
楓樹嶺國語頌恩堂	謝瑞龍	2:30pm (國)	301-20450 Dewdney Trunk Rd	Maple Ridge	604-291-0600	www.pgmc.bc.ca
楓樹嶺福音教會	周偉峯	11am (粵)	20399 Dewdney Trunk Rd	Maple Ridge	778-886-1786	www.westwoodac.org/10/110
三角洲浸信會	高派鐸	3:30pm (粵, 國)	6897 120 St	Surrey	604-597-8608	deitabaptist.ca
白石華人門諾教會	梁正文	2:30pm (國)	3487 King George Blvd	Surrey	604-229-9690	wrmc321.wordpress.com
加略山教會	Maggie 王	9:00am (國) 10:30am (國)	16293 104 Ave	Surrey	604-583-5955	www.calvary.ca/ministries/ calvary-mandarin
信道會素里迦南堂	袁宇宣	10:15am (國)	#101 - 8484 162nd St	Surrey	604-716-4465	www.surreycanaanchurch.ca
素里中國福音教會	皮友來	2:15pm (國)	16870 80 Ave	Surrey	604-961-8357	sceccinese.com
素里浸信會信友堂	洪子健	9:00am (英, 國)	15964 88 Ave	Surrey	604-588-8279	www.fcabc.org
素里浸信會救主堂	李傳慶	4:15pm (國, 英)	10177 148th St	Surrey	604-727-5588	www.srbcc.org
素里恩慶堂	崔博	2:30pm (國)	6230 120 St	Surrey	604-619-5688	surreygrace.com
素里華人宣道會	楊寅光	9:30am (英) 11:00am (粵, 國)	15421 110th Ave	Surrey	604-930-9933	www.scac-church.org
素里華人浸信會	蘇冠恆	9:30am (英) 11:00am (粵, 國)	8590 160th St	Surrey	604-597-8608	www.surreychinesebaptist.ca
素里路德會信心堂	張雅恩	10:00am (國) 譯粵 11:10am (英)	7086 - 124 St	Surrey	N/A	N/A
素里聖道堂	王立言	3:00pm (國)	10330 144th St	Surrey	604-438-3222	www.facebook.com/surreyecbc
拿撒勒人會素里華人教會		2:00pm (國)	9012 160 St	Surrey	778-926-9012	N/A
傳福堂	葉大成	週六10:30am (國)	14625 108 Ave	Surrey	604-368-3588	N/A
白石平安華人宣道會		10:00am (國)	15128 27B Ave	Surrey	604-531-4733	www.ppacc.com
信望愛教會	劉先中	10:30am (國)	15110 Thrift Ave	White Rock	778-294-9250	N/A
陽明山華人神召會	楊純麗	1:30pm (粵, 國)	7696 112th St	Delta	778-953-4306	shcpc7.wixsite.com/7777
Ladner 基督教會	王勇	10:30am (國, 英)	4594 54A St	Delta	604-946-7033	ladnercrc.ca/chinese-home
山景宣道會	陳住友	10am (國, 英)	7640 200 St	Langley	604-530-2662	https://mvachurch.org/mandarin/
中華基督教長老會	潘國偉	9:30(英) 11:00(粵, 英) 1:30(國)	816 North Park St	Victoria	250-384-4911	pccweb.ca/victoriachinese
域多利華人宣道會	黃良善	8:45(英) 10:25(國) 11:35(粵)	2845 Gosworth Rd	Victoria	250-592-5566	victoriacac.ca/index-ch.php
域多利華人神召會	陳海偉	9:30am (國, 粵) 11:00am (英)	2215 Dowler Place	Victoria	250-386-1523	cn.victoriapc.com
維多利亞中恩光教會	王家旭	2:00pm	2736 Fernwood Rd	Victoria	778-922-0596	N/A
維多利亞以馬內利浸信會	吳東生	10:30am (國, 英)	2121 Cedar Hill Cross Rd	Victoria	250-885-0791	www.ebccinese.ca
納乃德華人宣道會	陳宇志	1:45pm (國, 粵)	1609 Meredith Rd	Nanaimo	250-585-5522	www.nanaimocacchurch.org
亞寶斯德基督教錫安堂	曾憲裕	10:30am (英) 10:30am (粵, 國)	35199 Delair Rd	Abbotsford	604-852-9354	zioncrrc.org
智理華人宣道會	葉敬德	11:30am (國)	9210 Williams St	Chilliwack	604-603-3367	chilliwackccac.com/index.htm
奧根湖區華人浸信會	申魁健	10:00am (粵, 國, 英)	1025 Rutland Rd	N. Kelowna	250-491-0910	www.ocbckelowna.org/v2
陽光海岸伯特利浸信會		10:00am (國)	5717 Mermaid St	Sechelt	604-968-0135	N/A



教會名錄資料更新
 若資料有誤，煩請填寫資料表更改訊息，每月10日前收到的資料，本中心會於下一個月更改。
<https://forms.gle/wDduQJ6ahbje2sQ66>

由下半年開始《真理報》將提前出版，為配合新出版日期，教會資料更新請於出版前一個月的10日遞交。感謝各位的配合和見諒。

教會聘請



白石信望愛教會

Faith Hope Love Church

15110 Thrift Ave, WhiteRock, BC V4B 2K7

Email: faithhopelovechurch8@gmail.com

誠聘全職牧師/傳道

白石信望愛教會是一個主要面向華人傳福音的教會(國語)。現誠聘全職牧師一名牧養教會會眾，並帶領教會敬拜讚美神，廣傳福音，拓展神的國度。要求：

- 要有來自神的呼召，聖靈的感動；
- 中文為母語 並有良好的英文溝通能力；
- 福音派神學院學業優先考慮。

有意者，請將個人資料及簡歷發郵件到：
faithhopelovechurch8@gmail.com



列治文門諾會平安堂

11571 Daniels Road, Richmond, BC V6X 1M7

誠聘全職主任牧師/傳道人

- 蒙神呼召在教會擔任牧養
- 以粵語為主，能操流利英語
- 畢業於國際認可之福音派神學院
- 擁有三年或以上牧會經驗，北美牧會經驗為佳
- 可酌情以部份時間開始，為期一年以內

有意應徵者請把 Cover Letter 與履歷電郵至：search@rpcmc.ca
或參閱網址：www.rpcmc.org

誠聘

阿省卡尔加里市宣道會城南堂

South Gate Alliance

國語堂帶領牧師

講寫流利的國語、并能講寫英語；
具有福音派神學院道學碩士或以上學歷；
牧會七年以上，具有北美牧會經驗者為佳。

詳情請參閱：
<https://man.southgatealliance.net/>
或電郵：
pastoral.search.mandarin@southgatealliance.org

BURNABY CHINESE EVANGELICAL FREE CHURCH

SEEKING AN ENGLISH YOUTH PASTOR (PART-TIME)

Working schedule: 4 days per week

- Provide Youth with mentorship & nurture them to become committed followers of Jesus.
- Graduates, or Students from an evangelical seminary or equivalent.
- Must be fluent in English; able to communicate in Cantonese or Mandarin would be an asset but not necessary.

Please e-mail resume to Pastoral Search Committee: info@bcefc.ca
For details, please visit: www.bcefc.ca

門諾弟兄會頌主堂(溫哥華)

誠聘主任牧師。應徵者須具備：

- 發展教會的異象
- 流利的粵語及英語(通國語更好)
- 五年或以上加拿大華人教會主任牧師經驗
- 資格通過BC門諾弟兄會資格認證

有意者請將履歷寄至：

Pastoral Search Committee

Email: info@bethelmb.org

Bethel Chinese Christian MB Church

<https://www.bethelmb.org>

3215 School Ave

Vancouver, BC V5R 5N2

信義會新生堂 New Life Chinese Lutheran Church

誠聘國語全職牧者，服事及帶領國語部，需認同信義會信仰，持有道學碩士學位。應徵者需：

- 蒙召事奉成熟信徒和發展年輕家庭事工
- 操流利國語，能用英語溝通、懂粵語更佳
- 具備溝通、組織及領導能力
- 輔導及教導恩賜
- 北美牧會經驗 · 歡迎應屆畢業生申請

有意者請將應徵信及履歷電郵 pastoralsearch@nlclc.org
或寄 Pastoral Search Committee (MM)
6215 Main Street, Vancouver, B.C. V5W 2T9

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，
是聖潔的國度，是屬神的子民，
要叫你們宣揚那召你們出黑暗
入奇妙光明者的美德。
彼得前書二九



溫哥華短宣中心

誠聘總幹事/事工傳道

1) 總幹事

- 畢業於國際認可福音派神學院，具道學碩士或同等或以上學歷
- 書寫中英文良好，能操粵語英語懂國語更佳
- 五年或以上牧會領導或隊工管理經驗，有機構事奉經驗更佳
- 認同短宣中心的事奉，對傳福音工作有異象及負擔
- 具領導才幹、良好溝通能力及團體隊工精神

2) 事工傳道

應徵者需具公認神學院神學或道學碩士學位(或同等資格)，純正福音派信仰，認同短宣中心的異象和使命宣言，有清楚的宣教呼召。能講、聽粵、國雙語優先。

有意者請電郵中/英文履歷，得救見證及蒙恩經歷
致：hr@vccstm.ca

教會崇拜/聚會



大溫哥華聖道堂

Evangelical Chinese Bible Church

5110 Marine Drive Burnaby, BC. V5J 3G6

Tel: 604 438 3222

www.ecbc.org / ecbc@ecbc.org / YouTube: ECBC Burnaby

創堂牧師：孫約翰
主任牧師：王理智

牧師：Arthur Howard, 朱雅恩,
茹威立, 吳欣迪, 李柏威

傳道：曾小容, 宋慶文, 梁葵卿,
李佳妮

主日崇拜：9:00(英文) / 11:00 (中文)

您有福音宣教的心志嗎?

請允許我們與您一起
透過網絡來實現!



親愛的弟兄姊妹,如果您有宣教的心志卻被具體事務或者疫情羈絆無法飛越屏障。如果您有福音的負擔卻沒有完整的時間。不要猶豫,加入我們的網絡宣教事工吧!

您可能是:

聆聽者 福音寫手

擅於使用手機、Pad、電腦和網絡,願意每天抽出20-30分鐘來發送消息,傳遞福音信息。

視覺先行者 社交媒體達人

擅於用文字或圖像表達情感、傳遞信息。

禱告勇士

對於禱告有特別的負擔,願意每天花20-30分鐘為訪客、同工、事工禱告。

翻譯能手 系統文檔達人

有英譯中的語言能力恩賜或精通系統流程、文件整理。

如果您認同葛培理福音佈道協會的信仰宣言,能遵守葛培理福音佈道協會的隱私保密規定。不要猶豫,請聯繫我們吧!



請電郵聯繫葛培理福音佈道協會加拿大同工Minnie Tang姊妹
mtang@billygraham.org

Facebook: yushenhehao
Website: yushenhehao.net/yigong

与神和好
倾听、关怀、为你祝福
愿神的平安与祝福进入你的生命

BILLY GRAHAM
SearchforJesus.net
INTERNET EVANGELISM

請以奉獻支持《真理報》遍傳
讓《真理報》持續發光

同心同行 榮神益人

溫哥華真理報，1993年創刊

在真理被扭曲，到處充斥著虛假資訊的世代中，《真理報》一直堅守著傳承聖經真理的宗旨，成為明光，為主作美好的見證。此外，為了能在這個移民持續湧現加國的機遇中，為神得人如得魚，我們會在每期的《真理報》中，增加多個與生活和信仰有關的專欄，盼望藉此將福音的信息，積極和貼地地帶進人的生命中。

誠然，每一期《真理報》的出版經費龐大，單靠我們獨力持續承擔，實在是困難重重，惟我們依然深信其造就人生命的價值。因此，《真理報》的同工們不但會繼續努力，承傳福音使命，我們更盼望得到您的支持和幫助，以奉獻方式，與我們「同心同行，榮神益人」，燃亮《真理報》每一期的生命。

支持出版 · 奉獻計劃

若聖靈感動您，請積極給我們支持及奉獻

本人願意為主作工，傳揚真理：

支持費用：以每本加幣\$2為單位（例：支持100本為期一個月，即奉獻100X\$2=\$200）

付款方式：可以在填妥以下奉獻支持回應表或網上奉獻 <https://truthmonthly.com/donation/>

奉獻支持《真理報》回應表

本人（_____）願意支持《真理報》出版經費。

一次奉獻：\$ _____

每月奉獻： \$40 \$60 \$80

\$100 或 \$ _____

由 _____ 月起至另行通知為止。

地址：_____

城市：_____ 郵區號碼：_____

電話：_____ 電郵：_____

奉獻方式：支票（抬頭請寫Truth Monthly）

信用卡： VISA MasterCard

持卡人名字：_____

信用卡號碼：_____

有效日期：(MM/YY) _____

CV2：(卡背面3位數碼) _____

簽名：_____

