

[返回號角主網頁](#)

- 1 紐英倫園地 魚目混珠
- 2 智慧路 假如我們都是白人
- 3 生命的旋律 絕境逢生
- 4 角聲消息 如鷹展翅 升空相聚
- 5 繽紛世界 國有城兮城四方
- 6 美味人生 居家親子樂烹飪
- 7 生活資訊 簽了不競爭協議 能否合法換工作？
- 8 弗州園地 真正美麗的風景線
- 9 休士頓角聲社區中心 認識焦慮
- 10 休士頓角聲社區中心 管理焦慮
- 11 芝城園地 我兒子的兒子的兒子

魚目混珠

方曉

人若說「我愛上帝」，卻恨他的弟兄，就是說謊話的；不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的上帝。愛上帝的，也當愛弟兄，這是我們從上帝所受的命令。 《約翰一書》四章 20-21 節

人們通常把魚目混珠這個成語解釋為用魚眼睛假冒珍珠。其實「混」也有混同、混淆、混為一談的意思，即混珠之人在主觀上未必是要欺騙，卻因為不知道真正的珍珠什麼樣子，而錯把魚眼當成了珍珠。將本無價值的東西視為珍寶，且執著不棄，這在日常生活中可比皆是。

魚目豈為珠

4月中旬，紐約州長簽署行政令，要求所有居民進入無法保持6呎「社交距離」的公共場所時，必須佩戴口罩或布製遮擋物掩蓋口鼻。5月，有一男子未戴口罩，便要進入好市多(Costco)購物。

店員循公司規定，在門口將其攔下，說明須先戴上口罩才能放行入場；該男子拒絕：「我不要，因為我生在一個自由的國家。」於是，店員截下他手中的購物車，告訴他好市多不歡迎他。該男子用手機錄下了這一切，包括他自己拋下的一長串不雅字眼，並威脅店員將把視頻散播到網路上。

出乎其意料的是，當他把這段錄影上傳到網路論壇Reddit後，人們並沒有按他預想的那樣批評店員，反而紛紛支持並讚揚店員，甚至要求好市多給該店員加薪！有人在留言中寫道：「願上帝祝福這名店員和其他在零售業、餐飲業及其他領域的工作同仁，他們不過是盡忠職守，以確保我們的安全。」

好市多執行長表示：「戴口罩不僅是個人的選擇，也是保護自己和其他人。」那男子仍然在網上宣稱，自己「絕對有該死的權力可以不戴口罩」，甚至嘲弄戴口罩的顧客是盲從的羊，但魚目再大也無以成珠。影片被複製分享至其他社群網站，吸引了數百萬人觀看。

人的確擁有自由選擇權，但該做而不想做就不做，或不該做而想做便去做，就要付出意想不到的代價，比如亞當和夏娃的禁果之罰。古語云：莫以善小而不為，莫以惡小而為之，就是這個道理。只想著自己的人，主觀上固然不愛他人，客觀上也愛不成自己——自私只會形成與世隔絕的牆！故《聖經》教導我們：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」(《腓立比書》二章 4 節)

蓬蒿不成檜

5月25日，白人女子艾米於紐約中央公園園林區遛狗，但未按公園明示繫狗鏈。當時，黑人男子克里斯蒂安正在那裡觀賞雀鳥，見此情景而提醒艾米遵守園內規則，結果發生口角。克里斯蒂安即時攝錄爭執過程，艾米則情緒激動地報警：「有非裔男子正威脅我的性命，他用手機拍我，還威脅要對我和我的狗不利。請馬上派警車過來。」

在這起事件中，警方沒有逮捕或起訴任何人，但隨著視頻上載到臉書，而成為推特的熱門話題，數千萬人次瀏覽。紐約市長也加入討論：這位白人女子顯示了簡單明了的種族主義；報警，只因他是黑人；儘管是她違反規定，她卻認定他是罪犯；這種仇恨，在我們的城市裡沒有立足之地。

但在接受有線新聞網(CNN)採訪時，艾米堅稱自己不是種族主義者，非故意傷害那個男人，只是害怕。她所屬的富蘭克林鄧普頓投資公司，迅速決定中止與艾米的合約，集團不容許任何種族歧視行為。不知她是否因此而抱怨，自視頻上傳後，整個生活都被毀了。毀了她的罪魁禍首，是克里斯蒂安的視頻還是她自己的觀念及行為？看來，她還是不明白錯源在哪裡。



艾米也向社會大眾道歉，「尤其是那位先生以及他的家人」；她坦承自知不拴狗違反規定，行為失當。網友卻不買帳：「她可以用謊言毀掉一個黑人的生活。她非常清楚自己在做什麼。現在她正在進行『我是真正的受害者』的巡迴表演。」的確，若她的誣告被採信，那被毀掉的豈不是克里斯蒂安的人生？

克里斯蒂安 57 歲，擁有哈佛大學學位。他表示，如果道歉是真心的，且能承諾以後在漫步區遛狗會牽繩，就願意接受。關於實錄上傳視頻，他說：紀錄事情非常重要，我們不幸生於黑人男子被視為目標的時代，這個女人認為她可以利用這個優勢，而我卻沒有。他例舉了黑人阿爾伯特(Ahmaud Arbery)被殺案。

2月23日下午，25歲的阿爾伯特在佐治亞州格林鎮住宅區街上慢跑時，被退休警察及其子當成爆竊犯以散彈槍射擊三次；兩個月後，警方才在眾怒之下，將這對白人父子逮捕……事實上，就在拴狗事件的當天下午，明尼蘇達州的明尼波利斯，發生了延宕至今的弗洛依德被壓頸致死悲劇。

蓬蒿是草，檜是樹木。草長不成樹，顯而易見，但就是有人以草為樹。歧視與偏見，存在於每個人身上，體現為種族的、性別的、階級的、政黨的，方方面面，不一而足；這是天性裡的罪，而非天理中的道。造物主從一本造萬族，分佈全地；無論膚色地域，我們都是這萬族之一，同屬人類！

波士頓華人浸信教會

地址：38 Weston Ave., Quincy, MA 02170
(位於昆士Wollaston地鐵停車場旁邊)
鄧向東牧師
教會電話/傳真：617-479-3531
主日崇拜：星期日上午9:15am (國) 10:30am(粵/英)
主日學：星期日上午9:30am
查經祈禱會：每週二晚上七時三十分
各團契聚會時間：請電話查詢或瀏覽網址www.cbcoqb.org

昆士市路德會華樂堂

Wollaston Lutheran Church
羅天緯牧師 Rev. Steve Law
550 Hancock Street, Quincy, MA 02170
教會電話：617-773-5482
主日崇拜：星期日上午八時四十五分(英)
星期日上午十時十五分(粵、國)
主日學：星期日上午十一時正(粵、英)
各團契聚會及國語查經時間，請電話查詢
或瀏覽網址：www.wlchurch.org

羅德島華人基督教會

Chinese Christian Church of Rhode Island
333 ROOSEVELT AVE., PAWTUCKET, RI 02860
TEL:(401)722-8877 FAX:(401)722-9977 網址:cccri.org
英文事工牧師：艾偉信牧師
English Ministry Pastor: Rev. Nelson Estrada
中文事工執事：宋建人執事
Chinese Ministry: Deacon James Sung
青少年事工傳道：姚學文牧師
Youth Ministry Pastor: Rev. Kevin Yiu
兒童事工傳道：Pang Yiu 傳道
Children Ministry Pastor: Min. Pang Yiu
主日崇拜：11:15am (國、粵)
英文崇拜：10:00am
主日學：10:00am (國、粵), 11:30am (英)
祈禱會：週二8:00pm (中), 主日9:30am (英)
大學/中學團契：週五7:30pm (英)
喜樂/新歌團契 (大專/青年家庭)：週五6:30pm (國)
迦勒團契(長者)：每月第一週六10:00am
迦南，家美團契(國)：每月聚會一次
挪亞，彼得，巴多羅買團契(粵)：每月聚會一次

基督教波士頓華人佈道會

各項聚會歡迎參加
署理主任牧師：陳德修牧師
華埠堂
粵語主日學：每星期日上午九時半
粵語主日崇拜：每星期日上午十一時正、
上午十一時十五分
國語主日崇拜：每星期日上午九時十五分
國語主日學：每星期日上午十一時正
英語主日崇拜：每星期日上午九時三十分
地址：249 Harrison Ave., Boston, MA 02111
(波士頓華埠哈利臣街249號)
電話：(617) 426-5711 傳真：(617) 426-0315
牛頓堂
粵語主日崇拜：每星期日上午九時十五分
粵語主日學：每星期日上午十一時十五分
國語主日崇拜：每星期日上午十一時十五分
國語主日學：每星期日上午九時十五分
英語主日崇拜：每星期日上午十一時正
英語主日學：每星期日上午九時三十分
地址：218 Walnut Street, Newton, MA 02460
電話：(617) 441-0100 傳真：(617) 443-0900
設有兒童事工和不同年齡的國、粵語團契，請參看網頁
網頁：www.bcecc.net

波士頓華人信義會

Good Neighbor Chinese Lutheran Church
倫永成牧師 Pastor Ryan Lau
主日崇拜：星期日上午九時(粵/國語翻譯)
主日學：星期日上午十時(粵)
團契聚會及各查經班，請致電查詢
地址：308 West Squantum Street, North Quincy, MA 02171
電話：617-653-3693 網頁：www.gnclc.org

波士頓西區宣道會

Greater Boston Chinese Alliance Church
地址：239 N. Beacon Street, Brighton, MA 02135
教會電話：(617) 254-4039
主日崇拜：星期日上午十一時十五分(粵語國語)
兒童及青少年崇拜：星期日上午十一時十五分(英語)
保羅團契(就業)：星期五晚上七時三十分
長青團契：每月最後一個星期日下午二時
青少年團契：星期五晚上七時三十分
馬利亞團契：每月第三個星期六下午一時

波士頓郊區華人聖經教會

Chinese Bible Church of Greater Boston
149 Old Spring Street, Lexington, MA 02421
Phone: 781-863-1755 Fax: 781-674-2312
Website: www.cbcbg.org
主任牧師：潘儒達牧師 Pastor Juta Pan
華語部：9:30am崇拜 11:15am主日學
張子義牧師 Pastor Yuegang Zhang
張越剛牧師 Pastor Yuegang Zhang
英語部：9:30am禱告會 11:15am崇拜
(Cross Bridge) 黃以傑傳道 Minister Jeffrey Hwang
Dr. Jeffrey D. Arthurs (兼職代理)
青少年：9:30am主日學 11:15am崇拜
林珍妮牧師 Pastor Jennifer Lin
柏恩光傳道 Minister Taylor Birkhimer
兒童：9:30am崇拜 11:15am主日學
鮑斯文牧師 Pastor Stephen Bowman
城區主日崇拜：12:00am聚餐 1:30pm崇拜
陳娟傳道 Minister Juan Chen
地點：Ruggles Baptist Church, 874 Beacon St., Boston, MA

麻省華人福音堂

Chinese Gospel Church of Massachusetts
60 Turnpike Road, Southborough, MA 01772
Tel / Fax: 508-229-2299
Email: cgcm@cgcm.org Web: http://www.cgcm.org
主日崇拜 聚會時間 主日學
中文 9:45am-11:10am 11:20am-12:20pm
粵語 9:45am-11:10am 11:20am-12:20pm
英文/青少年 9:45am-11:00am 11:15am-12:15pm
兒童 11:15am-12:15pm 9:45am-11:10am
主任牧師：何若珍(Pastor Ho) 508-229-2299
中文部牧師：雷仕豪(Pastor Lui) 248-252-2928
陳堯健(Pastor Chen) 508-834-3957
英語部牧師：Pastor Steve Misarski 508-969-1128
青少年部傳道：Minister Eric Sandberg 847-858-4048
行政：魏華蓉(Lisa Wei) 508-229-2299
語言：國語/英文/粵語 Languages: Mandarin/English/Cantonese
如有問題，請電教會辦事處。 Any questions, please call church office



假如我們都是白人

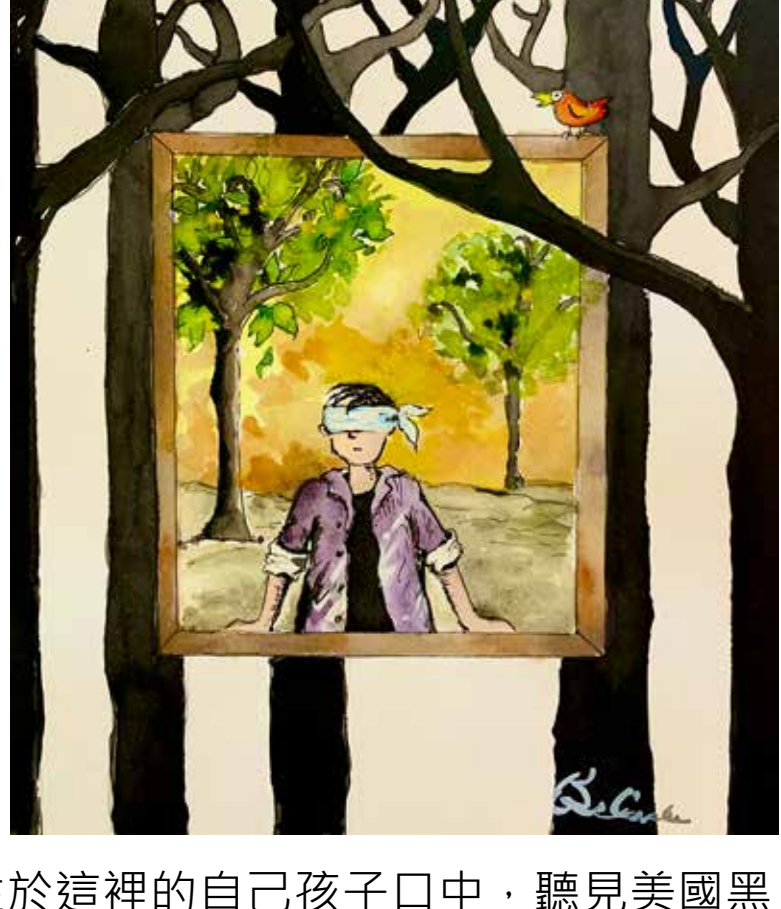
文／魏永達 圖／Belinda

「入口的不能污穢人，出口的乃能污穢人。」
《馬太福音》十五章 11 節

1992年加州洛杉磯暴動，全美矚目。那時我來美才五年，大部分時間是在校園的保護泡沫中度過，對美國的社會文化及其背後的歷史，認知和體驗都極其膚淺。印象甚深的，除了電視轉播的驚人畫面外，就是岳父跟我說的一句話。

他回應建設新中國號召而從澳門回大陸唸醫科，經歷時代的驚濤駭浪幾十年，輾轉移民植根美國這片樂土，重新建立家庭與事業。那晚一起吃飯，自然提及洛杉磯暴亂。他放下碗筷，憂心忡忡地說道，「美國國力強盛，若一日真要倒下來，可能就是因為種族衝突了。」

想不到近30年後，2020年的美國，抗疫困境未消，又再出現種族問題示威，且規模更大，遍及全國，有人甚至將之與上世紀60年代的民權運動相比。住在紐約30多年，經歷了人生頭一次宵禁。現在我對美國所知比當年略深，也從生於這裡的自己孩子口中，聽見美國黑人歷史及現時實況。看著身邊發生的事情，不禁又想起岳父當年那一番話，更明白他除了憂國憂民外，也帶著個人經驗的傷痛情懷。



眼前所見的警暴及示威，只是冰山一角。與黑人有關的種族問題有好幾百年的歷史，千絲萬縷、盤根錯節，演變成今天難以逆轉的結構性不公義，要徹底解決，談何容易！我忽發奇想：假如世間只有一個民族，譬如說我們通通都是白人，或我們通通都是黑人，或都是中東人，那不就沒有種族衝突了嗎？但馬上我又想到：同種同族，問題仍將存在，只是以其他形式出現罷了。我將這問題向身邊好幾個人提問，答案都是一樣。

耶穌在世的時候，與以謹守誠律聞名的法利賽人常有辯論。法利賽人指摘耶穌及其門徒，在遵守律例上疏忽連連。耶穌卻直斥法利賽人虛有其表，不明白律法精神，把律法變作叫人難擔的重擔。有日，又有法利賽人指摘門徒沒有依循吃飯洗手的傳統，耶穌就向眾人回應說：「入口的不能污穢人，出口的乃能污穢人。」

門徒中有人轉告耶穌，法利賽人不服，彼得也順勢要求耶穌多作解釋。耶穌便說：「豈不知凡入口的，是運到肚子裡，又落在茅廁裡嗎？唯獨出口的，是從心裡發出來的，這才污穢人。因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟，這都是污穢人的。至於不洗手吃飯，那卻不污穢人。」（《馬太福音》十五章 17-20 節）

耶穌的教訓再清楚不過了，就是罪行的根源在於心。祂所關注的「污穢」，非在衛生、物質層面，而在心靈層面。單單以外在的律例解決不了罪行，因為疏忽了內在的罪性。耶穌並非全盤否定律例的重要，而是提醒我們律例的限制。耶穌剛開始傳道時曾說，「莫想我來要廢掉律法和先知；我來不是要廢掉，乃是要成全。」（五章 17 節）。

律法讓我們知罪，也能在某程度上幫助我們不犯罪，但要完全解決罪的問題，唯有藉著耶穌在十字架上成就的救恩——得著被赦免的蒙恩地位，繼而在「無罪一身輕」的自由中，不斷領受憐憫和力量，去勝過內心的罪性！

美國再次走到歷史關口，國民已經發出吶喊，政府如何回應、定立法例以求改善，我們且拭目以待，但可以肯定的是，再好的政策也不能解決所有的問題。最精明的措施，假以時日，都會在人的罪性中生敗壞，甚至最終成為別人的枷鎖！作為個人，我們實應謙卑自省，看看自己是否對人不公義，而在不知不覺中成為欺壓者中的一員。假如我是那白人警察，是否會有同樣舉動甚或更差勁？我心中是否認為人人平等？問題的核心，是我們心中的罪性；解決的答案，唯在耶穌身上才能找到。請用決志表跟我們聯絡。

決志表

親愛的朋友，若您閱讀本報後心受感動，請您按以下情形填表（在方格上打✓並寄回）：

- 我願意相信宇宙間有一位全能公義、慈愛信實的神（上帝）。
- 在聖潔的神面前，我承認我是罪人，求神赦免我的罪，洗淨我一生的不義。
- 我相信耶穌基督被釘死在十字架上，為我的罪付出了流血受死的代價。
- 我願意接受耶穌基督為我的救主，成為天父上帝的兒女。
- 我願意更多明白《聖經》真理，請寄贈《聖經》與有關信仰的小冊子。
- 我願意參加教會聚會，請與我聯絡。

姓名：

性別： 男 女 電話： 年齡：

地址：

電郵：

基督教角聲佈道團 Chinese Christian Herald Crusades
156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367, USA
傳真 Fax: (718) 359-2502

招

愛財有道

納

理財有方

新

財富百強頂級大公司誠聘
Bilingual Financial Advisor 薪資上不封頂

招聘要求： 僅限有身份正派人士
不限背景不限性別

薪酬豐厚： 提供優質免費培訓，豐厚薪酬，
國內外度假學習機會

全面福利： 團體醫保、牙科保險、長期殘障保險、
401K、養老金、Employee Discount Programs,
Backup Child Care, Tuition Assistance
Programs and Career Management, etc.

業務範圍： 保險/年金/養老金/教育基金
投資產品/抵稅計劃

有意請洽： 金小姐
929-369-1777
簡歷請寄：
jingle91777@gmail.com

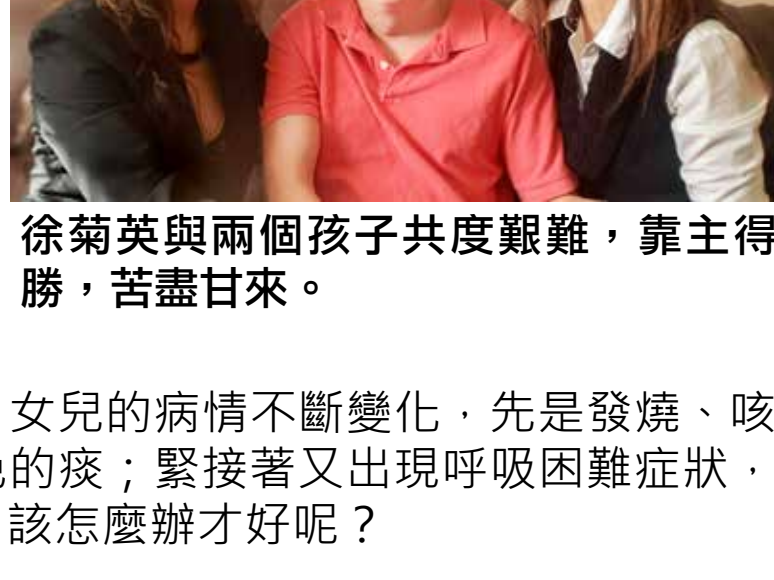


文／南丘 圖／艾美

女兒打來電話，說她開始頭疼和不舒服。此時的紐約，感染人數已經過萬，女兒需要等兩天才輪到檢測，經歷過絕境逢生的徐菊英內心非常平靜，她清楚地知道，誰才是生命的主宰；她也清楚應該怎樣做，才是最有效的。

4月8日清早，徐菊英已成年的女兒打來電話，說她開始頭疼和不舒服。菊英馬上叫她聯絡醫院做病毒感染檢測，同時也開口為她健康禱告。

此時的紐約，感染人數已經過萬。女兒需要等兩天才輪到檢測；醫生還告訴女兒，等候期間，不可吃藥，以免干擾檢測結果。



徐菊英與兩個孩子共度艱難，靠主得勝，苦盡甘來。

僅兩天時間，女兒的病情不斷變化，先是發燒、咳嗽，咳出有顏色的痰；緊接著又出現呼吸困難症狀，但又不能吃藥，該怎麼辦才好呢？

經歷過絕境逢生的徐菊英，內心非常平靜。她清楚地知道，誰才是生命的主宰；她也清楚應該怎樣做，才是最有效的方法。

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神（上帝）。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（《腓立比書》四章6-7節）

照著《聖經》的指引，她每天睜開眼睛就為女兒禱告，打電話時也與女兒一同禱告，藉著不斷的禱告，有驚無險地度過了風雲萬變的兩天。儘管檢測結果呈陽性，但女兒的身體卻逐漸地恢復健康。

信靠全能的神，女兒與「新冠病毒」所打的這一場勝仗，對於徐菊英來說可能屬於「短平快」的小戰役。19年前，那場突如其來橫禍，是扭轉徐菊英人生的重大戰役。她怎麼也想像不到，短短幾十秒鐘發生的事故，竟然使她生命來了個180度的大翻轉。

絕境：車禍九死一生

2001年12月19日清晨，記憶中天氣特別地寒冷。徐菊英為送兒子上小學，第一次坐上孩子三姑送的一台二手車；兒子對「新」車頗好奇，就坐在前座副駕位置上。車剛開出不久，年幼的兒子想移動一下座位，但又推不動，徐菊英愛子心切，就一手握方向盤，另一隻手想去幫忙。沒想視線才離開路面片刻，就聽轟隆一聲，路邊大樹猛烈搖晃之下，她立刻失去知覺。

她很快被救醒，兒子卻已奄奄一息。

兒子因腦顱受創，重度昏迷，生命垂危。徐菊英慌了心神，顧不得自己骨折的傷痛，推著輪椅去求醫生，一定要救活她的兒子！

那時的她，還未認識到人的渺小及神的偉大，只知美國這麼一個先進國家，這麼宏偉的醫院和複雜醫療器械，醫生一定是有的辦法的。可是，醫生的回答令她心碎：腦部受重創昏迷的兒童，醫療團隊沒有特別辦法，只能等待孩子自己清醒。

痛苦、無奈的時候，徐菊英的先生不僅沒有安慰和扶持，反而惡語相向，責怪她毀了他的兒子。

唉，靠人靠不住，心亂如麻的徐菊英只好將期望寄托給神明了。她翻出佛經，顧不得經文內容說的是啥，反正囫圇吞棗地誦念就是了。

不過，人間還是有溫暖的。事故之後，社會上有不少友愛、善良的團體或朋友，都先後去探望過她，給她幫助和鼓勵，其中就有來自新澤西一所華人基督教會的魏正德牧師和師母。牧師和師母耐心地向她介紹耶穌，說祂是一位有醫治大能的真神，人可以藉著禱告，尋求祂拯救和幫助。

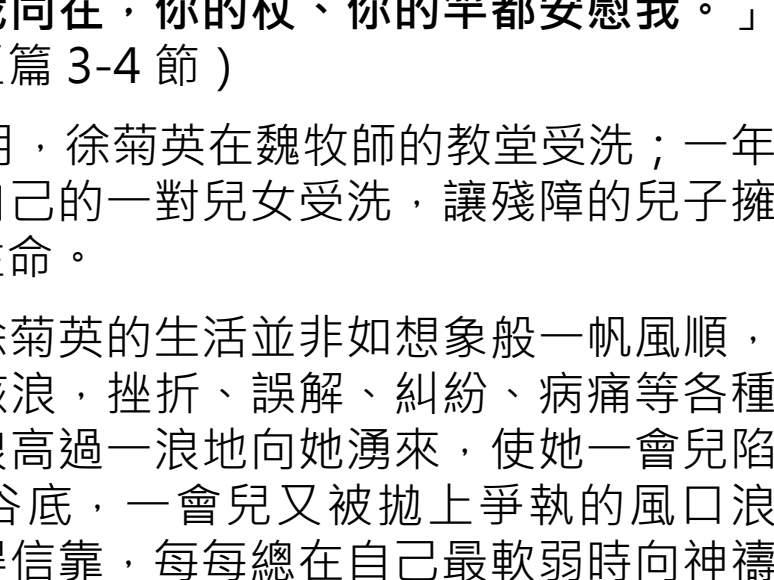
一心只想求得眾天諸神來挽救兒子性命的徐菊英，聽罷自然歡喜。她想，反正多一位神來救助，就多一份希望，求之不得呢！於是，就跟著牧師和師母一塊兒發聲禱告。之後，牧師和師母幾乎每天都來探視，每次都邀徐菊英一起禱告，她也跟著做了。

經過漫長的四個多月與死神搏鬥過程，徐菊英的兒子終於甦醒了；又經過艱辛的復健訓練，兒子在醫院住了將近一年時間，終於可以回家療養了。

兒子回家，本應很開心，可徐菊英卻反而更加鬱悶。經濟壓力，婚姻危機，加上還要獨自照顧完全沒有自理能力、仍需艱苦康復的兒子，各種不順心的事情堆在一起，使她感到格外孤獨和寂寞。

逢生：教會點燃活力

徐菊英想起了魏牧師，趁著不用照顧兒子的間隙，到教會去表達謝意。走進教堂，徐菊英覺得呼吸有點不一樣，教堂的空氣彷彿瀟過一般的清新，而且有一種由寧靜滲出的馨香氣息。原本心緒紛亂的她，這會兒竟感到前所未有的心平氣和。後來，她接受牧師邀請，週日來教會做崇拜。每當讚美詩和敬拜的禱告聲響起，她總會情不自禁地淌下熱淚，滿腹冤屈也得以釋懷，因此她喜愛來教堂敬拜神，每次來都不願離開。



徐菊英和兒子應邀在今年角聲春節的「生命之光」音樂會上分享見證。

這期間，用大衛的詩歌，來形容徐菊英內心的改變，真的非常貼切：「祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在，你的杖、你的竿都安慰我。」（《詩篇》廿三篇3-4節）

2004年11月，徐菊英在魏牧師的教堂受洗；一年後，她又帶領自己的一對兒女受洗，讓殘障的兒子擁有健全的屬靈生命。

信主之後，徐菊英的生活並非如想象般一帆風順，反而更多驚濤駭浪，挫折、誤解、糾紛、病痛等各種艱難困苦，一浪高過一浪地向她湧來，使她一會兒陷入失落無助的谷底，一會兒又被拋上爭執的風口浪尖，所幸她懂得信靠，每每總在自己最軟弱時向神禱告，靠著神的恩典大能一一化險為夷，才走過這十多年，來到今天。

先說婚姻。兒子回家以後，先生對她的怨恨並未消滅，日夜相對更使矛盾不斷激化。由於魏牧師介入調解，教會弟兄姊妹的關懷和幫助，夫妻倆打打停停，時好時壞地維持了九年多。到了2010年，裂痕已無法修復，在警方多次制止家暴狀況下，經法院判決離了婚。

婚姻失敗，對徐菊英心靈造成很大創傷，不過她從《聖經》中獲得力量，在禱告裡得到扶持，心情很快就恢復平靜，並在反思和懺悔自己的過犯同時，寬恕了前夫。女兒長大成人後，她還在女兒安排下，請前夫來家裡共享感恩節聚餐，昔日的一家人，終能和和氣氣地坐在一起吃飯，聊天，感恩。

再說兒子的康復，也是一段異常艱苦的歷程。出院頭五年裡，兒子的康復狀況一點起色都沒有，這對母子來說都是很大的精神折磨。兒子不久就得了憂鬱症，情緒變得難以控制，加上車禍造成身體其他部位的損傷，小小年紀，身體就患上多種疾病，脊椎也需要植入鋼架來支撐。十多年來，徐菊英除了晝夜不停地照顧他飲食起居之外，還要帶他去看各科醫生，配合各種治療，可以說耗盡了她全部心力。母子間，時不時也會發生爭吵，也會陷入僵局。

雖然歷盡艱難，但是徐菊英母子都是基督徒，都會對照《聖經》向神懺悔，並且會同心協力，在跟隨耶穌的道路上，越走越起勁。

2015年底，母子一起參加了由「基督使者協會」在德州舉辦的美南第一屆差傳大會。聚會結束前，台上牧者呼召：「有感動願意奉獻自己讓主使用的人，請走向台前接受祝禱。」台前分為三個區，左邊是自願去宣教的，中間是希望全職事奉的，右邊是帶職服事，接受門徒訓練者。徐菊英趕緊閉上眼睛禱告，求神允許她只做帶職服事好了，因為她是家庭經濟來源，需要工作收入。怎知當她睜開眼睛時，兒子已經推輪椅到中間那排停定了。她明白神的心意，也就不再猶豫，走到了兒子身旁，接受祝福。

有句古話叫「天無絕人之路」。徐菊英的經歷告訴我們，這條活路是沿著信心、仰望、順服和奉獻的標竿行出來的。☺

中華海外宣道會迦恩堂

Overseas Chinese Mission Canaan Church of Princeton
826 Village Road West, Princeton Junction, NJ 08550
Tel: (609) 799-4455 WWW.OCMCCP.ORG
Email: info@ocmccp.org

牧師：周樂平 Rev. Robert Chau

主日崇拜：9:00am 粵語 主日學：9:00am 國語

10:45am 國語 9:00am 英語

10:45am 英語 10:45am 粵語

兒童崇拜：10:45am 英語 兒童主日學：9:00am 英語

主日國語讀經班：9:00-10:15am

大學生職青團契：主日12:30-1:30pm 英語

姊妹查經班：9:30am-12:00 (週三國語，週五粵語)

弟兄查經班：9:30am-12:00 (週五，粵/英語)

青少年團契：8:00-9:30pm (週五，英語)

週五國語讀經班：8:00-9:30pm

長青團契：10:00am-12:00

(每月第三個週六，國/粵語)

餐館福音查經班：9:00-10:15am

(每月第一、三、五週二，國語)

生命河靈糧堂

RIVER OF LIFE CHRISTIAN CHURCH

主任牧師：劉彤牧師

國語崇拜：9:00 / 11:00AM

英文崇拜：9:00AM

青少年崇拜：9:00 / 11:00AM

英文青年崇拜：11:00AM

生命河每日靈修專線

718-766-7754 718-819-1689 917-386-6101

732-415-4257 973-494-8319 703-888-5824

240-841-2530 歡迎訂閱每日靈修小語文 www.rlccl.net

免費下載生命河 Smartphone Apps

收看收聽影音節目：

跨越的人生、禱告會、

主日資訊、靈修專線...

搜尋 rlccl app

優視頻道 U Channel

廿四小時精彩中文電視

www.uchanneltv.us

下載 Apps 請搜尋

u channel

教會 408-260-0257 傳播處 408-748-3377

如鷹展翅 升空相聚

怡康長者事工每週二的「如鷹展翅」崇拜聚會，因著疫情暫停了兩個多月，終於在6月2日重新開始，並且名副其實地「展翅」了，用線上視頻軟件來在空中相聚。出乎意料當天竟然有34位參加者。同工們之前花了不少時間聯絡關懷長輩們，幫他們安裝軟件、練習使用，看到他們跟上時代的步伐，都能自如地運用起新科技，真是讓人高興歡喜。



宣教士同學韓燕姊妹分享「為了現今的機會」

大家在線上相見，問候聲此起彼落，老朋友久別重逢，長輩們興奮不已。居家隔離了這麼久，能再次近距離地看見彼此的笑臉，聽見彼此的聲音，那是一種來之不易、格外珍惜的幸福和快樂。



長者們興奮地在網上相見

聚會一個小時，有詩歌敬拜、牧者的信息分享，還有奉獻的禱告和牧者的祝福。第一次聚會郭牧師分享信息「聽從神（上帝）」，鼓勵長輩們常常來親近神，聆聽神的聲音，遵

從神的命令。第二次聚會請來宣教士學院的韓燕姊妹，她以「為了現今的機會」為題，引用以斯帖的故事，分享她和丈夫區培子弟兄為了回應神的呼召，離開舒適的半退休生活，來到紐約接受宣教士培訓的經歷，他們在這裡如飢似渴地學習，也參加角聲怡康中心的送餐。最近區弟兄輕度中風住進了醫院，但是他們的信心沒有被動搖，反而更加地感恩，體會到生命的不可預測，更加火熱地鼓勵弟兄姊妹及早地加入宣教的行列，不錯過神給的機會。

「如鷹展翅」線上聚會，每週二下午2點-3點，ZOOM號碼2282792658，也可以打電話646-558-8656加入聚會。查詢請電Linda陳姊妹：646-261-6171。

角聲同行者單身團契聚會

時間：5:00pm-6:30pm（每個星期日）
詩歌敬拜、訪談「愛情如何尋--聽聽他們的故事」
小組分享、代禱
Zoom線上聚會，歡迎單身弟兄姐妹參加
詳情請電郵柯姐妹：jinyunke@cchc.org

 **基督教角聲佈道團**
Chinese Christian Herald Crusades



一起探討Tim Keller牧師的名著《婚姻的意義》。
以聖經為基礎，結合多年的婚姻經驗，
為我們揭示婚姻的意義及通往幸福婚姻的途徑。

“這是多年來我所看到的絕佳婚姻圖書。”
-卡森 (D. A. Carson)，美國三一神學院新約研究教授

Haven 有約

活動暫停

門費\$10（包一杯飲品和一件甜品）
優惠：6次\$50
\$10 entrance fee, incl. 1 drink & 1 dessert
Discount: \$50 for 6 entries

單身基督徒避風港：休息、交友、成長
Singles' Haven for Rest, Connection & Growth

地址 Location: 147 Mott St, New York, NY 10013
聯絡 Contact: 646-207-6574, info@havencafeny.com
詳情 More information: havencafeny.com



國有城兮城四方

曉然

在宮鬥戲當道、穿越劇濫情之際，由當紅小生王凱擔綱的《清平樂》，以寫實手法演繹史上第一位仁宗之生平，稱得上是突破架空歷史之無奈的良心劇。



城有君兮仁以長

宋朝第四位皇帝趙禎生活在11世紀，在位40餘年間，既未開疆擴土，也未革除流弊，卻被《宋史》讚為當之無愧的仁君。仁，乃中華文化中最高道德境界。仁宗之仁，於劇中體現為其對祖宗家法——台諫制度的繼承捍衛和發展。

宋朝為使聞者足戒，「許風聞言事者」，即進諫不必有實據，捕風捉影亦可；為保言者無罪，宋太祖立規：「不得殺士大夫及上書言事人」，甚至發出毒咒：「子孫有渝此誓者，天必殛之。」《清平樂》即藉王凱之口吐露仁宗心懷：「一個人再聰明仁慈也有情有慾；若無任何約束，終將因情生痴，因慾生貪；常人如此毀一人；國君如此毀一國。」

上管君、下管臣的台諫，讓所有做事之人，當然包括仁宗自己，頭上懸一把劍、身周睜無數眼。張貴妃為伯父求官一幕，史料亦有記載：仁宗許了宣徽使等職，被文臣群起進諫；包青天包拯尤其激動，甚至將口水噴到了仁宗臉上！仁宗裝作不經意，退朝後訴苦：「中丞向前說話，直唾朕面。」有賴台諫，並無治世奇能的仁宗才創下「盛治」佳話，其忍怒從諫固然寬容通透，但終究是為江山計。

純粹之仁，則應利於人而非利用於人。一如基督所指教：有人打你右臉，連左臉也由他打；有人拿你裡衣，連外衣也由他拿；有人強逼你走一里路，你就同他走二里……中華文化雖理想化地上君王為天子，對其在權力加持下的品性預判卻非常現實主義，遂令趙禎這般僅僅不妄殺、能從諫、憐生民的人成為仁宗。

臣忠能兮為棟樑

宋以前，自秦漢設諫議大夫，數百人諫諍而死；宋以來，未嘗加罪一人，縱有薄責不久又得提升；至仁宗，文臣死諫、武將死戰，蔚為風氣。劇中，晏殊、范仲淹、歐陽修、司馬光等文學史上的璀璨明星摩肩擦踵。寫下「大江東去，浪淘盡，千古風流人物」的蘇軾，也只以後浪之姿一閃而過；從其所撰《張文定公墓誌銘》之開篇，可一窺當時風貌：「仁宗皇帝在位四十二年，搜攬天下豪傑，不可勝數。既自以為股肱心膂，敬用其言，以致太平……」



這些股肱心膂般重臣，為社稷百姓否決朝廷謬策、制止君主過失、彈劾百官罪錯。歐陽修聽聞仁宗意欲藉祭祖廟之機，憑弔破例尊為皇后的已故愛妃，便直言無諱地質問：難道國朝女子都學溫成皇后，做人妾室卻處處想凌駕正妻之上？難道國朝男子都學官家，正妻尚在且無錯，就逾禮寵愛妾室、給以正妻名分，來羞辱正妻嗎？

范仲淹「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的詩句，更是其從政寫照。1043年任樞密副使，推動慶曆之治，提出十項改革，拔除冗官，清明吏治，因觸動既得利益階層而引發官場動盪，僅一年就被叫停。《清平樂》雖為仁宗開脫，但塑造范仲淹的剛正不阿、寧折不彎亦不遺餘力——面對仁宗，堅不讓步，終被貶外放。

中華歷史從不缺少留取丹心照汗青的壯烈，只是世人不知真該效忠的君主，實為創造人類又使之管理這地且愛人到永遠的上帝，才一再上演昏君誤良臣的悲劇。

唯願能一日為己

宋朝稱帝為官家——代表上天治理天下，至公而無私。不過劇中的仁宗說了實話：天下之大，哪裡有真正無私之人？「朕非堯舜，做不到事事成為天下人的典範。他們想把我裝在他們定義的聖君殼子裡，不許我有絲毫的私情愛憎。」他的渴望，一如主題曲所唱：為夫忍情於內，為父舐犢於膝。這亦是《清平樂》可圈可點之處：還原人性，卸去神妝。

在觀眾眼中，無論對臣子后妃，還是對子女後輩，仁宗的私心與臣民並無二致；在仁宗心裡，諍臣奸邪也無不同，不過趙氏江山御用工具。他判斷是非的最終標準，乃是趙家利益而非善惡：「若是朝堂乃至天下，凡議事必分忠正奸邪，凡論人必分君子小人，為了是非黑白黨同伐異，那就比為了權財排除異己更讓朕不安……」

左右天下者須先左右自己，這大概是還沒左右天下者的想法，左右了天下的人斷不想左右自己！就算想，也做不到。以劇中仁宗為例，儘管教育福康公主，要成為百姓白日裡的太陽、黑夜裡的星辰、抬眼就能看見的光，但他滿心皇權，能給朝堂的不過是權謀下的平衡，能給百姓的不過是表面上的平寧，以便把那份私心處置得貌似無私罷了。

人間君王包裝多少層神話也成不了真神——只教臣子獻身，豈為庶民犧牲？被歷史尊聖的堯舜，在《韓非子·說疑》中亦不過逼上弑君而求其利之徒！假仁假義或蒙蔽世人，卻支配不了歷史，是故喜歡這樣一句話：每個聖人都有不可告人的過去，每個罪人都有潔白無瑕的未來——一切盡在救贖主權柄之下。☺



從內到外 全面防疫

買真參送口罩

凡於各大零售點或Costco購買太子牌花旗參產品每滿20元，即可申請免費換市值5元的棉布口罩1個，多買多送。





活動詳情請掃描二維碼或聯繫美國太子行



於各大華人超市
雜貨店及參茸行有售

於指定門市及
Costco 碼限量發售







PRINCE OF PEACE 美國太子行 www.popus.com
 800-732-2328 pops@popus.com

處於居家隔離令的限制中，讓我們一起學習更多的健康食物和帶領孩子共同製作健康食品的樂趣。

仍處於居家隔離令的限制中，天天在家難以出外，自然想做些美食讓自己和家人開心。一不小心就會只顧著美味而忽略了營養和健康。選擇食譜的時候記得留意，採用健康的食材才能做出健康的食品。讓我們一起學習更多的健康食物和帶領孩子共同製作健康食品的樂趣。



均衡的餐碟

一個營養均衡的餐碟應包含穀類、蛋白質、蔬菜、水果和奶類。餐碟的一半應是蔬菜和水果，穀類和蛋白質各佔四份一。蛋白質包括家禽、肉類、豆類和堅果。美國癌症研究所建議每星期吃紅肉不超過18安士，約每天2.5安士(1副撲克牌大小=3安士)。世界衛生組織(WHO)在2015年10月發表最新報告，把加工肉類列為最具致癌風險的「I類致癌物」，即對人體有明確致癌性，與吸菸、酒精、石棉(Asbestos)等同級，而紅肉則被列為次一級的，IIA類致癌物。每天100克(約3.6安士)分量的紅肉(1副撲克牌大小)就可增加17%患大腸癌的風險。

多以植物為主的飲食(Plant Based Diet)有助健康和減低癌症風險，可用豆類等植物蛋白質代替肉類。十字花科(Cruciferous Vegetables)蔬菜如西蘭花、椰菜花、白菜、椰菜等可幫助肝臟分解致癌物質，不妨多吃。

讓孩子一起烹調

孩子現在都留在家裡，雖然可能有一些網上課堂或功課，但一定比之前有更多的空餘時間。當你準備三餐時，最好讓他們參與其中！根據不同年齡孩子的能力，可以請他們參與幫忙煮食過程中的不同部分：

- **3-5歲**：將簡單的食材混合、將四季豆掰成小段、做健康曲奇餅時幫忙按壓曲奇餅模。
- **6-7歲**：給水果蔬菜剝皮，玉米去皮，打蛋、量配料分量。
- **8-9歲**：使用開罐器、替柑橘類水果榨汁、用溫度計檢查食物的溫度、打雞蛋、在砧板上拍鬆肉類。
- **10歲或以上**：切蔬菜、水煮土豆、微波加熱食物、在烤箱中烘烤食物、在爐子上慢火煮食。

如果孩子以往沒有煮食的經驗，可以慢慢開始，多給他們一些時間來完成每個任務。叮囑他們煮食時要注意衛生，用肥皂水洗手至少20秒鐘(大約唱《生日歌》兩次的時間)，然後用一次性紙巾或乾淨的毛巾擦乾雙手。

活躍生活

雖然我們不能外出，但也不要忘記體力活動。體力活動不但有助身心健康，亦能增強免疫力。成年人每天需要最少30分鐘運動，兒童和青少年則需要每天最少60分鐘中等至高強度的體力活動。在家裡也有很多不同方法做運動：

- 如果你有後院，可以玩抓人遊戲、踢球、扔球類或飛盤。
- 鼓勵你的孩子參加活躍的戶外家務，例如除雜草、種植物和澆水、清掃道路或打掃車庫。做家務時播一些歡樂的音樂，讓家務變得有趣。
- 在室內時，玩一些體育鍛煉的互動電腦遊戲，例如網球、保齡球或棒球。
- 播放音樂，在家裡跳舞。
- 上網搜尋運動視頻，跟著一起做。

希望大家在抗疫期間不要忘記健康飲食和活躍生活來增強身體免疫力。祝大家身體健康！🍀

NY Christian Mission Church
紐約華人基督教保羅堂

週日	10:00am 祈禱會
	11:00am 中文崇拜(粵)
	11:00am 英文主日學
	1:30pm 英文崇拜
週五	1:00pm 快樂團契

歡迎參加！

週五	7:30pm 大學及職青團契
週六	10:00am 祈禱會
	10:30am 中文崇拜(粵/國)
	12:00pm 真理造就班
	12:30pm 兒童音樂事工

58 Eldridge Street, New York, NY 10002
Tel/Fax: (212) 219-8064
葉啟明牧師 周應剛牧師

中宣會長恩堂
COMMUNITY CHURCH OF GREAT NECK
2 STONER AVE., GREAT NECK, NY 11021
TEL: 516-342-3083 www.ccgny.org

王嘉傳道

主日崇拜	主日(英) 9:30am (中) 11:10am
	主日(粵) 9:30am
兒童主日學/崇拜	主日(英) 9:30am
成人主日學	主日(英) 11:30am (中) 9:30am
AWANA	週五(英) 8:00pm
青少年活動	週五(英) 7:30pm
姊妹查經/團契	週三 9:30am
長青團契	週四 每月一次 10:00am-1:30pm
查經聚會	週五 8:00pm-9:30pm
清晨禱告會	週六 8:00am
中文學校	週六 9:30am-12:30pm

紐約賴神浸信教會
Trust in God Baptist Church
5 Elizabeth St., New York, NY 10013

誠邀全職中文牧師

- 福音派神學背景
- 已按立為牧師
- 已婚
- 二年以上北美牧會經驗
- 用粵語及國語講道
- 英文溝通

聯絡電郵: tigbnyc@gmail.com

史德頓島恩光基督教會

誠聘中文牧師/傳道人

- 全職/半職 牧師
- 傳道人/神學院學生皆可
- 具備華語講道, 英語溝通能力
- 認同歸正宗的神學和教導
- 敬畏神, 與主有親密關係

以有經驗者和美國的合法移民為佳
若是您渴望建造主的門徒，一起來榮耀三一真神。有心志以基督的福音，來關懷開拓會眾和社區。

我們誠摯的請您將履歷電郵至：
Pastorjeff130@gmail.com
Attn: GCCSI Pastoral Search Committee

請參閱本教會網站
www.gccsi.org/chinese

簽了不競爭協議 能否合法換工作？

文展雲律師 文旭慧律師

問： 兒子三年前大學畢業，加入一大型電腦程序設計公司，任設計工程師。最近他在加州找到一份條件更優渥的工作，但當年簽了不競爭協議，禁止離職兩年半內轉換相關工作。如何才能合法轉工？

答： 很理解您的焦慮。一般來說，不競爭協議 (Non Compete Agreement) 或不競爭條款 (Non Compete Clause，協議中涉及不競爭的條款)，是僱主聘請員工時，為了保障自己的生意利益 (包括商業機密、保密資料或商譽)，連同基本的聘用合約讓員工簽署的文件，承諾在所涉及範圍內，不會直接或間接參與跟僱主有競爭的工作或活動。

不競爭協議或條款涉及的範圍包括：公司業務及其可能發展的生意活動；被約束的時限及地域。因為影響到被聘員工日後能否沒有牽掛地轉工謀生，有些州以不同方式禁止這類協議的執行，但也有很多州承認這類協議並讓法院受理執行。未知令郎原來的工作單位屬哪一州，雖然新工作所在地加州並不承認這種協議，但一般執行上仍以舊僱主所在州為準。

即使承認不競爭協議州，也有可推翻的理由，前提是該類文件幾乎是單向的保障僱主利益、員工根本沒有談判餘地，故政府也以基於合理立場替員工開脫：

一) 該協議是否提供僱主恰當的時間及地域上的保障，以保護其合理合法的商業利益。由於現代電腦程式設計已是無國界的發展，所以地域禁止範圍很可能經得起考驗，但是發展速度太快，離開這行業兩年半會令員工落後，日後很難追上，所以年期確是長了些。法院一般會接受兩年以下的禁令。

二) 實施協議後，會否對員工帶來過重及不必要的負擔。公司是限制電腦程式設計還是更廣大範圍，以致不能另覓新的工種而淪為失業？所以禁令越苛刻及不留餘地，便越有被推翻的可能。

三) 實施協議，令員工不能以所學及其經驗繼續正常工作，是否會損害公共利益。僱主當然說員工可以找不相關的工作，但此舉豈不是浪費了寶貴的資源？所以越難找到不浪費學歷、經驗和相近工資，便越有機會擺脫這協議。

因每州有不同立場，各個協議亦有很大區別，故應盡快向當地專業律師求助。📞

ML and CHEN, P.C. - 明理律師事務所

陳冉
明燕
利飛

律師 律師
多位律師
傑出背景



哈佛大學 • 紐約大學 • Fordham大學 • 北京大學教育
電話: (718) 939-9000 傳真: (855) GO-2-CHEN (855) 462-2436
地址: 136-20 38th Ave., Suite 9J, Flushing, New York 11354 飛躍皇后9J
電郵: info@mchenlaw.com 網址: http://www.mchenlaw.com

- ★ 11天法庭激戰，陪審團終定按摩女無罪
- ★ 身份黑掉12年，律師出奇制勝，家暴移民案順利獲批
- ★ 紐約時報報導，美國史上最大盜版案：480年牢獄減為12年
- ★ 與 Coach, Twitter 等知名公司短兵相接，輕取上風
- ★ 身分黑掉4年，簽證被拒13次，律師努力，成功獲簽
- ★ 新公司，無雇員，運籌帷幄，工作簽證 (H1B)，順利獲批
- ★ 持有綠卡，被訴至移民法院，律師激辯，綠卡無憂

- 被捕保釋
- 按摩被抓
- 刑事辯護
- 商業糾紛
- 房東房客
- 各州庭審
- 聯邦雄辯
- 移民出庭
- 各類移民
- 豁免申請
- 商標申請
- 公司註冊
- 合同買賣
- 特殊孩童
- 相關法律
- 遺產遺囑

紐約，多州及美國聯邦庭審律師
法庭唇槍舌戰案件起死回生
前北京上海中國著名律師
百聞不如一見 百問不如一現

免費諮詢
最佳律師

真正美麗的風景線

穎文

5月25日，發生在明尼蘇達州的警察壓頸致死案顯然是悲劇，徹底摧毀了美國民眾在 COVID-19 疫情重壓下的心理承受力，致 40 多個城市實施宵禁，24 個州和華盛頓特區部署國民兵，甚至裝甲車開進市區待命，形成馬丁路得金博士 (Martin Luther King Jr.) 遇刺以來最嚴重騷亂。

美國局勢，令國際輿論風起雲湧，亦有針鋒相對國官媒不吝幸災樂禍：看自己窗內的美麗風景線云云。

糟糕的不是「抗命」是「從命」

記得讀香港朱耀明牧師《敲鐘者言——被告席上的陳辭》時，有句話印象深刻：「法律和秩序是任何社會不可或缺的。若法律只用做維護權貴既得利益者，不法和霸道便由制度肯定，社會道德基礎便蕩然無存，無權無勢者就成為法治制度的犧牲品。」

聲勢浩大的民權示威表明，美國至今沒有背離那被鄭重地寫入《獨立宣言》的價值觀——我們認為以下真理是不言而喻的：人皆生而平等，享有造物主賦予他們的不可剝奪的權利，包括生命、自由和追求幸福的權利。為了保障這些權利，才在人們中間建立政府，而政府之正當權力，則來自被統治者的同意……

這權利來自於上帝，但在人間常被剝奪。政治學者津恩 (Howard Zinn) 在其暢銷著作《美國人民的歷史 (A People's History of the United States)》中，批判性地指出：「一旦我們一開始決定我們這邊是好人，而對方那邊是壞人，一旦我們作了沒腦筋的、過度簡化的盤算，我們就不必再多想，接著就能犯下難以啟齒的罪行，還心安理得。」

在這種情況下，糟糕的不是「公民抗命」而是「公民從命」：讓世上無數的人屈膝於強權、獨裁者的政體之下，而對貧窮、飢餓、愚昧、戰禍與殘暴無動於衷，使監牢擠滿小奸小惡的罪犯，大奸大惡者卻成為國家領袖！所以馬丁路德金牧師號召：自由永遠不是白白賦予的；有權有勢的欺壓者，從不會自動贈獻自由給受壓者；權益和機會必須通過一些人的犧牲和受苦才可以獲得。

示威潮波瀾壯闊地從明州湧向全美之時，人們都感受到那股堅不可摧的力量——對不平等、不公平和種族主義的憤慨。如果文明不對野蠻予以回擊，就算不得是真正的文明。今日美國和平示威所彰顯的，豈非人類社會都當珍而視之的生而平等的核心價值觀？

深切認同《華盛頓郵報》記者桑墨滋 (Felicia Sonmez) 的感受：美國並不完美，其不完美處令人心碎、心痛，甚至觸發怒火！但擁有和平抗議自由的地方，也擁有希望。

對付「恨」之勢力須用「愛」的力量

英美學者專家分析：壓頸案受害人弗洛伊德之死成為「觸發時刻」，象徵了警察與黑人群體的關係；當存在結構性不平等時，對立更易發生；案件不是起因而是壓彎駱駝的那根稻草，病因則是白人至上、種族主義及還未從根本上解決的社會問題。

立法者也已意識到，該為社會痼疾施行手術了！6月5日，明尼阿波利斯市議會投票表決，終止使用鎖喉法，要求所有警察一旦發現這種現象必須立即上報。國會兩院目前都在研擬與警察究責相關的草案，內容包括修改警察豁免權條款、建立專門記錄員警使用武力資料庫、禁止使用鎖喉術等。

改變結構性問題是一個複雜的大工程，而改變人心需得先行。即使打砸搶燒仍有發生，但和解與理解也在上升為主旋律。在弗州，珊瑚牆市 (Coral Gables) 與邁阿密戴德郡 (Dade County) 聯合抗議現場，來自不同警局的員警單膝跪地以示團結，與民眾一同祈禱。

仇恨無法消除仇恨，只有愛能做到。5月28日晚，肯塔基州路易斯維爾 (Louisville) 正舉行抗議活動，一名白人警察在街頭落單，被示威民眾逼到角落；多名黑人手牽手築起一道人牆，保護這名警察免受攻擊。

黑暗無法驅走黑暗，只有光可以。在佛洛伊德老家德州休士頓，數百人冒著大雨悼念同鄉、祈求正義。活動中白人單膝下跪，尋求「寬恕年復一年的系統性種族歧視」。

歧視與偏見並不專屬於某個族裔，而是人類共有的罪。即使把它從門口趕出去，它還會從窗口溜進來，侵犯良知、傷害人道。應該看到的是，在擁有健全監督機制與言論新聞自由的美國，公權力尚且被無孔不入的人性之惡侵蝕，若沒有人民發聲之自由及保障這一自由的制度，情況又將如何？

真正美麗的風景線，是「善」終不被「惡」所勝！前總統小布希說：唯一能真正照亮我們方向的方式，是傾聽這麼多受傷且正在哀悼的人們的聲音；試圖阻止這些人發聲的人，並不了解美國的意義，或讓美國變得更好的方式。

這意義和方式，應是國父華盛頓所尊崇的上帝：願上帝繼續把最精美的贈品——祂的仁慈賜給你們；願你們一手制定的自由憲法神聖地保持下去；願你們在自由的庇護下，認真維護並慎重使用上帝的賜福，使各州人民享有更美滿的幸福。

奧蘭多華人福音教會
Orlando Chinese Evangelical Christian Church
張繼南牧師

周日 10:00am - 11:15am 中文敬拜/英文主日學
周日 11:30am - 12:30pm 英文敬拜/中文主日學
12:30pm - 1:15pm 聖餐
1:30pm - 3:30pm 會員和其他課程
周三 7:30pm - 9:00pm 禱告會
周五 8:00pm - 9:30pm 團契小組

教會地址：2610 S. US 17-92, Casselberry, FL 32707
教會電話：407.331.1477 教會網頁：www.ocecc.org

天柏華人長老教會
TAMPA CHINESE PREBYTERIAN CHURCH
劉君健 牧師

週日：09:45 成人主日學
11:00 中文崇拜；兒童主日學
12:30 愛筵
13:30 兒童詩班練習
14:00 成人詩班；中文學校；
週三：10:00 姊妹會；19:30 禱告會
週五：19:00 各個家庭小組聚會

14925 North Boulevard, Tampa, Florida 33613
http://www.tampabaychinesechurch.org
E-mail: jxhbb@yahoo.com Tel: 813-579-5149

認識焦慮

喬愷慶 (德州註冊心理輔導師)

焦慮可以描述為人體內的強大力量，通常可決定對自己和他人的看法、感覺和行為。焦慮有時有幫助，但很多時候，可能導致一些可能會後悔的事情。學會識別焦慮，可讓我們的行為表現更優越和富有成效。

學習識別焦慮，有助於所有的人際關係，尤其是最親密和重要的關係。以下內容適用於多個關係及任何的環境，如工作場所、鄰里、家庭、教會等。這裡不探討與精神疾病有關的焦慮症。

焦慮的生理基礎

當人們意識到環境中存在對自己的安全有威脅時，神經系統會釋放出壓力荷爾蒙，如腎上腺素、去甲腎上腺素和皮質醇，這為「戰鬥或逃跑」做準備。換句話說，當人感覺到受威脅時會焦慮，而身體會為戰鬥或逃避該威脅做好準備，大腦的思維也開始關閉，讓我們無需思考就能做出反應。杏仁核就是其中之一，在焦慮中起著重要的作用，它是大腦的「情緒中樞」，負責存儲事件及其情感的記憶，以便我們將來可以識別類似的事件。

急性焦慮

急性焦慮會對即將到來的實際安全威脅（例如遇到危險的動物或即將撞上的汽車）產生自動和立即的反應——大腦的反應不加思索的部分會主控，以維護生命；一旦威脅消除，大腦恢復正常狀態，焦慮就會逐漸消退。慢性焦慮通常與經歷有關威脅引起。此外，即使威脅的感覺可能是真實，但並未受到身體傷害的危險，從意義上說這不是真實的。人們對慢性焦慮的反應通常是可以改過來的。與急性焦慮不同，即使消除了威脅，慢性焦慮也常常像「背景噪音」一樣跟著我們。



讓我們想像一個孩子在家庭中經常目睹大聲爭執、憤怒的肢體和語言表現、大吼大叫、爭議和彼此侮辱，作為一個不具備成年人應對能力的孩子，他所遭受的對安全構成了非常現實的威脅。當孩子對這種威脅感到焦慮時，其他事情會在不知不覺中發生。首先，他對所見到的敵對行為作出解釋，然後可能會感受到與這些解釋有關的各種情緒，然後以自保安全狀態的方式作出反應。這例子中，孩子可能會解讀含意為：「媽媽和爸爸不再愛對方.....意見分歧是壞的.....當分歧時人們會彼此傷害」；伴隨這些含意的可能是悲傷、憤怒、恐懼等。最後，為了維護安全，孩子可能會躲在房間裡，避開那些令人痛苦的互動。

想像一下這孩子長大成人後，他與朋友的平常交談有分歧時，可能令他大腦的杏仁核回想起親眼目睹父母大聲爭吵和意見分歧的童年經歷。即使朋友的言論對他並沒有真正的威脅，他仍會對朋友的言論引發焦慮。對他來說，「意見分歧是壞的」之含意在他成長的過程中一直不自覺地伴隨著他，因此當他考慮是否與朋友提出不同意見時，會感到焦慮，以及與之相關的不愉快感覺。簡而言之，當引發慢性焦慮時，大腦會做出反應，好像過去的威脅真實發生在當前一樣。結果，成年人可能會採取各種方式作出反應，以保持自己的身體或情感安全，方法可能是停止對話並走開、試圖改變對話的話題，甚至可能同意朋友的看法（即使事實並非如此）。這是慢性焦慮對生活和人際關係可能產生影響的例子，但如前所述，對慢性焦慮的反應是可以改過來的，因此作為成年人，可以選擇對我們和他人有益的新行為方式，而不是堅持用兒童時期的反應。

識別焦慮

識別焦慮，可以令我們有意識地作出有利的反應，而不是不經思考的反應。請記住，儘管焦慮似乎是令人不愉快的經歷，但它本身並不是好事也不是壞事。焦慮是人類經驗的正常組成部分。它可能有害或有用，無論情況如何，如果我們願意，它總是可以充當出色的老師，使我們加深對自己的了解。一個好的開始，是學會觀察不同的焦慮跡象。在焦慮時，身體通常會以可預測的方式作出反應，可能包括肌肉緊張、出汗、心臟快速跳動、發抖、顫抖、呼吸急促、頭痛、噁心、腹痛和頭暈。

研究人員認為情緒可分為四大類：悲傷、憤怒、高興和害怕。欣快感或高興感通常在非威脅情況下引起，與焦慮無關。可是憤怒、悲傷和害怕的「不愉快」情緒，以及它們的同類感受和變化的強度通常可以表明潛在焦慮的存在。當人際交往中變得焦慮時，人們通常會採用以下姿勢的一種：衝突、距離、功能過度和功能不足，投射或三角關係。再次提醒，這些回應本身沒有好或壞，對或錯，它們中的任何一個都可能適合於不同的情況，但是請在發生這些行為時努力予以注意，以便可以選擇對自己的關係最有利的方式行事。

當一個或多個人採取對立和侵略的姿態時，就會發生衝突。參與衝突之人的特徵包括：試圖迫使不同意的人達成一致；不能有錯失或「失敗」；不願意改變自己，欺凌或支配他人；怪責他人。衝突可能導致激烈的爭論，並升級為暴力。說服也可以被認為是輕微的衝突形式。焦慮時保持距離的人將處於迴避和被動的位置，這可以表示為身體上或情感上的分離。他們無法容忍人際衝突。因此這種關係通常是和平的，但也是膚淺的。「切斷」是一種極端的保持距離形式。

功能過度和功能不足表明了一個「關係互惠」的概念，這意味著他們經常在一起。當一個人功能過度時，則另一人必然功能不足。功能過度可以說是其中一方比另外一方合理承擔的責任更多，無論是工作任務還是情緒處理；反之，功能不足一方所承擔的責任則更少。「20%的人在做80%的工作」，從某種意義上說明了這一概念。「取悅他人」是另一個示例，它說明了對他人的感受，承擔責任或拒絕對自己承擔責任。當兩個人為了減輕自身的焦慮，其中一個或兩個人都試圖將焦慮向第三者發洩時，這稱為投射或三角關係。三角關係可以採用許多不同的形式，例如讓其他人解決爭論、讓孩子陷入父母的焦慮之中、向他人發洩和說閒話。這些示例顯示，三角關係非常普遍，並且可能結合衝突、距離，或功能過度、功能不足。

我們無法預防或消除焦慮，但我們可以力爭將其負面影響降至最低，可以學習如何對其進行管理，降低焦慮感，嘗試遏制其蔓延、升級。（請參第10頁《管理焦慮》）

21ST世紀住家維修全包
 增設：金屬焊接製造加工、預拌混凝土施工
 手機：(832)434-1831
 房屋裝修、專業木工、廚衛改造
 內外油漆、高壓沖洗、庭院涼亭
 磁磚地磚、地板安裝、水電技工
 售前整修、籬笆車道、防漏通管
 50年經驗解決您一切住家設備之修護
 主內弟兄姊妹有5%折扣，教會有10%折扣

信 就是所望之事的實底，
 是未見之事的確據。
 (希伯來書11:1)

陳啟華眼科 醫學博士
EDWARD CHAN M.D.
 主治：
 一切眼疾、手術、激光治療
 驗光配鏡隱形眼鏡
 7737 South West, FWY #850 Houston, TX 77074
 西南紀念醫院醫生大樓八樓
 電話：(713)271-2271
 4675 Highway 6 S. #B Sugar Land, TX 77478
 電話：(281)277-6100

江桂芝
 Mary K. Chiang, CPA, CFP®, CLU, ChFC
 Agent 業務代表
 CA Insurance Lic # 0C45485
 註冊業務代表
 Registered Representative for
NYLIFE Securities LLC
 (Member FINRA / SIPC)
 A Licensed Insurance Agency
 3200 Southwest Fwy, Ste 1900
 Houston, TX 77027
 Tel: 713-961-4545

敦煌植牙。牙周病專科
Dunhuang Periodontics & Dental Implants PA
陳志堅
 Jennifer Chen
 D.D.S.M.S.
 Board Certified Periodontist
 二十多年牙科臨床實踐經驗
 特聘修復專家
 • 德州大學休士頓牙醫學校牙周病專科
 • 上海第二醫科大學口腔學院牙醫博士
 • 美國牙周病學會會員
 • 國際植牙學會會員
中國城診所
 9889 Bellaire Blvd., #322
 Houston, TX 77036 (敦煌廣場)
 Tel: 713-995-0086
 植牙及相關疾病
 牙齦、牙床、牙齒美容、全口修復
 各類牙周病、全數備設備
 接受各類保險 自費者有特別優惠
全新三維X光機
 網址：www.jenniferchenperio.net
 郵箱：delightdental@gmail.com
糖城診所 Delight Dental
 3524 Hwy 6 South
 Sugar Land, TX 77478 (大華超市旁)
 Tel: 281-565-0255

TOP ONE MORTGAGE
邱黃美嘉
 May H Chiu
 手機：713-825-8807
 傳真：713-391-8408
 誠實可靠·專業負責·成功率近100%
 NMLS ID 496371 Email: may@toponemortgage.net
 www.toponemortgage.com
 Construction Loan Jumbo Loan
 Conventional Loan Cash Out
 FHA/VA 不查收入 信用分數580以上
 7001 Corporate Drive #100A, Houston, Texas 77036 通國、台語、西班牙語

管理焦慮

喬愷慶 (德州註冊心理輔導師)

我們無法預防或消除焦慮，但我們可以力爭將其負面影響降至最低，可以學習如何對其進行管理，降低焦慮感，嘗試遏制其蔓延、升級。當然，這學習將包含許多成功和失敗，並且需要一生的鍛鍊和反覆實踐。



管理焦慮症，涉及改變或增強生活方式的選擇，其中包括持續的體育鍛煉、良好的睡眠衛生、健康的飲食習慣，從事業餘愛好以及限制飲酒和刺激性物質。維持保養好健康的身體，通常可以更有效應對各種挑戰。為了解決當前發生的關係中的焦慮，可以採用一些特定的方法來減輕這種情況的惡化。這些包括：

- 注意身體感覺，例如肌肉緊張，心跳加快等。
- 通過緩慢地吸氣和呼氣來控制呼吸 (每次 5 秒鐘)。
- 識別和命名情緒，如沮喪、悲傷、困惑等的感受。
- 要求冷靜期，並在情緒平復時恢復對話。
- 使用有效的溝通技巧，例如主動聆聽和「我」的語言。

《認識焦慮》一文中提及，當面臨威脅時，神經系統使身體為「戰鬥或逃跑」做好準備時，大腦的思維部分開始關閉。從事上述鍛煉會使我們的身體平靜下來，並恢復思維功能，因此我們可以做出有意識的決定，而不是做出反應性的決定。當然，學習這些焦慮管理策略都是出於我們「希望」改變自己和我們的重要關係，從而變得更好。



為了促進我們有效管理慢性焦慮的能力的持久進步，我們將從例行的反思時間和提出具體問題以識別和澄清我們的價值觀或信念的過程中，受益匪淺。在這樣的反思時期，我們可以日記、默想、祈禱或與知己談談最近經歷的焦慮。處理焦慮的一種方法，是重溫經驗並問自己以下一系列問題：

1. 我經歷過什麼引發了焦慮？(例如：我的朋友講了些我不同意的事情。)
2. 焦慮時，我對經歷有何意義？(例如：如果我不同意朋友的看法，他將會不喜歡我.....如果我不贊同他的朋友，我和朋友將陷入糟糕的爭論。)
3. 我有什麼感覺？(例如：朋友說這樣的話，我很生氣.....但我害怕失去朋友)
4. 我如何應對焦慮？(例如：我決定不說話，因為我不想讓朋友難過。)

首先，回答這些問題可能並不容易，但是通過反覆練習、面對慢性焦慮，最終可以更清楚地了解我們的行為模式。接下來出現的問題是：我們的回應是在幫助，還是在損害我們的關係？如果我們認為改善關係至關重要，那麼必須確定想要指導我們行為的價值觀，而不是由焦慮去決定我們的反應。可以從以下幾個簡單的問題開始：

- 我看重什麼？我的核心信念或指導原則是什麼？(例如：我相信在愛中講真話.....我選擇愛我的鄰居。)
- 我想要什麼關係？(例如：我希望妻子和孩子與我交談時感到安全，這表明脆弱性和親密感很有價值。)
- 我想如何建立人際關係？(例如：我想保持耐心、接納、不論斷等)
- 在這種情況下，我認為正確的做法是什麼？(例如：即使朋友說了些傷人的話，我也不會以報應的方式回應，而是以平靜的聲音告訴他我的感受。)

隨著越來越清楚地知道要面對焦慮，來指導自己的行為價值觀，可以利用這種新發現的自我意識和理解，來增加前面介紹的反思時間。通過從我們明確的價值觀的角度，來回顧過去的經驗，我們可以制定意義和決策，使其在將來面對引發焦慮情況時，能更緊密地反映這些價值觀。



隨遇而安

講員：張華美英 LPC
德州註冊心理輔導

免費生活講座

隨遇而安，談何容易

- 如何面對疫情帶來生活中的改變及逆境？

現代科技進步，一支手機，可以不出門而知天下
看新聞，小說，到臉書，再玩玩遊戲；不能再玩了，要回電郵...

好像很忙，又好像很無聊
該做的做，不該做的無意中一直再做...

教養孩子，夫妻關係，工作家庭的平衡，都不對似的
一直在忙著滅火，身體漸漸消瘦，內心煩惱憂慮慢慢增加...

去教會吧，讓神的話幫助我，讓我有力量
但內心深處，還是無法平靜...

無論是因環境的變遷，或是科技的進步所帶來的難處
今天讓我們一起來學習如何去適應並調整我們的心態！

時間:
2020年7月18日
早上10~12時

講座網址:
<https://us02web.zoom.us/j/89767157239?pwd=UGFiSHJC-MkJoK1FwYlFqc252NS9ldz09>
Zoom ID: 897-6715-7239
Password: 267314

曉市頓華人浸信會
CHINESE BAPTIST CHURCH
何國明主任牧師，蔡啟遠牧師，王浩詒牧師，李鄭嘉惠主任

10:00am 英語崇拜/國語崇拜/兒童崇拜/粵語主日學
11:15am 粵語崇拜/國語主日學/英語主日學
1:30pm 中文學校 (only during school year)

900 BROGDEN ROAD, HOUSTON, TX 77024
TEL: 713-461-0963, FAX: 713-461-5186
WEB: www.cbchouston.org

恩典華人浸信會
GRACE CHINESE BAPTIST CHURCH
16755 Southwest Frwy • Sugar Land, TX 77479
(位於 Sugar Land Baptist Church 內)

主日學	禮拜日上午 8:15 - 8:45	主任傳道
主日崇拜	禮拜日上午 9:00 - 10:15	郭美德
迦南團契	週三上午 10:30 中午 1:00	
迦南團契	主日下午 (請致電查詢)	顧問牧師
抗龍團契	每月一次	榮德舜牧師
抗龍團契	請致電查詢	
休閒小聚	每月一次 (第三個星期六)	普通話牧師
家庭查經	每月一次/週四下午 7:00	楊彼得牧師
列支文查經	每月一次 (第二個星期六)	

832-382-3316 gracechinesebaptist.org

奧斯汀華人教會
Austin Chinese Church

竭誠歡迎您參加我們的聚會!

周日 9:30 12:15 兒童主日學、青少年聚會
9:30 10:45 英語崇拜
1:30 12:45 華語崇拜 粵語崇拜
周二 9:30-12:00 婦女天地

牧者：崔麗、徐必偉、徐心道、沈萌、周啟諾、陳俊佳、黎麗容、馬岱玲
(全職兒童部牧師聘教進行中，歡迎查詢，詳情請見教會網站)

11118 Dessau Road, Austin, TX 78754 (512)339-8675
<http://austinchinesechurch.org> contact@austinchinesechurch.org

美南台福基督教會
Evangelical Formosan Church of Houston
地址：12013 Murphy Rd., Houston, TX 77031
電話：281-879-8080 Website: www.houstonefc.org
英語牧師：Rev. Andrew Gackle (高安傳牧師) Tel: 832-359-7642
台/華語牧師：簡志昌牧師

主日崇拜	週日上午 10:00-11:20	台/華語
	11:30-12:30	英語
主日學	10:00-11:20	英語
	11:30-12:30	台/華語
中文查經	週三 10:00-11:30	
英文查經	週四 10:30-11:45	

我兒子的兒子的兒子

謚立

「愚公移山」的主旨是要鼓勵人「有恆者事竟成」，愚公的信念建立在自己和後代的努力上，耶穌一樣要我們「有恆者事竟成」，但我們的信念不是建立在毫無指望的挖山，而是建立在祂的應許上。

疫情期間沒法去兒子家，所以我每週和孫兒們視訊，講故事給他們聽。雖然孫女才10個月，但女兒規定盡量講中文，唱中文童謠，念中文童話，因為語言能力得從小培養。媳婦對我則沒特別要求，但為了讓2歲和4歲的男孫能專心，我幾乎把所有看家本領都使出來。

找出以前演布袋戲的一箱木偶，中文學校的教科書、小風琴、填充毛絨玩具等，半小時內又講故事、又彈琴、又唱歌、又耍寶。布袋



戲中的二齒、史艷文、木蘭全上陣，再加上各樣娃娃、小豬豬、小狗熊、會轉會響的小飛機，我卯足全力討好小外孫們。雖然時間不長，但不僅和孫輩的感情大大增進，也讓兩個媽媽可稍微喘一口氣。

孫兒愛上了「愚公移山」

「愚公移山」的故事會讓4歲的裘登這麼入迷，倒是我始料未及，兩週前念華語本的課文給他聽時，還怕他會覺得荒謬，沒想到他不但聽得津津有味，且接下來幾次，都要我再講 Dummy Old Man (愚公) 的故事。

我都是先講一次中文，再翻譯成英文，再回頭講一次中文。愚叟和智叟被我翻成 "Dummy Old Man" and "Wise Old Man"。裘登最愛念的是「If I can't do it, my son can do it; If my son can't do it, my grandson can do it; if my grandson can't do it, my grand grandson can do it; if my grand grandson can't do it, my grand grand grandson can do it; if my grand grand grandson can't do it, my grand grand grandson can do it; if (如果我不行，我兒子行，如果我兒子不行，我兒子的兒子行.....)」他可以一直講一直講一直講，講到8、9個 grandson 才停。

耶穌的「有恆者事竟成」

中文課本的結尾是「智叟聽了，一句話也說不出來」，民間故事版的結尾是「愚公的堅定終於感動天帝，而將山移開。」

我小時候一直覺得愚公很不合理，真虧他這個90歲老人想得出這挖山的主意！此次重唸這故事，腦中浮現的是剛從山上下來的耶穌，有人跟祂抱怨說：「我請你那幾個門徒醫我兒子的癩癩，他們都沒辦法」，門徒也很不好意思，就悄悄問耶穌是怎麼回事，耶穌說是「因你們的信心小。我實在告訴你們，你們若有信心，像一粒芥菜種，就是對這座山說：你從這邊挪到那邊。他也必挪去；並且你們沒有一件不能做的事」（《馬太福音》十七章20節）

「愚公移山」的主旨是要鼓勵人「有恆者事竟成」，他的信念建立在自己和後代的努力上，但後代真的會照他的話去做嗎？他兒子看到父親的願望和努力，也許還會繼承遺志，但他的孫輩可不一定了，誰願意作這毫無指望的苦工？

耶穌一樣要我們「有恆者事竟成」，但我們的信念不是建立在毫無指望的挖山，而是建立在祂的應許上。《聖經》上，有許多關於耶穌醫病趕鬼的神蹟，但最大的神蹟是祂死了，三天以後又活過來了。如果連死亡都難不倒祂，那還有什麼能難得了祂呢？所以祂才會說：不要靠你們的智慧，要靠神（上帝）的大能（參《哥林多前書》二章5節）。

只要我們對神有信心，就沒有不成功的事，因為祂是聽禱告的神，是位又真又活的神。🙏

DKN Insurance Services
 2301 S Archer Ave., Suite 3, Chicago, IL 60616
 Voice: 312-842-9060 • 630-269-2435
 Email: dkninsurance@gmail.com

任紹民 Daniel
 代理各種類保險
 (精辦65歲以上的紅、藍醫療保險 (Medicare))

人壽 • 汽車 • 房屋
 商業 • 退休 • 醫療
 迅速估價 免費諮詢

State Farm 甄明德 Mark Yun
 業務代理 Agent
 汽車 房屋 人壽 銀行

223 W. Cermak Rd. 2F Chicago, IL 60616
 電話：(312)225-8311 傳真：(312)225-8320
 www.markyun.com