基督教角聲佈道團 號角月報 Herald Monthly Hong Kong 2020年10月 226

號角

香港版
免費贈閱

正生締造機會成就青年夢

音樂劇啟發學生追尋標竿人生

何志滌：吵一場好架

馬穎章：藉沙畫分享福音

跑緣 人與上帝相遇的餐廳

展翅上騰

探新方向・報好信息

號角月報（香港版）
Herald Monthly Hong Kong

出版：基督教角聲佈道團有限公司
Chinese Christian Herald Crusades Ltd.
地址：九龍旺角通菜街1A-1L威達商業大廈8樓801室
電話：(852) 2148 3301
傳真：(852) 2148 3302
網址：www.cchchk.org
電郵：hkedit@cchc.org（編輯部）
hkad@cchc.org（廣告部）
承印：超企印刷及傳訊有限公司
督印：王大為牧師

總編輯：周簡艷珍　編輯：陳泳薇
義務記者：黎明輝　設計：賈斯丁
推廣製作：劉海明　發行：杜協輝（義工團隊）
網頁設計：逄守本　會計：羅惠英

董事：勞伯祥牧師、姚冠尹長老、原樹華長老、林希聖先生、張昆堯先生、蔡志輝先生、周簡艷珍女士

顧問：李正榮牧師、李國權牧師、吳宗文牧師、陳如炳牧師、羅祖澄牧師、劉少康牧師、鍾嘉樂牧師、蕭壽華牧師、李炳光牧師、蔡元雲醫生、鄭崇楷長老、吳思源先生、許朝英社長

基督教角聲佈道團(美國總會)
Headquarters & Herald Mission Center,
156-03 Horace Harding Expressway,
Flushing, NY 11367, USA

全球發行量：350,000份
美東版（紐約）42,200份 / 美西南版（羅省）40,000份 / 美西北版（三藩市）55,000份 / 中大西洋版14,100份 / 德州版20,000份 / 紐英倫版10,500份 / 芝加哥版10,000份 / 加東版（多倫多）46,000份 / 加西版（溫哥華）30,000份 / 英國版17,000份 / 歐陸版22,600份 / 中、南美洲版5,000份 / 香港版25,600份 / 澳洲版12,000份

歡迎投稿，稿件請寄至hkedit@cchc.org。
來稿者請註明文題、作者姓名、簡介及聯絡電話。
文責自負，並不完全代表本報立場。
編輯部保留對所有稿件的篩選及修改權利。

香港號角

本期目錄

編者的話

03 如鷹展翅上騰 • 陳泳薇

專題

04 締造機會成就青年夢想 • Ellen
08 音樂劇啟發學生追尋標竿人生 • 愛倫
11 馭風男孩 • 賴子通

專訪

12 跑緣 人與上帝相遇的餐廳 • 黎明輝

文化

14 北美最長的跨海大橋 • 三寶
15 張載思想與聖經真理 • 王懋軒

城市

16 做個善良的人 • 司徒永富
17 生離死別 • 梁永善

家庭

18 吵一場好架 • 何志滌
19 折翼低飛 • 杜婉霞

心靈

20 馬丁路德金恩 • 雷競業
21 間中有驟雨 • 梁林天慧

生活

22 中東和平喜訊 • 老冠祥
23 逆境能向上 • 編輯部

其他

24 合神心意的藝術理念 • 周文志
26 沙畫傳道馬穎章 • 恩雨之聲
27 用心製作關心社區 • 編輯部

我的回應
奉獻支持 / 刊登廣告 / 訂閱方法 / 讀者回應

如鷹展翅上騰

Photo by Flo Maderebner from Pexels

這近十個月的疫情會讓你感到很漫長嗎？缺少與友人相聚、生活失去預算、外遊計劃被迫擱置、感覺生活乏力，「等候」在這段時間彷彿變得尤其困難。

今期主題「展翅上騰」出自聖經以賽亞書，「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。」經文用老鷹作為比喻，是因為牠是空中之王，是一個強壯象徵。另一方面是因為當老鷹到了40歲便需要飛到山頂，站在它巢穴中忍著痛，拔出自己老化了的舊羽毛，讓新羽毛長出，以至牠能夠重新在空中翱翔。「等侯」的過程就像老鷹痛苦拔出老化羽毛和等待新羽毛過程，在等候過後便能有力再次出發。

今天我們或許活在困難之中，每日努力地尋找出路。每天緊張的看著新聞，不敢出門，不知如何計劃將來。各人有不同的難處，年輕人在學習上有困難，DSE的考生在溫習準備上受更多限制，成年人擔憂失業、經濟前景等。相信再多時間也不會適應，只希望疫情能早點結束，回復正常。

倘若今天你也在掙扎之中，甚至你是在一個更大的困難和苦痛當中，鼓勵你「等候」。神不會忘記你，昔日祂滿有能力的帶領以色列人走過曠野，今天也會滿有能力的帶領我們走過，祂應許「疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。」

正如今期我們走訪的正生書院，校長和老師同工們不斷締造機會，鼓勵學生在多方面嘗試，讓他們找得夢想，振翅高飛！同樣，培正中學校長何力高也期盼每一個學生能夠找到自己人生的目標和方向，「千萬不要限制自己，不要認命，要發奮，要夠膽挑戰自己。我相信成功與失敗很大程度上是歸因自己，當然有上帝在背後。正如邱吉爾打二次世界大戰時，他可以跟德軍談判妥協，但他選擇開戰，堅持捱下去。」他鼓勵年輕人不要輕言放棄！

「等侯」過程並不容易，讓我們靠主重新得力，帶領我們如鷹展翅上騰。

文：陳泳薇

締造機會 成就青年夢想

陳校長想讓學生發掘到自己興趣，並且學以致用。

「我想做一個攝影師，最想拍攝運動賽事，因為影相是我的興趣，如果可以出差的話就可以有藉口去旅行，而影自己未曾接觸過的運動項目，例如攀石攝影，我覺得好有型，我又可以從中學習，所以好想去試！」中五學生歐陽皚分享自己的夢想。

「我希望DSE的PE科成績可以合格，因為我之前曾經做過按摩師，也讀過美容，不過沒有學過身體結構等內容，但當我有機會接觸到PE科時，當中講解人體的理論、原理，我覺得對我將來繼續從事按摩事業會有幫助。」中四學生阿愉說出自己的想法。

「人無夢想同條咸魚無咩分別」，無論是八、九十後或者更年輕的香港一代，都應該對這句話毫不陌生，但現時的香港年輕人卻充滿迷惘甚至絕望，不過非常感恩聽到兩位在正生書院就讀的年青人依然有夢。

歐陽皚三年前因為與女友「嗌霎」，所以開始吸毒，之後被發現，而送進正生。「我入來的時候剛巧過了十八歲生日，我覺得要在這裡住兩年，出到去已經二十歲，太浪費時間了，所以入來三個禮拜就想走，結果基Sir跟我傾，他覆述我阿媽的話『入到正生是一個新開始，以前的事忘記它，入到去是一個新承諾，而承諾第一件事就是留在這裡。』」當年為了家人而留低的他，明年要應考DSE，「心情有點緊張，但希望可以考到接近二十分的成績，而最有信心的科目就是體育和英文。」

歐陽皚夢想成為攝影師。

人生第一次全馬

熱愛運動的歐陽皚說，「正生讓我有機會接觸到長跑，我也參與過不同的比賽，去年更跟校長去了以色列跑馬拉松。」這次的經歷實在難忘，「我原本是跑半馬，但校長問我有沒有信心跑全馬？我說都可以呀，結果導遊跟大會商量，我便轉跑全馬。」

由長洲碼頭乘街渡到芝麻灣，再要步行十分鐘上山才到正生書院校舍。

現在回想，他仍然覺得不真實，好像發夢似的，「我用了四個鐘頭零六分跑畢全程，『符碌』地跑完了全馬。雖然我聽過以色列的馬拉松是要上山落山，但去到現場發現原來真的有很多斜路。我記得跑到三十二、三公里，雙腳開始輪流抽筋，唯有一拐一拐地跑，到尾段約三十八公里，竟然要繼續上斜路，實在攞命！」提起人生中第一次的全馬，他難掩興奮的心情。

他說，「以前我認為長跑是無聊的事，訓練過程也很沉悶，反而打籃球，如果射籃入了波會很高興，但練跑的過程很難捱，但訓練完可以參賽，一邊跑又可以一邊看風景，便開始享受。還記得在以色列跑到尾段因為抽筋，只有自己一個跑時，心裡想放棄，內心一直掙扎，這讓我學懂堅持。」雖然辛苦，但他義無反顧表示會繼續跑，因為當他專注跑步時，可以安靜、放鬆及舒緩壓力。

這位體育健將，很難想像以前是一名「鵪鶉」，「我未入正生之前是不敢出聲，在十多人面前說一句話也不會，幸得師兄鼓勵和參與探村活動，慢慢由對著五、六個人說話，然後對著一班人都夠膽講。」再加上信仰令他改變，「有過來人同工的見證，令我看到上帝作為，聖經的話語，其中箴言提到做一個有智慧的人便要遠離惡行，這給我好好提醒。」

助年青人發掘興趣

此外，正生也令他發掘到自己的興趣，「之前我都有影相，但只是即興與朋友一起影，在這裡我學了兩年攝影，最初有師兄由教光圈、快門開始，然後要自己思考、觀察去影，還有工作機會，可以到外面影Event，所以我希望繼續在這方面發展。」由興趣變為工作，他蠻有信心，不難怪他夢想成為攝影師。

阿愉也異口同聲表示，在正生發掘到自己的興趣，「我入來的時候六十多公斤，可能因為之前吸毒，後來暴升至八十多公斤。」在校長和老師的鼓勵下，她開始跑步，隨著練習增加，加上有減肥成效，令她更有動力繼續跑，「我發覺做運動可以驅走疲勞及負面情緒，有助我集中精神學習，所以我也希望有機會參與馬拉松。」

2018年3月阿愉因犯事入了喜靈洲，經姐姐介紹到正生戒毒。她坦言，最初很不習慣，最難是每天要六時半起床，還要規律化的生活。她原本打算快快捱過就走，但耶穌令她改變，「這裡很清晰的講信仰，令我信了耶穌，我願意去面對自己及了解自己，學習珍惜身邊每個人給予的愛和關心。我知道生活在這裡是很大的恩典，所以要好好珍惜。」她深願家人盡快信主。

在短短的面談，聽兩位同學提得最多的是「機會」二字。問歐陽皚過去三年最大的啟發和得著，他想一想，「在正生你只要想到的，跟校長說，校長想得通，他都會幫你達成。我們有很多不同範疇可以涉獵，有影音、剪頭髮，又有人去考船牌，總之校長幫到就會幫。」

阿愉感恩正生書院讓她重回人生正軌。

陳校長鼓勵學生多想，多嘗試，找尋自己的夢想。

正生書院校長陳兆焯說，「要孩子飛得高飛得遠，就要讓他們嘗試和經驗，因為無人能從無到有，除了上帝。俗語說：『熟讀《唐詩三百首》，唔曉吟詩都曉偷。』」

他憶述當年在教育學院所說的創造力，「創造就是知識的網絡，這個定義我很喜歡。如果所有東西都是單一的，在框架裡，沒有別的經驗，得不到刺激，嘗試也嘗試不到，又何來夢想！」

他舉例，「我們習慣用右手寫字，你見到有人用左手寫，你便會發現原來有很多可能性，做事可以有另外一些方法。所以在過去幾個月，疫情期間，我們去了四次的外展訓練。」這些的訓練可以讓學生接觸不同的人和事，最重要是認識外面的世界。

他補充說，「在外展訓練裡，學生學爬獨木舟、睇海蝕洞，去西貢環遊一周，讓他們自己控制一隻30尺的帆船，教練教他們換帆、收帆。學生參與的時候，就有機會搵到夢想，或者想想不同的可能性。活動其實是對一個人身心靈的治療，亦是成長所必須的，但是香港地方太細，加上單一的Mindset（心態），乖的小朋友就是留心聽書，記憶力好成績就一定好。」其實學習不一定在班房。

沒有想何來夢

「很多人覺得教育是知識，其實我覺得教育還包括感官，例如一加一等於二，只要你記住，懂得運用出來，你就學識了，但有些東西並不是這樣，例如駕車，即使你記住所有步驟，你都不是懂得駕車，因為你會驚，你唔知夠唔夠位過，這是一種Sense，是另一種的學習。但是在今天的教育裡，學生坐在課室，不可以跟鄰坐的同學傾偈，千祈唔好想，只要記。因為我細個的時候，就是想得太多，所以讀書唔叻。」他再次強調，「沒有想，何來有夢？」

陳校長語重心長的說，如果說夢想，一定要觀察，因為沒有觀察周圍環境，這個就不是夢想而是幻想，「透過觀察就有基礎，而觀察的能力是需要訓練的，但是我們現今的訓練是『請把答案話我知』，沒有經過思考、觀察，根本就沒有Ownership，所有東西變成交帳，反而透過觀察，你會再進一步鑽研，就可以成長。」

讓學生自行做決定

正生書院的學生樂琳，在今年的DSE取得18分，並獲心儀的香港教育大學特殊幼兒教育學系取錄，但在取錄前，她已決定留在正生多一年，「當我告訴樂琳教大取錄了她，她竟然鬧我，她說『若我不告訴她，她就不用想』，但我不會隱瞞，也不會替她做決定，她要自己去想、去做決定。」最後樂琳決定留低，讓自己有更好的成長。「其他人或許會認為樂琳這個決定很傻，有大學收都唔去讀，但在正生就是有這空間，讓學生去想。有想過，才有責任，才有承擔！」

學生來自五湖四海卻一起上課。

除了常規的課堂，學生還可以學習射箭。

難忘的學生

談起難忘的學生，陳校長說，有一個18歲的學生，因為毒品的問題進入正生，「有次我帶他上山頂參觀，他竟像小朋友，嘻嘻哈哈四圍跑。他說以前從未上過山頂，我聽罷很感慨，社會不單貧富懸殊，連機會也懸殊。我也有孩子，我看著自己的孩子成長，他讀完書正在工作，他做醫生，我的學生跟他年齡相若，但我的學生就是欠缺機會。」他說得響亮，眼神卻帶著慨嘆。

鼓勵學生跑步

學校資源有限，但陳校長用盡身邊網絡，想讓學生看見不一樣的世界，所以除了書本上的知識，正生亦提供很多機會給學生去學習不同的實務訓練，讓他們發掘自己興趣，並且學以致用；除了給予學生訓練的機會，陳校長也會不時帶學生參與不同的跑步比賽，「因為跑步有很多好處，跑步讓我安靜、默想、反省、認識自己和認識很多人。」

「其實我沒曾想過自己會跑步，但我現在的身體狀況是60年來最好的，我看見身體的改變，尤其當跑步的時候，身體會給予很多訊號，我開始鼓勵身邊的人跑步，去年我便和太太一起到耶路撒冷跑馬拉松。」但他強調，跑步一定要找自己的速度和節奏，「為何有些人覺得跑步辛苦，因為他跑著別人的速度，其實人生也是如此。追求夢想，如果你追求的是別人的夢想，你就大件事，你需要有自己的想法，你需要找自己的夢想。」

盼將福氣帶給人

那麼陳校長的夢想是甚麼？原來他想當科學家，但他不太喜歡讀書，「老師跟我說我的英文是沒有希望的，體育又不行，我全班考尾二，當時的我是一個自我中心的人，只想發達，希望搵一份工話得事、人工高、有前途、唔使點做、返工時間彈性，但後來信了耶穌，心態改變了。」

信耶穌後的陳校長發覺有一位很愛他的上帝，「我只要盡力做，上帝會幫我、帶領我，工作的態度慢慢轉變，不再想自己，反而想這是別人給予我的責任，我盡力而為。我看到上帝給予我很多的祝福，多年來有很多機會，很多人幫過我，所以我希望將這份福氣帶給其他人，於是我在95年加入正生會。」

他不辭勞苦地培育下一代。

此外，他看到生命的無常，「我媽媽52歲中風，爸爸54歲中風，是長期病患者，我看到生命短暫，我該如何走下去？一是選擇玩，二是選擇在有限的人生祝福別人。」要人生過得有意義，又相信曾犯事的學生需要有好的老師，他選擇投資在青少年戒毒工作。

陳兆焯，這位教育家，做的似乎異於常規，卻實實在在的在關愛和支持著一群邊緣的青少年。願主祝福！

每天的早會，陳校長都有信息的分享。

文：Ellen

音樂劇啟發學生 追尋標竿人生

《奮青樂與路》音樂劇是由香港培正中學、地利亞修女紀念學校（協和）、香海正覺蓮社佛教正覺中學及心光盲人院暨學校共八十多名學生合演。

何校長希望幫助學生找出人生目標與方向，所以會多做一點生涯規劃的活動。

如何讓年青人飛得高望得遠？「我希望讓學生多些體驗式的學習，其實我之所以搞音樂劇，就是希望他們可以體驗多一些。我越來越覺得課堂所學到的是非常有限，而且工廠式千篇一律的學習，不太人性化。」活躍於戲劇界的現任培正中學校長何力高，道出他栽培下一代的想法。

這些年來，他遇過很多被音樂劇啟發，改變生命的學生。「有一個，中一已不喜歡讀書也比較懶散的學生，他常常被我責罵。我著他下課後到訓導處做功課，一坐就坐到七時多，給我檢查才放學，日日如是。他高中時跟我排戲，其實他很有天份，他也因為做音樂劇，肯定了自己鍾意演戲，他後來考上演藝學院，還得了一級榮譽，而畢業後就入了職業劇團做演員，最近還拍電影。他不時告訴我，多麼慶幸遇上戲劇，否則一生人可能就渾渾噩噩地過。」

「另一位女同學，由細到大讀書都很好，她跟我做完音樂劇之後分享說：『其實我一生人除了讀書沒有一樣嘢成功』，這句話都非常有趣，她除了讀書沒有別的事做得好！其實她活得不快樂，但是她在舞台搵番自己，在舞台找到自信、友誼，因為她做戲做得好，唱歌又好聽，結果她因為做音樂劇發現自己真的很喜歡唱歌，後來她入了大學之後，自學結他，她雖然入讀了中大的商學院，但她不喜歡工商管理，她醉心於音樂，結果做了獨立歌手，在張敬軒開的音樂餐廳裡作職業歌手，還有做很多音樂創作的工作。其實以她的成績，可以做專業人士，但是她選擇做一個音樂人。」在培正創校130年周年紀念特刊專訪了這位音樂人，她說「力高是我的啟蒙老師……」

力高老師補充說，「以上提及的例子，一個讀書叻，一個唔鍾意讀書，但他們都找到自己的志趣，我戥他們高興！」從事劇場教育工作二十多載的何力高，眼見學生因這藝術旅程而改變，十分恩惠。

透過音樂劇學生找到人生的方向。

他以個人經歷再說明，「無論中學還是大學，都是課外活動塑造我，而且透過課外活動讓我找到友誼、找到人生的志趣，所以我強調要讓學生有不同的接觸面，讓他們發掘不同的可能性，我希望全體培正學生都能夠找到自己的興趣。或許幸運的人很快找到自己喜好，但是未找到的，就要多嘗試，也要有清晰的價值觀，一生人不單只是為了讀書、考卷成績也不是自我的價值。」

正如早幾年培正有一個女學生，中大醫學院已經取錄她，她為了父母的意願也接受了，但她熱衷於音樂，結果放棄了念醫科，進到演藝學院讀音樂，吹長笛。「我越來越相信，你要做自己喜歡的事情，才會做得好，才會有成就。否則，做人不快樂，也不會有原動力去做。」所以何力高做劇場教育的4D理念就是在訓練過程中，讓學生學會自律(Discipline)、投入(Dedication)，並能發現自我(Discovery)和得到快樂(Delight)。

三年的裝備

何力高是不折不扣的培正人，由培正幼稚園低班讀到培正中學的中六畢業，他曾任職記者、編輯，最終選擇貢獻戲劇界及返母校執教鞭，並當上校長。但他回憶道，在2012年首屆文憑試後，他決意辭去教席，離開任教多年的母校培正中學，他甚至形容當時自己是油盡燈枯，「那時做通識科科主任，當時一星期工作七天，那時我大概30多歲，我問自己是否就是這樣做到60歲？現在回想當時是聖靈的聲音提我，『出面有啲嘢等緊我』，我不出去不心息，結果裸辭。」

之後三年，他參與製作不同的音樂劇，包括《震動心弦》和《逆風》，前者成為紀錄片《爭氣》的拍攝題材。他認為這兩套劇的經驗造就了聯校音樂劇《奮青樂與路》，同時也改變了他，「這三年是我人生最豐富，也扭轉了我人生的價值觀。我覺得上帝使用這三年來裝備我，以至我再回母校做校長，否則做不了，因為我對人的看法很狹隘，因為我一生人只讀過一間學校，我的世界就是培正，我不知道外面這麼多不同的學生，有這麼多不同的需要。坦白說，我今日對能力弱的學生我的同理心大了，我對教育的看法不同了，以前的我是一個很功利的老師，就是拼成績。若沒有這三年的經歷，我會跟你說培正的目標就是培訓狀元，成為全香港No.1的名校。」

發展計劃三重點

難道真的不拼成績？何校長究竟是抱持甚麼使命帶領培正？「我18-19年上任與團隊定下三個關注：強化生命教育、提升學習效能及建立標竿人生。」

戲劇大師鍾景輝（中）也是培正學長，他曾來探班支持。

作為《奮青樂與路》音樂劇的監製，他坦言自己的人生價值觀也因該劇而改變。

「第一是生命教育，如何把基督教信仰陶造學生，我們引入正向教育並融入基督教教育裡，兩者應該是相輔相成的。第二就是教學要與時並進，例如疫情期間，全部老師要懂得如何在網上授課，更重要的是我想學生可以做到他們喜歡的事，而不受公開試的束縛。因為我翻看培正的校史，我們都是做著很多創新的事，培正在130年前是華人基督教史上，第一間由本地信徒開辦，不靠外地傳道會辦的一所基督教學校。培正的先賢一直走著自己相信的路，所以我覺得培正的學生無理由只是專注於DSE，所以在教學上我希望讓學生有更多的可能性。」

他續說，「第三就是標竿人生，我認為中學時期是尋找自己和認識自己的階段，如果找到，他將來的路就會較易走，所以我希望幫助學生找到人生的目標，找到自己的強弱項，上帝給他的召命及恩賜是甚麼，無論是學術或藝術方面，我想我的學生找到標竿人生！」

開創兩個新計劃

除了三項關注，愛與學生打成一片的何校長，還開創了兩個新計劃：第一個是Project Happy Meal，第二個是Project Why Not，「Happy Meal開心樂園餐其實是免費食飯，任何學生可以透過電郵或親身跟我預約在校長室一起吃飯，我估這是歷史以來最多人在校長室出出入入的，因為校長室一向是森嚴，學生鮮有踏足的地方。」他解釋計劃的目的，「我不希望學生覺得校長是高高在上，只會躲在Office，我希望知道學生在想甚麼，因為學校是為學生而設的。」

第二個計劃是Project Why Not，「我跟學生說，你有任何夢想或者想做的事情，不論因為缺乏人脈、金錢或方法而未能做到，你來跟我說，我盡量幫你實現。因為培正校友多，就算我幫不上忙，我可以找校友幫手。」過去也不乏成功例子，「一個學生很喜歡畫畫，我就讓他在學校的Lobby舉行畫展；另外有一個學生想參加遊學團去維也納，但沒有錢，我就發動校友，集腋成裘，資助他的旅費；又有一個學生喜歡時裝，他想了解時裝行業，而我們的校友中有一位是時裝師學會主席，我就為他們安排飯局見面……，我鼓勵學生發夢，有困難就話我知。」

寄語年輕人不輕言認輸

疼愛學生的何校長對年青人有甚麼寄語？「疫情是慘事，香港的政治狀況或許是很混亂，如果你因為困境或者苦況，就認命，那就沒有人能夠幫到你，尤其現今全球化的年代，甚麼都有可能，千萬不要限制自己，要夠膽挑戰自己，這個方法行不通，就想別的辦法，人要發奮，我相信成功與失敗很大程度上是歸因自己，當然有上帝在背後。大家不要這麼容易認輸！」

「過去一年很混亂，我和同事用詩篇23篇互勉，我過去一年好像行過死蔭的幽谷，但是否相信上帝與你同在，祂的杖、祂的竿是否安慰你，一路帶你走過，這給我很大的動力和信念。」面對逆境，我們都需要互勉互勵，與主同行。

他直言，如果不能教書，情願不做校長。

文：愛倫

號角月報 226期 2020-10

馭風男孩

「我們每天只能吃一餐，大家決定吃哪一餐？」威廉．坎寬巴的爸爸發出沉重的問題。「早餐，因為我喜歡吃早餐！」威廉不加思索的選擇了。「晚餐，因為餓著肚子睡不著覺！」威廉的媽媽無奈地回答了。

2001年時，位於非洲東南部的窮國馬拉威，碰上了一次大旱，玉米田沒水灌溉，收成差極了。政府貪污腐敗不作為，飢民到處流竄尋找食物，威廉家裡的糧食幾乎被搶光。

13歲的威廉喜歡到垃圾堆「尋寶」，檢拾一些舊電池、舊零件，為村裡的人修理收音機賺取零用錢。他特別喜歡上科學課。可是因為失收，學校多次催繳學費父親還是拿不出來，威廉因此被迫退學。不過，好奇心極強的威廉，還是設法偷偷上科學課。一天晚上威廉無意中看到姐姐安妮和自己的科學老師親暱在一起，威廉不希望自己姐姐的清譽被毀，於是打算弄壞老師的自行車。過程中讓他發現自行車上的燈並沒有電池，而是靠輪胎轉動一個酷似小酒瓶的裝置來發電。

好奇心驅使威廉追問老師輪胎轉動發電的原理。老師簡要地說這是「直流發電機」的原理，叫他找書來瞭解。在圖書館他發現了一本叫《能源利用》的課本，令他認識到利用風力發電的「奧秘」。威廉欣喜若狂，心中盤算做風車發電抽水灌溉的大計。因為這個國家一無所有，只有源源不絕的風。威廉跟姐姐商量借用她男朋友自行車上的發電裝置。安妮本不願意，但過了幾天，她留下發電機和一張字條，寫著「我走了，這樣可以少了我一張嘴吃飯。」姐姐顧及糧食和弟弟的願望，和男朋友私奔了。

發電機、風車葉、水泵，都有了，現在只欠自行車的輪軸。威廉硬著頭皮跟父親商量借出自行車。父親發火了，怒罵兒子搞什麼玩意。也難怪，自行車是全家之寶，而風車發電是超出他父親的理解能力。此刻威廉母親流著淚慨歎自己不斷的失去，現在又可能失去兒子了！她的話讓威廉父親醒悟過來，為什麼不給兒子一次機會呢。於是父親不僅貢獻出寶貴的自行車，還幫忙砍樹，拆車，搭架子。威廉把風葉和裝置安到架子的頂端，把舊水泵連上水管放到井底。全村人都注視著緩緩轉了起來的風扇。紋風不動的水泵忽然噠噠噠的響起，一股水柱噴湧而出。村民激動得互相歡呼擁抱。

威廉的成就使他拿到獎學金，後來還去了美國完成環境科學學位。回到家鄉後他為村民建造了更多的風車來發電和灌溉，改變了馬拉威原本只有2%的人能享有電力的命運。

不畏逆境，駕馭逆風，展翅騰飛，改變人生！是威廉用想像力和創造力逐夢的寫照。威廉將親身經歷寫成書：《馭風男孩》，2019年被改編成電影。勵志佳片，萬勿錯過。

文：**賴子通**

跑緣 人與上帝相遇的餐廳

黃牧師每週都去公園與跑友練跑，強健身心。

近日，深水埗開了一間以跑步為主題的餐廳，名叫「跑緣」（Runners' Foods），顧名思義，是希望藉跑步結緣，不少跑友都慕名而來，小店特色菜「飛毛腿」（無激素雞下脾）深受食客歡迎。

不過，跑緣不單是餐廳咁簡單，更與教會連結服事社區，餐廳老闆是68歲的黃志誠牧師（Dino），負責接待客人，關心他們的需要，為他們禱告，這裡不單醫飽人的肚子，更餵養人的心靈。

餐廳亦是教會，逢週日舉行崇拜，黃牧師（左三）及 Carmen 傳道（左四）帶領。

安慰心靈

「有日有位客人走進來，請我為她祈禱，她患上驚恐症，已很多日沒吃東西，我為她禱告後，她就說想吃東西，吃了一碟意大利粉，之後便經常來，還帶丈夫和朋友來，又幫忙做義工。」黃牧師娓娓道來與客人相遇的故事。

「一個20多歲的年青人，入到餐廳見到我看聖經，說他也是基督徒，曾在教會做司琴，但已七年沒返教會，覺得教會很離地，我說這裡就是教會，是無牆的教會，結果他在這裡重遇上帝，今年受難節餐廳舉行默想會，我邀請他來彈琴，他不知多開心。」

服事露宿者

「你看，這裡就是人和神相遇的平台，每日都有不同的人來，都是上帝帶來的。」黃牧師說著，充滿感恩之情。每逢週三及週五，牧師和餐廳同工都會去深水埗派飯給露宿者，「每次派80多個飯盒，全都是在餐廳煮的，又會邀請他們週日來餐廳崇拜。」他指出，教會和餐廳的結合，是為了服事社區，「餐廳和教會是一體兩面，都屬於上帝。」

未開餐廳前，黃牧師已在深水埗服事了露宿者12年，有段日子更與他們同住，「我和四個露宿者住在一個單位，有三年的時間，一個是黑社會大佬，一個是吸毒瞓街的英國人，另一個做維修，有個是戒毒更新人士。我稱這個地方做盼望之家，是上帝為我們預備的地方。」他還記得第一次與露宿者握手的那份感動，「雖然握手後那股味道多天也沒除掉，但神的憐憫一直放在我心裡，使我心裡受觸動，要服事露宿者。」

放低生意

廚師出身的黃志誠，年輕時移居英國，在中部的Sheffield與友人合夥經營餐館，事業十分成功，但就在雄心壯志之際，上帝卻帶領他走不同的道路，「祂要我走的不是生意的路，於是我在1984年放低生意，連根拔起，踏上事奉的路，當時兩個孩子一個七歲，一個五歲，我們離開最熟悉的環境，搬去倫敦附近一個小鎮生活，太太照顧家庭，我就讀神學，在教會事奉。」他在倫敦中華基督教會牧會22年，一心以為在倫敦安享晚年，但2005年他與妻子在多倫多渡假時，上帝再次呼召他，「祂說我由餐廳呼召你出來，不是要你在一間教會做到退休就算。」於是他在完成在教會餘下的任期後，便在2009年被差派到香港當宣教士，先在禧福工作，開展露宿者的服事，多年後轉去新成立的超窮教會（即是「超」越貧「窮」進入豐盛的意思），拓展營商宣教，並於由2013至2019年期間在由教會肢體營運的「阿媽靚湯」接觸食客，建立無牆教會。

至於開設跑步主題餐廳的意念，卻是源於他對健康飲食的追求。黃牧師是長期病患者，在1996及1998年因為腸出血做過大手術，剪掉壞死的腸，離死亡不過半步，「當時聖靈提醒我，我賜給你的身體，要好好保養顧惜，當時我不明白，原來我一直欠缺身體的操練。」2015年，有教友邀請他一齊跑步，他就在大坑東公園開始了跑步的訓練，愈跑愈喜歡，半年後便跑半馬，還取得組別第三名，一直跑到現在，還教露宿者跑步，

餐廳各款特色出品，其中「飛毛腿」配薑黃飯很受歡迎。

鼓勵他們若跑到十公里，就請他們去台灣跑，「過去我很容易疲倦，以為有靈性的追求便足夠，但體能不好，便沒有容量應付事奉工作，自從做運動後，容量增大了，這是神的恩典。」

由於經常內出血，黃牧師的心臟功能也受到影響，患上心律不齊，但都無阻他跑步的決心，「現在我的生命是賺回來的，不管了，照跑，我曾夢想在跑馬拉松時猝死，我在1998年已同上帝講，I am ready to go，後來我死不了，在63歲時求上帝給我多20年，可以跑到85歲。」因為熱愛跑步，又有做餐廳宣教的經驗，激發他開跑步餐廳的念頭，結果在去年5月物色了深水埗一個剛完租約的地方，開辦了「跑緣」，以前在超窮教會和「阿媽靚湯」一起事奉的傳道人廖嘉敏（Carmen）也來幫手，負責廚房的運作、設計菜單，以及崇拜講道的事奉，對她來說也是一個大使命。

傳道人廚師

原本任職社工的Carmen，坦言從未想過做餐飲業，「我在大學教書時信主，上帝呼召我去做社工，我在前線工作時認識了黃牧師，之後加入超窮教會，在『阿媽靚湯』工作，由收銀打單招呼客人開始，機緣巧合下入了廚房，學洗菜、斬雞、洗豬肺，一切由零開始，又學出餐流程、取貨和設計餐單等。今次來到『跑緣』，是另一種學習，由出餐到廚房所有運作，都要負責。我身子較弱，讀神學時同學形容我是豆腐，哈哈，但上帝好奇妙，放我在這個崗位服事祂，聖靈賜給我能力，朋友和食客很喜歡我煮的西餐，成為我每天工作的動力。」

「跑緣」是一個有人情味的地方，是人與上帝的接觸點，但黃牧師還有一個心願，就是在五年後到柬埔寨做營商宣教，把香港開餐廳的經驗帶過去。68歲的他笑說現在才是人生最好時刻，「我很喜歡Life這個字，意思就是Learn It From Experience，無論是人生閱歷、信仰經歷、經濟環境，現在都是最好的，我不用擔心孩子成長，沒有牽掛，把一切所有都完全奉獻給主用。」

文：黎明輝

北美最長的跨海大橋

愛德華王子島位在加拿大東岸，除了「紅髮安妮」撐起全省旅遊業半邊天，島上錯落的燈塔和大橋，也各有各的故事。

聯邦大橋（Confederation Bridge）是北美最長的跨海大橋，全長13公里。這座大橋於1993動工，從動工到大橋建成花費了整整四年的時間。據說，原本想一起合作的新不倫瑞克省（New Brunswick）因為擔心大橋建造的過於艱難，而一度放棄了這個想法，不過王子島人堅持下來。從此，王子島不再只是一座孤島，大橋讓這裡與大陸的聯繫更加緊密了。

這座大橋至今仍被稱為「現代橋樑工程顛峰之作」，也曾經是世界第一長的跨海橋樑，現在是世界第一長的跨冰海橋樑，所以到王子島，請來這裡走走，因為這不僅是一座橋，更是王子島居民的傳奇。

大橋連接王子島與新不倫瑞克省，而在橋的兩端都設有遊客中心，提供遊客需要的旅遊資訊，兩端都設有瞭望台可供遊客拍照。在王子島這邊為波爾頓-查理頓（Borden-Carleton)，新不倫瑞克省邊則為佐里門角（Cape Jourimain）。

此外，王子島上綿長的海岸線讓這裡成為最適合自駕的地方。沿著海岸線總共有三條迷人的公路，其中Points East Coastal Drive位於王子島的最東邊，如果你熱愛戶外探險，這裡就是你絕佳的選擇，不管是騎單車旅行或是徒步，這裡有很多值得你去探索的地方。如果你是個燈塔愛好者，你就更不應該錯過，因為王子島很多美麗的燈塔都位於這裡。

說到燈塔，你或許不知道在王子島有52座燈塔，其中有38座燈塔仍然在兢兢業業的服役，守望著歸來的人們。還有9座燈塔，目前對公眾開放，有的甚至還被改造成了旅舍。

我們觀看的第一座燈塔是泰倫海角燈塔（Cape Tryon Lighthouse），這燈塔建於風景如畫的砂岩懸崖上，可幫助船員在Richmond Bay和New London之間的淺水區航行。最初的 Cape Tryon 燈塔在1964退役，取而代之的是今天位於Park Corner 12.5米高的燈塔。

Cape Tryon的紅土斷崖，形成另一種景色。土崖不像石崖那麼堅固，站在邊上往下看，更令人膽戰心驚。由於前往Cape Tryon的路不好走，所以這燈塔是王子島上一個遊人罕至的景點，但是我會向你推薦這個地方，因為空曠人少，更能讓人體驗到大自然的魅力。

文：三寶

張載思想與聖經真理

Photo by Brody Childs on Unsplash

人的生活言行來自自己的內心，欲求合情合理的內心，使其發諸外而皆中節，才可能超凡入聖，究其導正之法，在於人心的立志與踐行，回顧史實，中國宋代理學大家張載，以易為宗，中庸為體，以禮為用，發揚實踐則可成聖人，反之則為小人，故人道應依乎天道，聖人者天人合一之人也，依此見解，張載力倡人應自勉達「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」如此境界之說，真是非常震撼人心，反之，為人豈能醉生夢死與草木同腐？而深究張載之言，實為集孔孟積極正面入世的思想集大成，且更進一步提出具體人生指標，細想人生，一世百年，實乃過客，發光發熱乃在於自己對人群社會盡心盡力之貢獻，生命價值才能顯出，西哲斐斯泰洛言「智而無愛其智死，愛而無智其愛盲」，此正與中國先賢提倡的德智雙修的人生完全有相同的體認。

人生需要高超的人生境界，好讓人自我心靈安息在這境界中作為庸碌生活的超越，而境界的高低全在於人之一心，綜觀人生境界之說，可由四說深思。

一、為方，為圓，為外方內圓，為外圓內方，此乃人處世境界之別，方者為人內心外行皆持方正，圓者為內心外行皆圓，滑無主見，外方內圓者外方正內心仍存愛的彈性，外圓內方者對外力求和諧，而內心堅持方正。孔子言「君子周而不比，小人比而不周」，即其分別優劣高低也。

二、為獸性，人性，神性，獸性者靠本能生活，只知有己，人性者情理兩顧，而神性者大公大愛無私無我。

三、為小人，君子，聖人，小人者損人利己，君子者利己利人，聖人者損己利人。

四、為小我，大我，無我，小我者唯我唯利是圖，大我者泛愛眾人，與人和諧，內持方正，無我者捨己為人，故欲提昇人生境界，在於力求外圓內方以至無我，進而由聖人完成神性之境界。回想孔子之己立立人，己達達人，不僅要獨善其身，更要兼善天下。孟子求放心，揚善性培養浩然正氣，居仁行義，皆是原理性的說法，而張載所言，乃指出人應走向真善美聖大道的具體指標，理學乃闡明聖賢之學……

閱讀全文

文：王懋軒

文化

瀏覽網頁·更多文章

■ 有聲與無聲的力量

這書呈現了「語言」與「寂靜」各自的兩面。語言是最直接的溝通渠道，但一經扭曲就能瞬間化為暗箭，就如早川從管理員口中聽到的投訴事件，挑起了他對別人的不信與猜疑。

■ 道家思想與聖經真理

道家思想以老子莊子為代表。老子認為道為萬物之本源，其作用廣大無邊，變化無窮，他說「道先天地生，獨立不改，周行不殆，為天下母」，又說「道常無為而無不為」，強調「天道無親，常與善人」……

■ 影視評論：摘星廚神

《摘星廚神》是一套勵志的劇集，當中也反映出不同人性的表現，有倔強只求高水準而忽略別人感受的木村，但其強硬外表內心卻是隱藏著熱情和義氣，在同業中也有務求摘星而不擇手段的競爭者，更加有自高自大的年青師傅和一些未夠堅持到底的年青人。

■ 以色列何時會化敵為友

以色列何時會化敵為友呢？你認為撒旦會停止對抗上帝嗎？既然答案是不會，那麼就要等到上帝認為時間到了，要收拾罪惡滔天的局面，要重擊撒旦的作為，那時候以色列才能夠真正化敵為友。

做個善良的人

Image by reneebigelow from Pixabay

一隻年老的獅子大王患上了病，整天都十分辛苦，於是命令森林中各動物都必須獻上不同的方法讓他治病。不同的動物都向獅子大王獻上不同的藥物和治療方法，但獅子大王的病情未見好轉。在眾多動物中，有一種動物從來都沒有出現在獅子大王面前，甚至連一聲問好也沒有，牠就是狐狸。

有天，一隻狼向獅子大王舉報狐狸從來都沒有探望過牠，一定是存心造反。獅子大王聽到就十分憤怒，下令將狐狸捉來。狐狸被帶到獅子面前的時候，心裡已經知道是狼在搬弄是非，於是，牠就跟獅子大王說：「親愛的大王，我十分關心你的病情。我之前之所以沒有向你請安，是因為我到了遠方尋找名醫，結果也不負所望，有位高人告訴我一個必定能夠令大王康復的方法。那位高人說大王出現病徵是因為冷著，只要大王穿著一些更加保暖的衣服，就能很快回復健康，而最佳的保暖衣就是狼皮。」

獅子大王聽到狐狸這樣說，就十分開心，因為牠相信這方法能夠讓自己康復，於是牠就命人殺死狼，將狼皮製作成為外套，更加將牠的肉用來煲湯。狼對於狐狸進讒言，結果賠上自己的生命，可以說是：「害人終害己」。

在職場上，不少人為了上位，都會利用「篤灰」、「踩低其他人，抬高自己」的方法，如不能得逞，就索性「攪炒」，攪得辦工室生態如同天天活在文化大革命中。當然能讓「有心人」得逞的，關鍵也在於太多懶惰的主管，沉醉於「大王」心態，又好聽讒言。

當人們以為利用一些卑污手段能夠上位時，其實是在為自己慢性中毒，最後不能自拔。上司也許能夠被自己一時騙過，但長遠來說，日久見人心，終會有觸礁的一天。用刀殺人的，終有一天死於刀下，這是不變的定律。

中國人有句說話：「近朱者赤，近墨者黑」。一個充滿正能量的人能夠感動身邊人，讓社會變得更美好。古時，魯國有一個人心地十分善良，他從來沒有對過任何人發怒。如果有人撞到他，他反而會關心那人有沒有事；如果有人從他的身上取著數，他亦會一笑置之。

隨著魯人事蹟傳開，周遭的居民都會向這位善心人學習，結果當地社會的風氣大變，每人都為著其他人設想，成為一時佳話。

如何做人，老闆不會教你，一來你會嗤之以鼻，二來你會刻意考驗他，三來這是家教，不用老闆教，四來老闆也知道講得出未必做得到。沒有善心的老闆自然也不會講啦。

文：司徒永富

生離死別

Photo by Daan Stevens on Unsplash

生

今年我的生日剛巧在星期日，被邀請到我神學一年級實習的教會負責他們的堂慶崇拜。有點感慨，回想當年年少無知、視野狹窄，覺得當時的牧師講道沒有好的釋經、執事們不懂關心會友，似乎事事掣肘。還記得在我最後一天事奉時，我召集了母堂的執事們逐個逐個「教訓」他們，然後揚長而去。回想當日的行徑真的感到羞愧。我的動機是愛護那間堂的肢體，但卻忽略了那些事奉者所考慮的事。這也引伸至我看今天泛民中有一些被稱為抗爭派的，要求未來一年泛民的議員要總辭，甚至在言語上發出猛烈的攻擊，他們的表現勾起我的回憶，所以我更希望能多與年青一代分享、關心他們。

離—快樂的離

我到一個家庭為一位老人家拆偶像、洗禮，與伯伯再確認信仰，在他面前將過去拜的偶像全部拆除，這些是快樂的斷離。及後再為他洗禮，他的家人一齊見證著，這是何等大的祝福。

離— 不捨的離

最近一年香港很多人移民往外地，單是八月已經有三位我熟悉的肢體、家庭離開香港往外地去，當中有超過30年感情的肢體，真的不捨得他們離開。知道他們往外地居住雖然有另一些艱辛事情要面對，但最終也是好的，故雖然捨不得仍然默默為他們祝禱。知道未來日子有不少弟兄姊妹會計劃移民，同樣用這態度面對他們。

有報道指出「教會網絡發起人」中有兩位牧師突然離開香港，傳聞因他們受到左派報紙頭版文章指他們藉宗教滲入挑撥動亂的信息下有壓力而離港，這是我體會到的。我相信沒有人否定真的有不少人已經或預備離開香港，面對這些情況真的感到無奈與難受。

死

收到一個令我震驚的死亡訊息，我一位會友她是醫護人員突然腦出血送入醫院，很快便證實腦幹死亡而離世。難以接受她的離開，很深體會生命無奈，有誰可以把握明天仍然可以活著呢？故此我們真的很需要珍惜每一天。

「16/7早上一部專線小巴與一名67歲踩單車男子，沿打鼓嶺坪輋路往沙頭角公路方向平排而行，單車突與小巴相撞，單車漢倒地撼頭重創，昏迷不醒。救護員接報到場將他送院，惟經搶救後證實不治。」這老翁是紐西蘭一位弟兄的父親，伯伯只有一位兒子，他傷痛地由紐西蘭回港負責父親的身後事。

很深感受在外地居住的肢體其父母仍在香港，若他們年事已高、若有病痛，那些兒女在外地很多時牽腸掛肚……

閱讀全文

文：梁永善

城市

瀏覽網頁·更多文章

■ 職場的專注和焦點

你目前在職場的專注和焦點是甚麼？在我年青的時候，第一次進入職場，我的專注是脫貧，焦點是拼命工作；曾經有一段時間，也曾專注移民。在同一時間，我只專注一個焦點，就是讓自己成為公司裡被看重，被視為有貢獻，收入和財富都能提升的行政人員。大家有沒有發現這種專注有幾個嚴重的問題？

■ 司徒永富：危機也是轉機

當下的香港，疫情伴著社運而來，社會面對的震盪可說是一浪接一浪，徹底顛覆了日常生活、工作倫理以至營商環境的傳統智慧。任何危機的日子，總會打沉一些行業，但卻會帶來一些機遇。

■ 何志滌：人走茶涼

所謂「人走茶涼」，其意是舊的始終被新的取代，故舊的一代別為此而不快，相反是值得感恩。另外，我認為最不值得棧戀往日的權位，就算離開後仍舊垂簾聽政，最終只會帶來誤解。

■ 老冠祥：免費閱讀

Google近推出了一款名叫「Read Along」App（除英語外，還有多國語言供選擇），據悉這款App內置了一位名叫「Diya」的陪讀「書僮」，以幫助孩子們培養自助學習的習慣和提升閱讀能力，利用Google的語音識別和文本轉語音功能幫助孩子學習閱讀……

吵一場好架

Photo by Harli Marten on Unsplash

最近有人跟我說：「看到你們夫妻，真的很羨慕。」我回應說：「你們夫妻也會如此。」

其實，夫妻是兩個不同的人，要一生一世住在一起談何容易，要在一段婚姻中，夫妻完全不吵架絕對不可能，重要是怎樣「吵架」。我和師母結婚已經超過四十年，我們不可能沒有試過「吵架」，只是怎樣「吵架」？給與大家三個「吵一場好架」的秘訣：

盡量不說「氣話」：不同的人對「氣話」都有不同的解釋，基本有兩個：其一是指生氣時候所說的話、其二是說「氣人」的話。我相信在吵架的時候，後者的解釋比較正確。一般夫妻在吵架時最普遍的氣話是「不如離婚」。坦白說，只是四個字，卻可以造成很大的殺傷力。所以，我與師母結婚的第一天已經「約法三章」，吵架的時候一定不會口出這四個字。因為當常常說，就會深入心中，很容易付之於行動。

懂得「真心」聆聽：我們很容易以為耳朵是聆聽的唯一器官，其實不然。我提到「真心」聆聽，就是除了耳朵之外，眼睛與心靈在聆聽中也是很重要的器官。眼睛可以看到對方的身體語言，而心靈是聽到對方的心所說的話。要明白一句話需要「耳到」、「眼到」和「心到」。吵一場好架就是要聽到對方真正的問題所在，一起去解決。

化吵架為「討論」：要化解「吵架」為討論最佳方法是「停一停」，等雙方心平氣和的時候再把問題拿出來，就可以成為「討論」。我與師母這四十多年的婚姻常常會做「暫停」的手勢，主要是表達不要再說下去，因為不會得到共識之餘，更造成對方的傷害。心平氣和的情況下才能真正看到問題的癥結，對症下藥，解決分歧，建立更深的關係。

婚姻的目的本意是「百頭皆老」，今天所謂的「閃婚閃離」不應是「常態」。所以，踏進紅地毯的那一刻，對自己說：「無論怎樣，學習這三個秘訣。更重要要記得這段婚姻是神所配合，人絕對不能分開。」

文：何志滌

折翼低飛

人望高處，在工作上想振翅高飛；結婚的，也想比翼雙飛，可惜現實每每不能盡如人意。但相信即使折了翼，只能低飛，也有在低處可享受的風景。

亞寶是單親媽媽，兒子是她人生唯一的目標與寄託；可惜兒子不幸因意外離世。亞寶曾感到生無可戀，更不知人生為何。但她知道自己要繼續生活，也相信兒子想她好好活下去；她化悲痛為力量，修讀護理，畢業後在老人院當護理員。

Jacky和Sylvia非常恩愛，結婚11年，有一個可愛的兒子。在2016年，正打算迎接一對龍 胎之祭，醫生開刀取孩子時才發現在Sylvia身上一個隱蔽地方有一個腫瘤，經化驗，是罕見的「腹膜假黏液瘤」，與龍鳳胎一齊來到。經過兩年多大大小小的治療，就在2018年Sylvia被天父接去了。現在大兒子六歲，龍孖寶四歲。

一個壯年男子帶著三個稚齡小孩，Sylvia又是家中獨女，即Jacky除了年邁的父母外，還有一個住進了老人院的岳母。即不論是長輩的照顧，孩子們的學習，為孩子找學校，溫習功課，日常飲食，課外活動，還有自己的工作；不管是時間分配還是財務安排，單是想想，也感到日子絕對不容易。在多方壓力下，想要高飛，又談何容易？與其夢想高飛，不如接納現況，享受低飛的樂趣。

Jacky說孩子就是他的精神支柱，也立志要好好照顧Sylvia和他的愛情結晶。他特別感謝有個很愛惜孩子的家傭姐姐，在生活照顧上幫了不少忙。Jacky更感激他的家姐，對三孩子視如己出，在孩子們身上花盡她可以花的心思和時間。還要多謝一班隨時支援的好朋友，沒有朋友，日子會很難過。

Jacky不明白為何太太會有這個病，更不明白為何在孩子需要媽媽的幼小階段，神將她接走。 沒有人想孤單獨行，他也有感到寂寞和疲累的時候；但Jacky仍相信神的心意；人有限的智慧不能猜透，他知道神有絕對主權，人能作的，就是如主耶穌一樣，順服到底。

文： 杜婉霞

goodlove.hk

家庭

瀏覽網頁·更多文章

■ 李聰敏：相依黃昏後

大半年來因為疫情關係，不少夫婦多了長期在家相處的時間，當中經過一段適應和磨合。好些朋友在這段日子推想，將來夫妻都退休後，要適應和磨合的事情可能更多，若全時間視線範圍內就只得配偶，到時怎辦呢？

■ 陳鈞陶：男女眼球大不同

科學家發現，男性的視覺寬度較女性陝窄。原來在洪荒時代，男人以捕獵為生，陝窄的視野幫助男人聚焦遠方的獵物。至於女性，她們不單有廣泛的周邊視力，她們的眼球更擁有較多辨別顏色的感光細胞，可細膩地觀察周遭的事物；這種眼球構造，讓遠古時代的婦女在洞穴裡一眼關七。

■ 永仁：咖啡人生

小時候常常見媽媽沖咖啡，「黑媽媽」的，不過好像很香，杯子也很漂亮，是白瓷底金邊的瓷杯，還有一個精緻的碟子墊著它。我從沒喝過，因為媽媽說咖啡對孩子不好。可是我實在是太好奇了，媽媽就讓我嚐了一小口。

■ 青春日誌：收兵與當兵

男女的關係若出現「娘娘」或「兵」，在權力上已有明顯高低之分，感情就難以在不對等的情況下，能健康和平衡的發展。要有美好的戀愛，首先要有健康的自我形象；懂得自愛才有能力去愛。

馬丁路德金恩

leeann-cline-HWLzeDQthmw-unsplash

馬丁•路德•金恩Martin Luther King（1929-68）（以下簡稱金恩）是五、六十年代美國黑人民權運動的領袖，也是一位牧師。他的社會活動使他成為當時一位極具爭議的人物，今天他成為多數美國人的英雄，每年一月的第三個星期一是「金恩日」，是美國的公眾假期。不過，金恩不是想做甚麼英雄人物，他只是想做一位跟隨基督的門徒，最後他為信仰獻上了自己的性命。

金恩的父親和外祖父都是牧師，他自小就浸淫在聖經的教導中。他大學畢業後就進入神學院修讀，然後於1955年在波士頓大學取得神學博士，他在1954年開始在阿拉巴馬州的蒙哥馬利市Mongomery的黑人教會開始牧會。

蒙哥馬利的教會塑造了金恩爭取黑人尊嚴的靈命。他的博士論文寫的是比較哲理性的題目，但他作為一位黑人的牧者，要面對當時黑人受到的不公平待遇。當時美國南部的一些州（包括阿拉巴馬州）實行種族分隔，比如白人和黑人必須去不同的公園。金恩有這樣的反省：「當你要向你六歲的女兒解釋為何她不能去電視賣廣告的那個遊樂場……看到那不祥的自卑烏雲在她的心靈天空中出現，看到她下意識地開始對白人產生苦澀，她的性格開始被扭曲……」[1]你如何能培育她去愛神愛人？或是叫她相信神愛世人？

1955年12月，一位蒙哥馬利市的黑人女士帕克斯Rosa Parks坐在巴士內的黑人區中，白人巴士司機要求她把座位讓給站立在巴士內的白人（當時巴士的白人座區已滿座），帕克斯拒絕，司機召警察把帕克斯拘捕。事情引發蒙哥馬利的黑人罷坐巴士，黑人寧願步行一兩小時上班，罷坐歷時一年，最後美國的最高法院裁定巴士中種族分隔不符合美國憲法，罷坐的事情才告一段落；美國民權運動卻開始了序幕……

金恩這樣的高調爭取黑人的平權，個人並沒有得到甚麼好處。有些黑人以為他是共產主義者而攻擊他，政府的聯邦調查局也因類似的懷疑而偷聽他的電話，要找一些能敗壞他聲譽的證據。他對自己的苦困有以下的形容：

……當我的苦難不斷加增時，我發覺可以有兩種方法去回應我的處境：或是以苦澀回應，或是把苦難轉化為一種創造性的力量。我選擇了後者。我意識到苦難是無法逃避的，就嘗試把它轉化為一種德行。[2]

如何轉化？就是以非暴力去回應不公義的暴力……。[3]

[1] *James Melvin Washington ed., A Testament of Hope: The Essential Writings of Martin Luther King, Jr. (New York: HarperCollins, 1986), 293.*

[2] *同上，頁41。*

[3] *同上，頁7-9。*

閱讀全文

文：雷競業

間中有驟雨

今年較少颱風襲港，但天氣經常不穩定，而在港的第三波疫情又好似欲斷難斷，確診的人數時上時落，一不提防恐怕又有社區爆發。打工仔需不斷適應在家工作、開工不足的「新常態」，而基層市民的生活更形捉襟見肘，苦不堪言。

這段日子在家的時間相對較多，以前總有人說有更多空閒陪伴家人便好了，但如今日子未必過得充實，不如認真想想如何善用這段時間：

1）多方渴慕上帝，讓祂的話每天引導：

這段日子雖不能參予實體敬拜，但網上培訓的課程許多，林林總總豐富極了，一口氣可以聆聽平日甚少涉獵的舊約書卷，如但以理書，領會到各朝代的君主大多戀棧權力、有些只顧宴樂，但我們可清楚理解：無論甚麼時代，總會有天過去，而且有時在各人意想不到時便出現變化。默想四福音時再看到門徒多麼好勝與怕苦難，多麼顧及自己的工作與果效而不惜咒詛未肯接待自己的人；主耶穌要我們善待小子原來也非易事，特別在注重名利、身份和勢力的今天，的確，立志為善、改變自我（自大和自私）不是做一次便能持續，如經上所記：「是上帝在你們心裏運行，使你們又立志又實行，為要成就他的美意。」腓立比書二章13節。

2）人際之間：雖非離別卻仍「剪不斷、理還亂」

這段日子，家人平時少見面但今日不乏相對，當看到家人某些行為或習慣不停出現，身為父母的不禁要進行勸導或管教，這是何等困難的事呢！父母要指出過錯時也要留心……

3）在教會、辦公室中：這段日子鮮有機會與教會內的弟兄姊妹談心，甚至工作會議也要在電腦面前Zoom，交流的深度會嫌不足。小組的領導或者可以清楚表明，大家可就時事及近況作分享，但可避免標籤某人的政見……

驟晴驟雨的天氣持續，再加上反覆的疫情，有助我們鍛練堅持及堅忍，讓我們更努力祈求和數算祂的臨在、祂的施恩，與祂天天同走，即使雨點來到，我們總憑信心見到曙光。

閱讀全文

文：梁林天慧

心靈

瀏覽網頁·更多文章

- 李道宏：祖父的刺青

  現在的孩子看刺青似乎不是稀奇的事，NBA球員、演藝人員，甚至很多朋友都有刺青，現今在美國社會幾乎有一半的年輕人身上都有一個或多個刺青。不懂中文的孩子，把中文看成一個個圖案，稱讚說：「好酷的圖案！」妻子婉轉地對他們說：「衣服過兩三年就不流行，你自己也不想穿過時的衣服，但刺青卻是永遠去不掉的……」

- 魏永達：一天新似一天

  「人生七十古來稀」的說法已經不合時宜，只要看看身旁，七十開外的大有人在，不但不稀，而且都非常健康，彷如昔日四、五十歲的人一樣。但無論如何積極鍛練，小心飲食，身體的衰敗仍是必然發生、無可避免的事。不少時候，這與年齡也扯不上關係。近日，扮演超級英雄「黑豹」的演員鮑斯曼，因大腸癌英年早逝，就是個例子。

- 黃小石：困境中的盼望

  新病毒的出現，多少都與人類過度侵害自然生態有關；當我們終於解決了這次的困境之後，這類的困境還會不斷出現，我們仍然處在困境之中。至於在醞釀之中的更大的困境，比方全球暖化所帶來的水災、旱災、風災、火災，及併發的糧食危機，社會不穩定所造成的經濟危機或道德危機……

- 杜民匯：婚·離

  一段婚姻的結束，當中的情感和牽絆絕不會戛然而止，遺留下來的千絲萬縷和種種複雜情緒困擾，還需要一段時間梳理……。

中東和平喜訊

Image by ErikaWittlieb from Pixabay

美國著名歌手安迪威廉（ANDY WILLIAMS）的名曲The Exodus Song《出埃及記歌》，歌詞曰：「上帝把這片土地給了我。……直到我死了，這片土地是我的。」以色列人和巴勒斯坦人均視這片土地是他們祖先留下來的土地，兩批人均希望在這片土地上立國，並且以耶路撒冷為首都。長期以來，成為中東一個政治死結。

以色列在1948年建國後陸續攻佔了約旦河西岸（West Bank）、加薩走廊（Gaza Strip）等巴勒斯坦區域，數十萬巴勒斯坦人流離失所，阿拉伯國家為譴責以色列的侵略，多數拒絕與其建交。僅有與以色列相鄰的埃及與約旦承認其地位。

中東今年終於傳來好消息，在美國居中斡旋之下，以色列與阿拉伯聯合大公國（下稱UAE）8月13日宣布達成《亞伯拉罕協議》（Abraham Accords），美國總統特朗普（Donald Trump）視之為重大突破。接著，美國總統特朗普再宣布，以色列與巴林達成和平協議，不到30天內促成了以國與兩個阿拉伯國家和平交往。

不過，中東大國沙烏地阿拉伯，國王沙爾曼表示，沙烏地期望就巴勒斯坦問題尋求公正、永久的解決方案，在此前不會和以色列關係正常化。然而，特朗普因推動以阿關係正常化，被挪威國會議員提布林雅達（Christian Tybring-Gjedde）提名為諾貝爾和平獎候選人，這對是否有助特朗普選告選的選情，仍待分解。

兩項協議至少有助緩和中東長期緊張的氣氛，對以色列人來說，更進一步鞏固其國際地位。協議讓阿拉伯人必須接受這個長久的敵人——以色列。從以色列來看，協議再次驗證了上帝的應許。對世人來說，和平總比戰爭為好，共存比殺戮為佳。

文：老冠祥

逆境能向上

土旺與姐姐，攝於 2013 年初

兒童村孩子努力向上，完成大學教育的勵志故事

馬士旺的爸爸是殘疾人，媽媽智障，但姊姊和他都很正常。一家四口在農村生活，家庭經濟十分困窘。2006年2月，由民政局推薦，士旺和姊姊同時進入三明市角聲華恩兒童村。

士旺回憶2017年進入大學時說：「校園生活並沒有想像中讓人興奮，一張張陌生的面孔，來自五湖四海，一同相處，讓我平淡無奇的學習生活，變得更加精彩！舒適的大學節奏，讓我時刻告誡自己，該學的東西太多了，努力永遠不能停止，該有目標……」

看了士旺對大學一年的描述，便知道他的文筆不錯。時光飛逝，今年7月，士旺大學畢業，他寫下《結束學生時代的感言》：「整個學生時代最豐富的是大學階段。這是提升自我能力的大好時期，四年的時間，沒有老師安排永遠做不完的作業，更多的是自己課後主動學習。課後活動豐富，接觸了不同的思維方式，可以在選擇的專業上自我提升……感恩的是，在讀小學的時候，我就進入兒童村這個大家庭，有愛護我的人照顧和引導，讓我意識到『窮本身也是一種資源』，因為『窮』會讓人具備一些富人難以具備的品質，鞭策自己更加努力。做人不易，基督徒說人生而有罪，基督來到這個世界為人贖罪，其實不無道理。人生的路十分漫長，我立下志向，不管處於人生的哪個階段，都會好好完成身邊的每一件事，在完成的同時力求完美，這是人應該有的樣子。在我人生中，接受了那麼多的關愛和幫助，應該好好傳遞下去，積極承擔社會責任。人生難免有悲傷失落的時候，但『心若向陽，無畏悲傷』！」

歡迎加入．助養行列

美國角聲基金會與香港華恩基金會合作，設立中國兒童村已有16年之久，很多孩子已大學畢業，可謂人才輩出。如您願意加入助養行列，善款支票抬頭請寫：「華恩基金會有限公司」並註明「中國兒童村事工」，逕寄：華恩基金會，香港沙田火炭坳背灣街2-21號威力工業中心九樓V室。如您想成為守護天使，長期助養孩子，請填妥網上表格，同時寄來。願上帝賜福予您！

閱讀全文

文：編輯部

生活

瀏覽網頁·更多文章

■ 祺祺：三麥百合湯

「圓肉」是將龍眼取肉去核曬乾或烘乾至乾爽不黏而成，藥性溫熱，具有安神養心、補血益脾的功效。成分含有豐富葡萄糖、蔗糖、蛋白質及多種維他命，是常用的良好滋養補益食材。選購時要注意圓肉是否黃色偏紅，外形渾圓完整，乾身而質輕，並需有淡淡清香。

■ 陳兆儀：請你稍停留

清晨坐在花園讀畢聖經，站起來，突然感到腰骨僵硬了，而且痛，整個人動彈不得，卻剛好看見一隻小小的綠色的小鳥乘風掠過，然後又見一只罕見的粉藍色蝴蝶環繞黃花起舞。

■ 陳敏芳：天涯若彼鄰

漫長的抗疫戰依然持續著，暫時仍未知曉何時終結。我們只能因時制宜，克己節制。希望大家一起抗疫的同時，不論是用視訊，還是實體會面，也勿忘給身邊人送暖送愛送關懷。

■ 曹綺雯：小病毒大覺醒

新型冠狀病毒橫掃全球，短短數月，整個地球給停頓下來。人們較安全的走動範圍只有家居。不管金融經濟物流人流一概靜止，人們像回到原始時代，每時每刻，只求生存。這病毒，威力如此強大，卻原來體積比微生物中的細菌還少。

合神心意的藝術理念

生活因藝術而豐富，生命因藝術而豐盛。這是筆者的生活藝術觀，也是筆者的信仰藝術觀。

生活因藝術而豐富

藝術能帶給人生活有姿彩，懂得欣賞藝術令自己心情開朗；身邊滿有藝術品環繞著都可使人平安和喜樂。因為藝術會帶來心靈治療，令人心境舒暢。如果人經常沐浴在藝術的氛圍中可建立健康的細胞，洗滌心靈，豁達自然；凡事樂觀積極和進取，也會對人寬容和心滿意足！縱使你在忙碌的生活片段中偶然抬起頭來，慢慢「咀嚼」牆上一件油畫作品的意境，會令你心曠神怡。也許在煩躁的情緒中能夠停下來觸摸一下一件雕塑的紋理和質感，代入作品中的角色；縱然是雲遊象外，霎時間抽離一下現實也會激活好細胞的增長。

如果我們經常觀賞藝術作品，從作品中體會藝術家的世界觀，進入藝術家的創作意念裡；也會增進我們對各事情領域中的理解；便豐富了我們在繁囂生活中面對不同處境的融入。讓我們遊走於藝術家的靈魂深處，讓藝術家帶領著我們進入他的美麗國度；這是一種非常美妙的歷奇！我們可以透過觀賞藝術作品中理解藝術家的創作意念，更可以勇闖藝術的無限境界和廣闊的想像空間，可以豐富我們的聯像能力，豐富很多事情的解決方法和執行力。

生命因藝術而豐盛

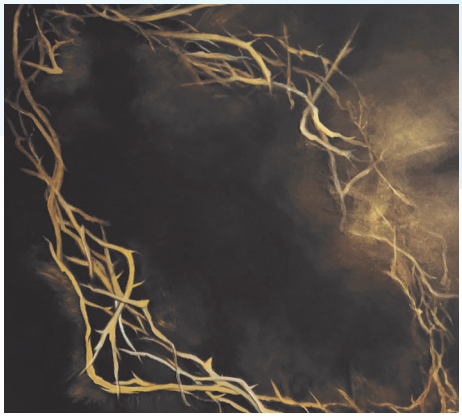
喜愛藝術的人一般都是非常樂觀和充滿正能量的，因為在他們生命中是滿有豐盛的恩典。這一種豐盛乃源於他樂於接受不同的藝術導向，也能夠包容不同的藝術意念。於是他能夠從不同的藝術表達中吸收了豐富的意念和領受了豐富的創意；長期被藝術作品滋潤，能夠培養好廣闊和多元的世界觀。多元世界觀的內涵就會令他的生命更加豐盛了。

另一方面，經常涉獵藝術的人就是喜歡接觸不同類型的藝術空間，和願意體驗種種不同藝術表現方式；耳濡目染中讓他曉得人生有很多另類的選項，可以讓他運籌帷幄，邁向不同的人生路途！善於接納和包容是上好的品格，有這種品格的特點都是上帝的恩典。於是他的信仰就能夠盛載各種不同的文化元素和人世間的喜怒哀樂；在繽紛的藝術姿彩中可細味生命中的豐盛。

善於表達自己的藝術家為社會包容

筆者認為藝術家的創作從不是無的放矢，藝術家忠於自己的信念，善於表達自己的個性和風格；但是從不會偏離社會責任。一個社會能夠容納藝術家的存在、藝術家便有責任以他的創作回饋社會。回饋社會的方式就是多創作接近群眾的作品，按眾人能夠理解和明白的方式來表達自己的意念和世界觀。也許這是一個教育過程也是一個與世人互動的過程，藝術家從不會躲在暗處來創作，也不會把自己隱藏在社會一個難以尋覓的角落來表現自己……

藝術作品欣賞



藝術家：邵淑雯（香港）
題目：閃耀的冠冕
媒介：塑膠彩布本 76 x 76 cm

被戴上荊棘冠冕、被羞辱、被釘十字架、從地上被舉起，都被主耶穌視為祂得榮耀的時候！確實，祂已勝過死亡，祂得勝了！祂是萬主之主，萬王之王！荊棘冠冕成了榮耀的冠冕，閃耀著！

藝術家：戴益 (英國)　題目：渴慕

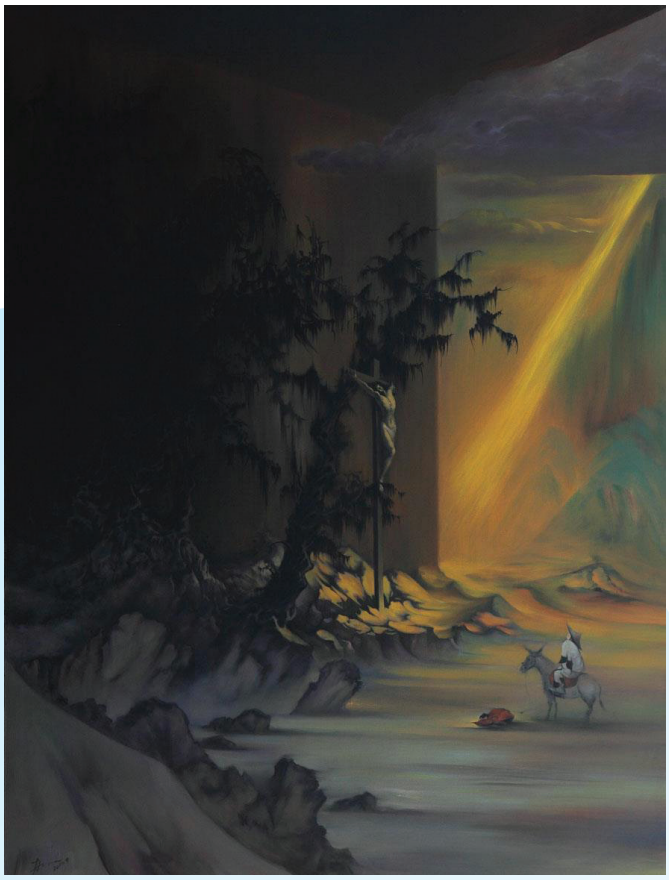
媒介：油畫 51×40.5 cm

神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。（詩四十二篇1節）每當我唱這首詩歌時，腦海裡總是會浮現出這一畫面……。

藝術家：段宇方(中國)　題目：路遇

媒介：油畫 120x160cm

「光照進黑暗裡，黑暗卻不接受光」當你遇到真光的時候你是否接受它進入你的生命裡，指引你人生的方向，照亮你前方。



藝術家：鄭昌濤 (中國)　題目：角色

媒介：丙烯+炭筆 30X40 cm

「我想神把我們使徒明明列在末後，好像定死罪的囚犯；因為我們成了一台戲，給世人和天使觀看」。（哥林多前書四章9節）

我們在這個世界上，我們只是過客，要做一個怎樣的人呢？我們要扮演怎樣一個角色呢，神賜予我們自由，我們說過的話做過的事都會一一展示在上帝、天使及世人面前。

閱讀全文

文：周文志

沙畫傳道 馬穎章

沙粒與信仰，可以產生甚麼化學作用？沙畫傳道馬穎章，透過無窮創意和構思，把一盤散沙化作動人故事，讓每粒沙粒分享生命信息。

電光火石 千變萬化

人稱「馬仔」的馬穎章，是一位傳道人，也是一位藝術家。在不少宗教活動中，他特別愛用幼小的沙粒，分享澎湃的信息。對他來說，這澎湃的信息改造了他的一生。

「我是一位沙畫師，用燈箱和投影機，把我繪畫的沙畫投射在螢幕上，藉此分享故事，分享福音。」馬仔鍾情沙畫，因這些沙粒可靜可動，可隨意流動，從而繪畫出不同的影像和場景變化，例如把人立即變老又得，立即變黑又得，得咗！過程迅速而變化多端，令馬仔嘖嘖稱奇：「沙畫可在數秒的電光火石之間，變作另一個影像，十分神奇！」

父母離異 人生低谷

唸設計出身的馬仔，年少時已信主，「十三歲的時候爸媽分居，令我不知如何面對！」那時候他還要肩負起照顧妹妹的責任，「放學後要煮飯，又要處理很多家務，我感到自己像個工人，覺得世界對我很不公平！」

後來他突然想到有一位要好的基督徒同學，「他說的耶穌能否幫助我呢？」於是他便跟這同學返教會，並發現原來人生中永遠都有一個洞是不能以自己的力量去填補的，「這個位置是屬於神的，只有神才能填補。」

藝術神學 生命流動

信主後四年，他決定攻讀神學。畢業後，他很清楚自己的召命是在藝術及兒童教育方面，於是便開設畫室，把所學的神學融合藝術教學。與此同時，他也很想跨出教室去服侍社區，「沙畫正是神在我這個樽頸位賜給我的，讓我以沙畫到不同地方去事奉。」後來他的母會又邀請他當兼職傳道，這樣便可讓他在藝術及牧會方面作雙線發展。

《聖經》腓立比書二章3節，是他最喜歡的金句之一：「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」這金句，讓他在藝術事奉上得著很大的啟發，成為他的人生導向，「藝術並非自高自大，作牧者的也須謙厚，大家各按其職，把最好的東西獻給神。」

閱讀全文

文：恩雨之聲

號角聲 重陽節首播

今年中秋節，香港角聲同工為了表達對社區的關懷，首次親手用心製作有「角聲」標誌的精緻月餅，更親自送給鄰近街坊、攤檔小販，為城市帶來一點溫馨，也傳達人月兩團圓的美好祝願。

經過數月籌備，香港角聲的網播節目「號角聲」將於十月廿六日（週一）重陽節假期中午十二時首播，屆時約一小時的清談節目，受訪嘉賓將包括：青年藝人陳明恩小姐、正生書院陳兆焯校長、培正中學何力高校長、婚姻輔導專家余德淳博士等。

當日，我們將舉行簡單的網上啟播儀式，同時為「全港抗疫學生藝術創作比賽」舉行頒獎禮。獲獎同學名單及得獎作品已經上載角聲網站，歡迎瀏覽欣賞及鼓勵。

《號角月報》急需支援

《號角月報》於1988年創刊，現已成為全球海外華僑最健康的精神糧食，足跡遍佈南北美洲、歐洲、澳洲及部分非洲和亞洲，目前全球有廿多個不同地域的中文版本《號角月報》。2020是很特殊的一年，由於新冠病毒肆虐全球，海外大部分印刷廠停工，導致《號角》也有史以來第一次暫停印刷幾個月。

由於香港疫情相對稍為緩和，印刷廠、商店也沒有關閉，因此香港《號角》在疫情中並沒有停刊，祇是印刷量略為減少。雖然如此，香港也如全球各地的《號角》一樣面對嚴重的財政困難，龐大的赤字，沉重的壓力，盼望眾讀者一同支持香港角聲籌款行動。

支持籌款行動

文：編輯部

號角與你祝福香港

當你拿起免費的《號角月報》雜誌閱讀時，是因為有人願意祝福你、為你付費。盼望你也可以延伸這份愛心，祝福我們的城市，祝福更多的讀者，因為「施比受更為有福」。你可以透過贊助印刷費，與我們一起以文字鼓舞人心，推動文化藝術，實踐城市關懷，發展福音事工。你可以透過以下方式成為我們的支持夥伴：

奉獻支持：

- 支票：基督教角聲佈道團有限公司（郵寄：九龍旺角通菜街1A-1L威達商業大廈八樓801室，角聲佈道團）
- 現金：可存入或轉賬匯豐銀行戶口001-697002-001（請將入數紙透過whatsApp 54004899寄回本會或傳真 21483302或email：hongkong@cchc.org 均可）
- 繳費靈（PPS）：商戶編號6017（賬單號碼：奉獻者即手機號碼）
- 信用卡：方便快捷，更可即時提供電子收據，省卻郵寄費用。

刊登廣告：

香港《號角月報》於2020年1月改為雜誌式出版，繼續免費贈閱，全書約A4大小，採優質書紙精美彩色印刷，每月閱讀量（包括網上讀者）約三萬人次，主要讀者為職場人士、家長及學生，出版定位為福音報，歡迎刊登廣告贊助出版，查詢可電郵hkad@cchc.org或致電2148 3301聯絡。

讀者回應：

歡迎讀者登入香港角聲網站，填妥回應/訂閱表格，或另紙撰寫亦可，寄回：九龍旺角通菜街1A-1L威達商業大廈八樓801室，或電郵hongkong@cchc.org 均可。

號角熱線 WhatsApp 54004899