

多倫多基督徒短期  
宣教訓練中心出版



# 真理報

華人基督教月報 TRUTH MONTHLY

真理是甚麼呢？(二)	p. 3
逃離「泰坦號」死門關的父子	p. 4
躁男之死——健身男子的生命故事	p. 5
見證成長的第一份差事	p.10
泰柬短宣——準備都在神的看護中	p.11
爭取自由 - 保護我們的青少年和兒童免受誘騙剝削	p.14

免費贈閱+愛心支持

10月

NO. 219 2023年

63 Silver Star Blvd. Unit D6, Scarborough, Ontario M1V 5E5

電話: (416)291-0200

傳真: (416)291-3106

電郵: info@torontostm.com

網址: torontostm.com/tm

instagram.com/torontostm

Facebook

中心網站



fb.com/torontostm

torontostm.com

• 林向陽 • 【向陽心聲】

## 感恩的再思

**約** 三年前，有嚴重骨質疏鬆症的我曾在女兒（老二）家裡摸黑找東西而摔倒，左臂骨斷了四處，醫生開了刀，在斷骨處加上一條長鋼片，用9根釘子穩固了斷骨。經過長時間的複檢，現在已經康復，心中很得安慰。

我家的三個女兒危險意識很強，常常提醒我：「媽媽，你走路太快、行動太急，橫衝直撞很容易摔倒出事。」所以在手術後不久，三個女兒送了一個智能手錶給我，說有防身之用。聽外子和她們的解釋，戴上這種

手錶，把它的救急功能調整好，萬一不幸摔倒的話，手錶會自動撥打911和通知家人。我不曉得真假，姑且信之。

想不到今年4月9日歷史重演，那天晚上約9時，天色已晚，我匆忙地把幾袋垃圾拿到車道前的垃圾桶裡。當時不曉得為什麼，心裡突然想把一棵約5尺高，栽種在花盤裡已經枯乾了的小樹丟掉。我沒有注意到小樹連同泥土和塑膠花盤重量不少，來到車道前大約兩尺之處，塑膠花盤突然裂開滾落在地上，我收腳不住，被小樹和花盤絆倒，滾落在

地，離前面車道只有一尺。

我摔得頭昏腦脹，一時間爬不起來。平常我們的小區晚上很少人外出，車輛更是罕見，此時卻見一輛汽車就在我身旁疾衝而過，駕駛者在黑暗中根本看不見倒在地上的我。我驚魂甫定，又看見另一輛汽車在離我不遠處衝過去。我手足無措，幸好還能摸出掛在皮帶上的手機，撥通外子的電話，但沒有人接聽（後來他說當時在洗手間）。

正在彷徨之際，手錶錶面突然變得通

……（文轉第2頁）

# 和平之君 活潑盼望

參加日期：12月12-15日：  
12月16日：

聖誕實體報佳音  
商場慶祝和攤位遊戲

1-活力廣場

地點：1571 Sandhurst Cir,  
Scarborough, ON M1V 1V2

2-新旺角商場

地點：8360 Kennedy Rd.  
Unionville, ON L3R 9W4

3-王府井廣場

地點：9390 Woodbine Ave.  
Markham, ON L6C 0M5



掃碼報名

歡迎市民參加  
一同慶祝聖誕節!

諮詢詳情可聯絡主辦單位：多倫多短宣中心 Web: www.torontostm.com

63 Silver Star Blvd., Unit D6 Scarborough, ON. M1V 5E5 Telephone: 416-291-0200

# 感恩的再思

……(文接第1頁)

紅，並發聲問道：「我們感覺你重重跌倒了，要不要我們打911？」我還沒有回過神來，對方又說：「一分鐘後，我們再聯絡你。」在這整整的一分鐘裡，時間彷彿停頓了，錶面顏色依然通紅，而且發出響亮的「嘩！嘩！」警號。一分鐘後，對方真的又發問：「根據我們的信號，你現在的位置是在某某區，門牌是某某，要不要我們打911來幫助你？」我摸摸自己，手腳還可以動，且沒有流血的跡象，感覺情況還好，只是起不來，就拒絕了對方的建議。對方又問了兩次：「你真的不需要幫助嗎？」

然後才掛綫。

其實對方已立刻通知了我的三個緊急聯絡人，在離我們家兩個小時車程的小女兒粒粒恩，收到通知後第一時間打電話來：「媽媽，是你摔倒嗎？」跟著外子也從家裡跑出來了。

後來因為我額頭流血，眼鏡摔破碎片插在眼睛旁，導致鼻梁和面部流血，身體上下疼痛而進了醫院照片檢查。感謝主，腦部沒有出血，額頭是皮外傷；不過肋骨斷了四根，膝蓋紅腫但沒有摔碎；另外右手受傷，瘀黑一片，幸好沒有傷及手骨。這次不用開刀，只需吃止痛藥讓肋骨慢慢痊愈。寫到這裡，想起當時

的危險境況，感恩之心油然而起：是神拯救了我，沒有被汽車撞死，也沒有要開刀治療，神的恩典數說不盡。

## 每一天都要感恩

其實，我們每一天的生命都是神賜給我們的恩典，我有一位遠房的舅母就是在睡眠中離世的。以前認為手腳可以動、能行走、眼睛看見、能夠吃喝、腦筋能思想等等是理所當然的事，現在才明白這些都是神的恩典。為生命感恩能使我們謙卑，懂得珍惜時光，不辜負神的賜予。我們每一個呼吸都是神給的，願以後更加愛主、努力為主工作、勤讀聖經、常常禱告、體貼神的心意，不要白佔土地而辜負神的大愛與托付。

還有，我們要向神感恩的事多如海沙，不能勝數，以下只是其中的幾個例子：

### 1. 為神奇妙的創造感恩

有不信神的人說宇宙是因大爆炸而產生，人是猴子進化而來……這些理論其實是自欺欺人。請問，你能把手錶的零件胡亂碰撞，讓它變成一個精美的手錶嗎？即使可以，你還需要一個製造零件的人。又請問，為甚麼猴子不會像人一樣千方百計要去尋找神？由此可見，宇宙的確有一位全能、全知、永在、全然美善、公義、獨一的真神。祂就是聖經所宣告的「起初神造天地」的耶和華神。

若你留心觀看世上萬物，或在黑夜欣賞神在天上擺設的月亮和星宿，或細讀天文學家的研究，你會為神的創造、為祂無窮的智慧、更為祂在宇宙萬物中彰顯祂對人的慈愛與恩情驚嘆不已。真是「諸天述說神的榮耀，穹蒼傳揚祂的手段」(詩篇19:1)

即使是一片綠葉，也能彰顯神的無限、極高的智慧與慈愛。植物的葉片都有葉綠素，葉綠素吸收

空氣中的二氧化碳，加上陽光的照耀，根部吸收泥土中的水份及礦物質來為自己製造食物，科學家稱這過程為「光合作用」。「光合作用」產生氧氣，而氧氣乃是人類及凡有生命氣息的萬物生存絕對不能缺乏的。還有，神在宇宙中為人類預備了無窮的寶藏：如地心吸力、各種抗生素、電力、電波等等，並賜給人聰明智慧來發掘和享受祂的豐盛。

此外，萬有的創造也顯出神對人極度的憐憫與慈愛。請看看地球上有用之不盡、取之不竭，卻是人類和一切的動、植物生存必須要有的空氣、水分；還有我們生存所需的農產物、應有盡有的飛禽與走獸，和各式各樣數不盡的資源。如此豐盛，能不令人感恩、讚嘆祂的美善嗎？

### 2. 當為神的救贖感恩

神愛世人，故此創造了盡善盡美的宇宙萬物讓人管理享用，可惜始祖犯罪離棄神，以至罪如洪水猛獸般進入了世界，使世人都圈在罪惡永死中。聖經早就宣告：「按着定命，人人都有一死，死後且有審判。」(希伯來書9:27) 試想滿身罪污的人，若接受公義、全能、聖潔的永生神審判，結局必定是永遠的刑罰和沉淪！但神的信實與慈愛永不改變，祂愛我們，甚至差遣獨生愛子耶穌基督降生塵世，擔當人類的罪孽，耶穌基督甘心被釘死十字架上，死後第三天復活，成就救恩，叫「一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」(約翰福音3:16)

請問，宇宙中還有甚麼愛能比「捨神子」救「罪人」更偉大、更可貴？我們能不為此極其貴重的救恩獻上感謝嗎？！

### 3. 當為聖靈永遠同在感恩

一個蒙耶穌基督救贖的人，不但蒙神赦罪，更得享永生的確據，就是聖

靈永遠住在心裡，作我們隨時的幫助。聖靈安慰、扶持、加添力量、醫治，使我們的人生不再孤單無靠，而且能力上加力，恩上加恩。

### 4. 當為神賜予家人感恩

親愛的讀者，人生雖短暫如雲煙，但是神尚且賜我們有家庭溫暖、弟兄姊妹及親朋，我們應當為此感恩。為家人和親朋感恩，能幫助我們珍惜對方，學習神的寬容，跨越人際關係的難處。

### 5. 當為我們的難處感恩

神要我們在困難中學習感恩。聖經說：「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」(帖撒羅尼迦前書5:16-18) 神樂意祂的子民向祂感恩，等候祂的引領，而「凡事」也包括不如意的事啊！原來當我們在困境中向神謝恩時，我們正在數算神的恩典，聖靈就再次提醒我們：神愛我們，祂是一位「賜平安的神」(希伯來書13:20)、祂的信實和慈愛永不改變、神以往怎樣施恩帶領，現今仍會在最適合的時候開路、搭救我們。況且，得救的人是神的兒女，若非神的允許，沒有任何苦難可以臨到我們；在苦難中，我們也不孤單，因為神與我們同在。「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」(羅馬書8:28) 我們信心經過試煉，比精金更堅固，在我們四周都有無數基督徒如此的見證！

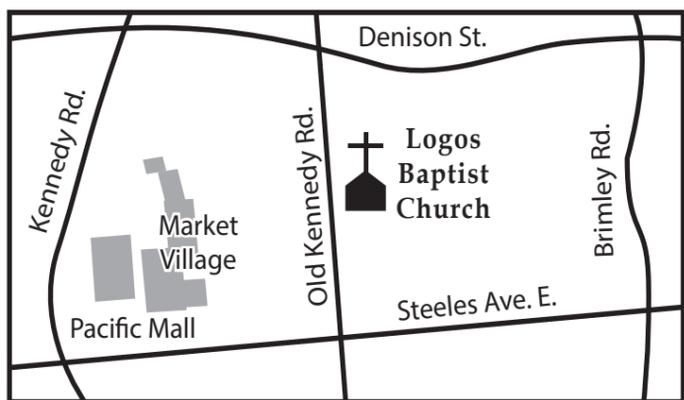
願我們明白神的恩典，願意回報神的大恩，遵行主耶穌所吩咐的：「你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主你的神，又要愛鄰舍如同自己。」(路加福音10:27) 我們愛神，也要把神的恩典與別人分享，努力傳揚耶穌基督的救恩，讓別人也得著福音的好處！



## 證道浸信會 (美麗徑堂) Logos Baptist Church (Milliken)

聚會/通訊 : 133 Old Kennedy Rd., Markham, ON L3R 0L5  
電話 : (905) 305-6467 傳真 : (905) 305-6468  
網址 : www.logosbaptist.com  
主日崇拜 : 9:30AM (國語/兒童) ; 11:00AM (粵語) ;  
11:00AM (英語 / 青少年)  
主日學 : 9:00AM (粵語) / 9:30AM (英語) 10:30AM (國語)  
團契時間 : 星期五 (4:00PM / 7:30PM)、星期六 (9:30AM / 7:30PM)

主任牧師 : 馬天佐牧師 英語事工 : Rev. Scott Bissell  
粵語事工 : 吳瓊頌牧師 英語青年事工 : 黃千信傳道  
譚家麟牧師 國語事工 : 趙舜民牧師  
潘榆玲傳道  
兒童事工 : 吳麗蘭傳道 楊帆傳道  
創會顧問牧師 : 馬英傑牧師 顧問牧師 : 杜枝生牧師



美麗徑福音堂  
MILLIKEN GOSPEL CHURCH  
8 Elson Street, Markham, ONT. L3S 2C4

誠聘 主任牧師

申請詳情請參考教會網頁  
<https://www.mgc.ca/mgc-cantonese/hiring/>

# 真理是甚麼呢？(二)

【問得好】 · 洪順強牧師 ·



**上** 一期文章分享到真理其中三方面的特質，第一真理是真實的，第二真理是可靠的，第三真理是正直的。除此以外，真理還有下面的特質：

## 真理是永恆不變的

按常識，人人都知道一加一等於二，這是真理嗎？是。為甚麼？因為真理有一種不變的特質，一加一等於二從來沒有改變。主耶穌說祂就是真理，聖經希伯來書13:8引證說：「耶穌基督昨日、今日、一直到永遠，是一樣的。」當人認識主耶穌後，也可以引證說祂確是真理，祂曾說：「天地要廢去，我的話卻不能廢去。」（馬太福音24:35）主耶穌所說過的話，到如今仍然生效沒有改變，千千萬萬的人都在頌讀祂的話。祂昔日降生到世上來為的是完成救恩，成為代罪的羔羊，為世人的罪被釘死在十架上，並且死後第三天復活，以大能證明祂的確是神。祂曾說：「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。」（馬可福音10:45）

到如今祂仍是世人的救主，千千萬萬的人因祂得救，脫離了罪惡與死亡的掌控。祂傳道說祂是從天上來的，並且在多次說話中表明祂就是神，從創世之前祂是神，祂到世上來時，藉著所行的神蹟說明了祂是神，祂雖然被人釘死，但祂從死裡復活表明祂是勝過死亡復活了的神。世上很多宗教的教主，他們沒有一個人敢說自己就是真理，他們都在尋找真理，或者在教導人一些道理，但他們不是真理，他們也只不過是人，是一個會死亡的人。

主耶穌受審判時，彼拉多審問祂說：「這樣，你是王嗎？」耶穌回答說：「你說我是王，我為此而生，也為此來到世間，特為給真理作見證。凡屬真理的人就聽我的話。」（約翰福音18:37）祂來就是要告訴人祂掌管萬有、祂是主是王。祂降生在猶太的伯利恆時，有幾個博士從東方去到耶路撒冷尋找祂，說：「那生下來作猶太人之王的在我們東方看見祂的星，特來拜祂。」（馬太福音2:2）這些有識之士見證主耶穌就是王，祂不單是猶太人之王，也是全世界的王，今天千千萬萬的人都以祂為王、為主，祂要在人的生命作王，帶領著屬祂的人走天路。聖經預言有一天主耶穌會親自駕雲從天降臨，祂再來要作王，判審全世界，祂是「萬王之王，萬主之主」。

## 真理是前後一致

主耶穌在受審時，曾有一個差役用手掌打祂，祂回應說：「我若說的不是，你可以指證那不是；我若說的是，你為甚麼打我呢？」（約翰福音18:23）主耶穌是真理，祂從頭到尾的言行都是對的、都是一致的，祂所說的一直都是「是的」。猶太人曾經想指控祂：「祭司長和全公會尋找見證控告耶穌，要治死祂，卻尋不著。因為有好些人作假見證告祂，只是他們的見證各不相合。又有幾個人站起來作假見證告祂……他們就是這麼作見證，也是各不相合。」（馬可福音14:55-59）人想要定祂的罪，卻找不到罪證，連最後審判祂的官彼拉多也三次公開表明沒有查出主耶穌有甚麼罪，故此主耶穌是可信可佩服的真理。

真理是前後一致的，若祂不是完全的人，與人一樣有罪，祂連自己也不能救。若祂不是神，只是完全的人，祂只能救自己，但卻不能救世人，因為人是有限的。聖經的記載，讓我們認識到主耶穌是完全的人、也是完全的神，聖經提醒及安慰人說：

「我們既然有一位已經升入高天尊榮的大祭司，就是神的兒子耶穌（擁有與神一樣的神性），便當持定所承認的道。因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」（希伯來書4:14-16）

## 真理是可以實踐、驗證的

真理另一種特質是人可以實踐、可以驗證的，否則就是虛理，只是紙上談兵。實踐是檢驗真理的其中一個很重要的方法，舉例來說馬克思這位歷史人物，他的主義，聽起來十分理想、值得人敬佩的，他相信「在社會主義之後，共產主義將會誕生，以各盡所能、各取所需為生產模式，成為一個無階級、無國界、無貨幣、無私人產權的社會。」（維基百科）但他所說的是真理嗎？不，因為不能實踐、不可驗證，只不過是理想。實踐起來的結果，無論在前蘇聯、東歐，人民都是一窮二白，有哪一國家能夠實踐出他的主義呢？是沒有。

昔日猶太人想要殺耶穌，原因是以主耶穌將自己和神當作平等，猶太人也質疑祂的教訓是否從神而來。主耶穌辯證說：「我的教訓不是我自己的，乃是那差我來者的

（神）。人若立志遵著祂的旨意行，就必曉得這教訓或是出於神，或是我憑著自己說的。人憑著自己說，是求自己的榮耀；惟有求那差他來者的榮耀，這人是真的，在他心裡沒有不義。摩西豈不是傳律法給你們嗎？你們卻沒有一個人守律法。為甚麼想要殺我呢？」（約翰福音7:16-19）

主耶穌來是要成全律法；祂說：「莫想我來要廢掉律法和先知。我來不是要廢掉，乃是要成全。我實在告訴你們，就是到天地都廢去了，律法的一點一畫也不能廢去，都要成全。」（馬太福音5:17-18）主耶穌成全了律法，祂的事蹟完全應驗了舊約聖經的預言，故此祂說祂就是真理是可以驗證的。

## 信靠主的人都可以實踐驗證真理

歷史告訴我們，初期教會的基督徒曾經歷了種種劫難，如聖經說：「又有人忍受戲弄、鞭打、捆鎖、監禁、各等的磨煉，被石頭打死，被鋸鋸死，受試探，被刀殺，披著綿羊、山羊的皮各處奔跑，受窮乏、患難、苦害，在曠野、山嶺、山洞、地穴，飄流無定，本是世界不配有的人。」（希伯來書11:36-38）但他們不放棄耶穌基督就是真神的信仰，並且實踐及驗證了基督耶穌愛人行公義。而神的大能與救恩，影響了後世千千萬萬的人。例如昔日的清教徒，他們到美國去時，忍受了很多苦難，有餓死、病死、戰死的等等，但他們本著聖經真理、主耶穌的教訓，至終建立起富強、行公義、好憐憫、尊重人權、使人有真正自由的美國。只可惜今天美國出現了無數的問題、罪惡，諸如充滿的是性病、愛滋病、吸毒、墮胎、種種的放縱等等，全是因為人違背獨一真神上帝，不遵行主耶穌基督的真理所致。

親愛朋友，主耶穌就是真理，祂說：「有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的；愛我的必蒙我父（天父）愛他，我也要愛他，並且要向他顯現……，人若愛我，就必遵守我的道；我父也必愛他，並且我們要到他那裡去，與他同住。不愛我的人就不遵守我的道。你們所聽見的道不是我的，乃是差我來之父的道。」（約翰福音14:21-24）

你願意得著真理嗎？快快認罪悔改，接受救主，跟隨基督。主耶穌說：「天國近了，你們應當悔改！」（馬太福音4:17）

作者：洪順強牧師，前任溫哥華短宣中心總幹事，現任國際短宣使團總幹事（義務）

【人生天地線】 · 田森傑牧師 ·

# 逃離「泰坦號」死門關的父子

在父親節那天，也是2023年6月18日東部夏令時間上午8點，一部由探險公司海洋之門（OceanGate）的總裁兼創始人史塔克頓·拉許（Stockton Rush）所設計並親自駕駛的「泰坦號」觀光潛艇，在加拿大紐芬蘭省港口城市的聖約翰斯向東約375海哩處潛入海裏，為要探索那艘在111年前沉沒在海底，一萬三千英尺、號稱「永不沉沒」的巨輪「鐵達尼號」。這次登艇的四名乘客都是億萬富翁，每位船票為25萬美金，但是他們卻沒想到，這次的探險之旅竟然是一次不歸的「死亡之旅」，他們的觀光潛艇在潛入海中的105分鐘之後就失去音訊，如今已證實該潛艇在當時發生了「內爆」（implosion），五人都已不幸身亡。

「泰坦號」（Titan）意外事件與1912年的「鐵達尼號」（Titanic）沉船事件做了類似的對比，除了名稱類似之外，駕駛者都是極具自信而冒險的「富翁領航者」，但是令人感到驚悚的是：「身在現代科技文明下的聰明人並沒有從歷史的悲劇中吸取教訓，以便阻止下一個悲劇的發生！」哈佛大學海洋學家彼得·吉爾吉斯（Peter Girguis）認為：「這是一場完全可以避免的悲劇。」他在分析「泰坦號」早已存在的幾個安全問題之後，又提出了一個與倫理有關的問題：「我們是否允許一個想要嘗試全新事物的人，將其他人置於危險之中？即使這些人都同意隨同他去冒險，這是一個有趣但困難的問題。」

在五位遇難者中，有兩名是巴基斯坦的父子，

達武德（Shahzada Dawood）與他19歲的兒子蘇里曼（Suleman Dawood），據報導：「兒子原本不想參加這項探險活動，但因該周末剛好是父親節，而他不想讓爸爸不開心，才勉強搭上「泰坦號」，沒想到父子倆一起葬身海底。」這位孝順的兒子也是替母親而犧牲了，因為他母親克里斯蒂娜首度接受媒體專訪時表示，她原本是要和丈夫一起參加此行，「但原定行程因新冠疫情取消，後來她決定退出，以便讓兒子參加，因為他真的很想去。」然而，臨到這個家庭的悲劇原來是因為另外兩名父子的退出所導致的，那兩位父子幸運的逃離了「死亡之門」！這兩名父子是誰呢？他們是如何逃過死亡之旅的呢？

他們就是在拉斯維加斯投資商傑伊（Jay Bloom）和他的20歲的兒子肖恩（Sean Bloom），傑伊對記者說：「當我看著那兩位受難者的照片時，真是神的恩典，原來喪命的應該是我與兒子啊！」他們也是

原定在五月登上此觀光潛艇下海，後來因天氣不佳而延至六月，但是他們在與艇長史塔克頓·拉許談話後，兒子肖恩對潛艇安全問題感到擔憂，縱使艇長向他們保證這次探險旅程比駕駛直升機安全，甚至比過馬路更安全！後來他更向父子提出每人十萬元的優惠折扣，結果這位父親傑伊在兒子肖恩的勸阻之下毅然退出，他們因此逃離了這場死亡之旅，而他們的船位被轉讓給了巴基斯坦的父子達武德與他的兒子蘇里曼。

各位親愛的朋友們，在這次引起國際媒體關注的悲劇事件背後，實在隱藏著重要的意義：人類文明智慧從一艘「鐵達尼號」的「巨輪」到一部「泰坦號」的「小潛艇」，歷經111年之後卻仍然被嚴寒無情的大海所吞沒。這個事件提醒人類不要違反神所定的「安全原則」，不要驕傲自大，因為聖經說：「智慧人的法則，是生命的泉源，可以使人離開死亡的網羅。」（箴言13:14）而我們的人生也將面對一個永恆的

抉擇，那就是相信神的兒子耶穌基督的智慧宣告：「認識你獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。」（約翰福音17:3）

「泰坦號」觀光潛艇的悲劇雖然吸引了眾人的目光在幾位富豪的身上，但是我們切不可做一個無情的旁觀者，因為我們各人都要面對死亡，今生今世的一切都在向我們發出永恆的訊息，正如猶太人雖擁有財富，但是比他們的財富更寶貴的，是他們的祖先摩西所遺留下的智慧之聲：「我今日呼天喚地向你作見證，我將生死，禍福，陳明在你面前，所以你要揀選生命，使你和你的後裔都得存活。且愛耶和華你的神，聽從祂的話，專靠祂，因為祂是你的生命。你的日子長久，也在乎祂。這樣，你就可以在耶和華向你列祖亞伯拉罕，以撒，雅各，起誓應許所賜的地上居住。」（申命記30:19-20）願主賜五位逝者安息，並安慰他們的家人，也願那逃離死亡之旅的父子更珍惜生命，而把愛心傳播給更多困苦的人群！

作者：田森傑牧師乃美國加州羅省聖經宣道會主任牧師；及國際短宣董事和「神光天地線」廣播總監及講員；並充任多間福音機構董事。田牧師乃美國南加州針灸師L.Ac.與全美NACCAOM執業中醫師；獲國際醫藥大學武醫碩士和中醫博士學位。田牧師常在各大學講學。

註一：<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-65801957>

**堂城美信浸道證**  
LOGOS BAPTIST CHURCH (MISSISSAUGA)

6955 Millcreek Dr. Mississauga ON L5N 5Z6

國語崇拜: 9:00AM(主日學:11:00AM)

粵語崇拜:10:45AM(主日學: 9:00AM)

英語崇拜:10:45AM(主日學: 9:00AM)

905-542-1522

www.lbcm.ca

查經祈禱會：逢星期三晚7:30PM

主任牧師：王志強牧師

國語事工：傅濤牧師

中文事工：王蔣志月傳道

家庭事工：鄭志恆傳道

英語事工：Rev. Daniel Soto

宣教士(巴拿馬)：何建華牧師

本會特設ESL班及各類型團契，適合各界人士參加

**堂城奧信浸道證**  
Logos Baptist Church Oakville

聚會地點：King's Christian Collegiate  
528 Burnhamthorpe Rd. West, Oakville, ON L6M 4K6

奧城堂 網上 主日崇拜  
早上10:00

Zoom ID: 422 765 2905

Passcode: 0000

主任:王志強牧師

傳道:王洪淵傳道

647-707-4352

www.logosbc.ca



**北約國語宣道會**

North York Mandarin Alliance Church

3325 Victoria Park Ave., Scarborough, ON M1W 2R8

電話：(416)222-0981

Email: office@nymac.ca

顧問牧師：嚴建平博士 Dr. Dennis Ngien

中文傳道：鄭有恩傳道

英文傳道：Pastor Bronco Lam

英語崇拜：主日上午 9:30

國語崇拜：主日上午 11:15

兒童崇拜：主日上午 11:15

福音真理班：主日上午 9:30

成人主日學：主日上午 9:30

誠聘 主任牧師

履歷請電郵：searchcommittee@nymac.ca

教會網站：<https://nymac.ca>



【星火飛騰】何嘉恆口述 / 海倫整理

# 躁男之死——健身男子的生命故事

## 好勇鬥狠的背後

何嘉恆是香港元朗南邊圍的原居民，喜歡練武、健身。他有兩個弟弟，其中一個和他是孿生的。街坊叫他做大仔，孿生的弟弟叫細仔。兩兄弟從小就像鬥氣冤家，爭衣服、搶玩具，從早吵到晚，在成長中，別人常常將他們做比較，於是，他故意和弟弟不一樣：弟弟短髮，他就留長髮；弟弟乖巧，他就不乖。

何嘉恆中學畢業就出來工作，工餘就去學太極，空手道和跆拳道。他的拳頭鍛煉得越硬，人就越凶惡，對家人也不給面子。父親看見他徹夜不歸，勸告了他幾句，他就握著拳頭，凶惡地瞪著父親。父親只好強忍怒氣，放棄了勸告他。有一次，媽媽講的話，一句話不合他心意，他就生氣地一拳打在櫃子上，把櫃子打了一個破洞……他已經無法控制暴躁的脾氣了。

## 借酒消愁，愁更愁

除了武館和健身室，酒吧就是何嘉恆至愛之處，經常和朋友玩到通宵達旦。2007年，和他拍拖兩年的女朋友離他而去，他心愛的一隻小狗也死了。他於是每晚買醉，後來越喝越厲害，在公園喝醉了，早上才起來回家。後來甚至吐血來，他依舊酗酒，甚至上班也喝。那時的他，人生毫無目標和希望。

## 瀕死的可怕經歷

何嘉恆每天酗酒麻醉自己，整整有半年之久。有一天，他心情不好，跟家人吵了幾句，就來到健身房發洩怒氣。他在跑步機上狂跑，突然感到心臟極度不舒服，他只好馬上離開。豈料來到天水圍西鐵站時。突然之間，他的全身手腳在抽筋，完全走不動，心跳很亂，好像有一大石頭壓在胸口，連張開眼睛也沒有一點力氣，想打電話給家人，手指也沒有力量。當他感到快要斷氣時，他腦海突然浮現從小到大的生活片段，原來父母都很愛他，日夜工作也是為了他們，為何自己對家人卻如此暴躁？當時他非常後悔，自己還可以回頭嗎？

這個時候，突然有聲音對他說：「我是神！」何嘉恆突然明白了，原來神掌管人生和生命，全宇宙都是由祂掌管。他馬上對神說：「如果我這次不死，我一定過一個有意義的人生。」他求神再給自己一次機會。

神說：「你上教會吧！」

何嘉恆說：「好，我答應你！如果這次我能不死，我就上教會。」

說完這句話，何嘉恆發覺自己手腳居然可以動了，本來心臟極度疼痛，有大石頭壓著的感覺也消失了。他很快被救護車送醫院，經過四天檢查都沒有發現原因。不過，大難不死的他並沒有兌現他向神許下「上教會」的諾言。

這樣過了兩年，何嘉恆多次感覺到，神跟他講話，邀請和鼓勵他上教會。後來，他的第二隻小狗被醫生查出患上了癌症，說這隻小狗只剩下一兩個月活命。何嘉恆禱告神，說：「你既然救了我，請你也救我的小狗，如果這隻狗存活期超過三個月，我就立刻去教會。」結果，他的小狗活了十八個月才去世。在小狗存活期過了三個月時，他已經回去教會聽福音了。

## 成為一個新造的人

何嘉恆曾問神：「如果當晚你不救我，我會死嗎？」那天去教會，程序單上講道的標題是《沒有神，沒有生命》。神已經回答了他，令他很震撼。由那天開始，他的生命改變了。

有一次，有個講員談及喝酒，他說：「喝酒時，覺得很開心。但是曲終人散時，就會很難過，很失落。」然後他又說：「唯獨主耶穌能滿足你的心，唯獨主耶穌才能填補你心靈的空洞。」何嘉恆覺得說的很對，當他接受了耶穌基督為救主，他真的很開心，不再需要喝酒，生命有了180度的改變。

何嘉恆又說：「我以前看電影《受難曲》，當我看見耶穌被鞭打時，很多人哭了。我覺得有什麼好哭？我還在不斷地說笑。現在，當教會放映《受難曲》時，我在教會哭得最厲害。我很內疚，我瀕死時，主耶穌來拯救我。但是，我看見祂被釘十字架受死時，我還嘲笑祂。」

在這一剎，我學習寬恕。主叫我寬恕所有得罪過我的人，並且要求我向他們道歉。當時我說不行、不可能。但是有很深的愛觸動了我的心，我不斷地流淚。我拿起電話，又發短訊一個個跟他們道歉，結果我跟很多人重新做朋友。放下心裏所有的憎恨和仇恨，原來是能讓自己心靈輕鬆暢快。我向媽媽道歉，跟她一起哭，媽媽才知道我真的改變了。」

## 努力帶領家人信靠耶穌

信主後，何嘉恆感受到神的愛，他覺得自己很有價值，沒有需要跟弟弟比較，也不再吵架，還能彼此交流心事。以前的他像一隻暴力大灰熊，現在變成一隻小綿羊。

何嘉恆現在是一位健身教練，雖然身形依然強壯，但是他不再持惡行兇，家人都看見他的改變。何嘉恆說：「當我在瀕死時經歷神的大能，我知道耶穌基督是真的，永生也是真的，天堂是真實的。所以，我很想在離世後也能跟家人見面，所以我一定要向他們傳福音。」何嘉恆的母親的下顎腫痛了兩年，看了很多醫生，都說無法醫好，只能吃止痛藥。他就對母親說：「不如你試試禱告神，求神醫治你。」祈禱後，媽媽的下顎居然每星期遞減式地不痛了。於是媽媽也跟隨他去教會信了耶穌。

他的爸爸本來也非常抗拒信耶穌。有一天，爸爸工作的時候，從泥頭車離地三四公尺高處跌下來，如果向後跌，肯定頭部會先碰撞在地上，一定會導致頭部爆裂。想不到爸爸卻側身地跌下來，好像有神托著他。何嘉恆告訴爸爸，這是神的憐憫，叫他信主，爸爸也同意了。

弟弟細仔做地產買賣，壓力很大，沒有笑容。何嘉恆就多次邀請弟弟去教會。後來弟弟終於跟他去教會，聽到《我的一生在你的手裏》這首詩歌，弟弟聽見有聲音對他說：「你有很多擔憂，你不用擔心，一切都在我的掌管下，你還擔心什麼呢？」弟弟很感動，後來也接受了耶穌基督的救恩。

何嘉恆除了向家人傳福音，也努力向親人、朋友和圍村的人傳福音。結果，他帶了超過一百人相信主耶穌。後來，連他最小的弟弟也決心信主。

何嘉恆就是一個活生生的見證，神在他瀕死時，不單救他的命，更改變他暴躁的性格。他現在不再是家裏的破壞王，而是一個孝順的兒子和好哥哥，帶了很多人認識這位賜他新生命的主耶穌。

親愛的讀者，願你也能明白神的大愛，接受耶穌基督為救主，罪孽得神赦免，並且有永生的把握和確據。阿們！

文章蒙CBN授權刊登，歡迎觀看「星火飛騰何嘉恆《躁男之死》371」影片：<https://youtu.be/mrajzGakc08>

# 這樣的民族與政府 【雪說以色列】

• 黃雪卿 •

轉載自「國際短宣使團 - 電子資源中心」(IFSTM eResource Center - <https://eresource.ifstms.org/>)

**有**人這樣說：「如果沒有大屠殺，以色列就不會立國，對嗎？」但我的老師不贊成這說法，他說大屠殺只是加速以色列立國而已，我也認同這點，早在大屠殺，已經有錫安主義運動，所以，以色列立國是遲早的事。錫安主義本身是復國主義，是十九世紀末赫茨爾 (Theodor Herzl) 所推行的運動，因為當時正值反猶情緒高漲的年代，猶太人受人歧視，是因為他們不是一個國家。<sup>1</sup> 他的著作《猶太國》中這樣說：歐洲的「猶太人問題」不是社會或宗教問題，而是民族問題，解決方法是建立猶太人國家。以色列第一任總理本古利安也受到末赫茨爾的影響，認為建立一個猶太人國家，才能解決猶太人問題。

在以色列認識一位朋友謝宇葵<sup>2</sup>，我很認同她對以色列立國開初，猶太人心路歷程的看法，我簡單述當中的內容：

1. 二戰之前 (努力建立一個受人尊重的國家)

二戰之前，從歐洲、前蘇聯回歸到以色列許多年輕猶太人，一心建立屬於自己的家園，也希望忘記過去猶太人流落異鄉、被人歧視的記憶，他們一心想建立一個健康、受尊敬和自強的新國家。

2. 二戰後 (大屠殺倖存者回歸，絕口不提過去傷痛)

但二戰後，大屠殺倖存者回歸以色列，他們帶著孱弱身體與受創心靈，對當時社會錫安主義執政者是一個挑戰；而對這些大屠殺的倖存者來說，也感受到社會上這樣的氛圍，為了盡快融入這個新國家，他們絕口不提過去的傷痛，希望重新開始他們的人生。

3. 立國後 (艾希曼審判喚醒，喚醒人民重視大屠殺的經歷)

1961年在耶路撒冷進行的艾希曼 (Otto Adolf Eichmann) 審判，他是策劃和實行大屠殺計劃其中一人，當時激起了社會對大屠殺的討論，意識到類似大屠殺的種族滅絕可能會重演。在六日戰和贖罪日戰，以色列面臨武裝衝突與外交孤立，他們才開始正視這段歷史。

詳情請瀏覽網址：<https://www.thenewslens.com/article/118034/fullpage>

猶太人立國，基本上是回歸的猶太人和大屠殺倖存者組成，所以，我們要對這兩類人的瞭解，才會明白如何締造今天的以色列。首先在信仰上，回歸的猶太人基本上是猶太教，但也有不少前蘇聯的無神主義帶到以色列，一般的Kibbutz都是無神論者，建國前的猶太人回

歸，主要加入集體農場 (Kibbutz) 務農，集體農場是一個平均分配的共產思想，他們為了建立以色列，不計較個人的利益，努力為以色列作出貢獻。第一任總理本古利安可以算是世俗的猶太人，他們的民族主義比宗教觀念強很多。

再者，大屠殺倖存者在信仰的歷程上，有兩個極端：一是堅信神保守 (猶太教)，一是反問神，當他們迫害時，神在哪裡。當這些倖存者，來到一個新環境，希望重新開始一個新生活，盡快從過去的陰霾走出來，但談何容易呢？這些傷痛已永久烙印在心裡，甚至影響三四代，那些倖存者的後代，雖在以色列出生，但他們的心理仍受上一代的影響。

以色列國會有120個議席，是沿用古時大公會的120議席傳統，由開國以來，執政黨都不夠61個議席，執政黨都會聯合一些宗教黨，當然這些宗教黨要求猶太人的生老病死和婚姻，都要歸他們負責，有時教育，醫療等也要管，當然要看他們得到多少議席。整體社會宗教氛圍是受著宗教黨影響。

自開國以來，一直是工黨執政 (1948年3月-1977年6月，1-17屆)，工黨的前身是「以色列地工人黨」<sup>3</sup>，直到1977年，利庫德集團 (Likud) 冒起，執政三屆後 (1977年6月-1984年9月，18-20屆)，又落入工黨 (1984年9月-1986年10月，21屆)，此後兩黨彼此交替，<sup>4</sup> 直到拉賓行刺後，工黨就一蹶不振，這時利庫德集團內塔尼亞胡 (Benjamin "Bibi" Netanyahu) 冒起 (1996年6月-1999年7月，27屆)，後來落入以色列合一黨 (One Israel 1999年7月-2001年7月，28屆)，<sup>5</sup> 及後，出身於利庫德集團的沙龍又奪回政權 (2001年7月-2005年11月，29-30屆)，但沙龍總理在2005年11月進行改組，另創前進黨 (Kadima)，走中間路線 (2005年11月-2009年3月，30-31屆)，任期後期，沙龍總理陷於昏迷，大選後，利庫德集團再次成為執政黨，內塔尼亞胡一直成為以色列總理達12年之久 (2009年3月-2021年6月，32-35屆)，由於內塔尼亞胡面臨貪腐案件，再加上人民都希望換一個新政府，有新氣象，最後經歷四次大選，終於2021年執政12年的總理內塔尼亞胡下野，新政府 (2021年6月-現在，36屆) 首次有阿拉伯政黨參與，首次沒有宗教黨參與，而且是女性部長最多的一屆，同時由兩位總理輪流擔任 (兩個政黨：Yesh Atid ישיעטי, 'There Is a Future'、Yem-

ina הימין 'rightwards')，後來由於兩位議員辭職，導致不夠半數議席，以至再次進行大選。

以色列在2022年11月1日舉行大選，這是四年以來第五度大選，基本上，大部份的正統猶太人都是支持利庫德集團，反觀左翼的政黨太多，不夠團結，反而分散選票，這樣令阿拉伯的政黨更團結，過往在以色列的阿拉伯人都不熱衷投票，他們認為投票是浪費時間，但最近的幾次大選中，讓他們明白到，團結這些選票，可以左右大局，2021年大選，阿拉伯聯盟就取得4個議席，以致新政府也要拉攏他們。這次大選利庫德集團再次成為執政黨，主要原因是以前支持左翼的選民，都轉投中間路線的政黨。

一個這樣的民族，一個這樣的政府，不由不佩服他們，以色列是世界末日的主角，末後神的計劃如何彰顯在他們身上？你們預備好迎見主嗎？

1. I think the Jewish question is no more a social than a religious one, notwithstanding that it sometimes takes these and other forms. It is a national question, which can only be solved by making it a political world-question to be discussed and settled by the civilized nations of the world in council. We are a people – one people.

<https://www.jewishvirtuallibrary.org/quot-the-jewish-state-quot-theodor-herzl>

2. 謝宇葵，1984年生，第四代基督徒；大學於國立政治大學哲學系雙修政治學，後於英國愛丁堡大學 (University of Edinburgh) 獲得伊斯蘭與中東研究碩士；曾榮獲基督教「雄善文學獎」。現與丈夫居於別是巴。

3. 以色列地工人黨 (Mapai) (是希伯來文的縮：מפא"י, מְפַאֵי אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל, מְפַאֵי אֶרֶץ פּוֹנֵקֵת פּוֹנֵקֵת פּוֹנֵקֵת意為。" Workers' Party of the Land of Israel—以色列地工人黨) 是以色列一個左翼政黨，在以色列立國初期執政，1968年合併為現在的工黨 (אחדות העבודה — Labour Unity)。

4. 利庫德集團 (1986年10月-1992年7月，22-24屆)，工黨 (1992年7月-1996年6月，25-26屆)，利庫德集團 (1996年6月-1999年7月，27屆)，以色列合一黨 (1999年7月-2001年7月，28屆)，利庫德集團 (2001年7月-2005年11月，29-30屆)。

5. 以色列合一黨 (One Israel)，由巴拉克 (Ehud Barak) 主導的政黨，是工黨與其餘兩個政黨 (Meimad and Gesher) 組成的聯盟黨。

多倫多短期宣教中心主辦 Web: [www.torontostm.com](http://www.torontostm.com) Tel : 416-291-0200

Hi-Ne-Ni  
Here I Am, Lord

Tel Aviv

信徒興起 遍傳福音

Send me, Lord

短宣日期: 2024年10月01-13日  
2025年03月12-23日

佈道地點: 以色列特拉維夫  
語言: 國(為主)/ 粵英(為副)  
報名費: \$200

註: 食住宿車和汽油費共同分擔,  
機票和保險自費

參加者要求:

已受浸重生得救的基督徒,  
有佈道心志, 有團隊精神,  
需經甄選或面試, 並必須  
接受佈道培訓和佈道實習。



【醫者心】

• 路加醫生 •

## 真實的敬拜



**當**講到敬拜的時候，我們腦海裡所想的，可能只是唱幾首詩歌，聆聽牧師的講道，然後領受祝禱。當然有些人是帶著虔誠的心來尋求神，但是對於絕大部分人而言，這乃是一個日常的習慣、一個與朋友交流的機會，甚至是被配偶或者父母強迫去教會的。然而在一些受到宗教迫害的國家，基督徒是冒著生命危險來參加聚會，他們確信敬拜神是配得付出自己的生命為代價的。我們生活在北美洲的人，是不是已忘記真正敬拜的意義呢？

哪什麼是敬拜呢？新約教授傅士德對此的定義是：「敬拜，乃是經歷現實，接觸生命。這是在群體中，重新經歷到主耶穌復活的大能。這是真實經歷到神的同在，甚至被神的同在所征服。」從創世以來，神一直尋求跟祂所創造的人建立關係，然而這個關係在人犯罪的時候破裂了。但是當我們相信耶穌為我們的罪釘死在十字架，且從死裡復活

的時候，我們再度賦予一個跟神建立良好關係的權柄，可以敬拜創造我們的神。在聖經約翰福音裡，耶穌說：「婦人，你當信我。時候將到，你們拜父，也不在這山上，也不在耶路撒冷。你們所拜的，你們不知道；我們所拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜祂，因為父要這樣的人拜祂。」（約翰福音4:21-23）撒瑪利亞婦人問耶穌什麼是應該敬拜的地方？耶穌回答說，敬拜不是看地點或者方式，是看敬拜的人是否有敬拜的心，是不是用心靈和誠實來敬拜神，因為神在尋找這樣的人。換句話說，敬拜不僅僅是禮拜日的事情，而是每一天、每時刻，我們都可以敬拜神。

最近有一個年輕的病人來見我，看完病後他問我一個問題：他說六年前開始工作的時候曾熱愛他的工作，能夠在工作中幫助別人，讓他心中充滿喜樂。但六年下來，他已

經失去那原有的動力。每天就是不停的工作，不再關心別人，也失去了喜樂。他問我做了醫生這麼多年，有沒有相同的經歷。我對他說：「在過去30年的行醫生涯中，我經歷到無數的生老病死，然而也經歷到病得醫治的喜樂。能夠使我每一天有喜樂和幹勁來服事病人，就是我每天早上有一個跟神相交、敬拜神的時間。這使我重新得力，因為神賜給我愛人的心。」「盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音10:10）神應許賜給我們豐盛的生命。我邀請這位年輕的病人去教會，尋求神和敬拜神。

在你的人生中，你有沒有覺得每一天都要做相同的事情，沒有目標，沒有喜樂。我邀請你每一天花時間親近神，敬拜讚美神，從那裡領受神所賜給我們超乎自然的能力來過每一天的生活。

【筆尖導賞 x 人生探索】 • 蕭志輝 •

## 梅窩 — 梅花香自苦寒來 (下章)

**誰**能我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？」羅馬書 8:35

上章提及梅窩這個地方所經歷的苦難，然而神仍顧念這個地方……

清末至到1940年代，香港西面水域海盜為患，1930年代更有渡海小輪被劫事情。雖然基督教於1842年傳入香港；英國更於1898年租借新界及離島，可是香港西部地區，對傳教士而言仍視為畏途。

然而一群由倫敦傳道會，香港愉寧堂及道濟會堂的傳教士及信徒，本著基督的愛，不畏驚途險阻，於1900年成立新界傳道會，致力到新界及離島傳教，及後得東江巡迴佈道團來港協助開基佈道，大嶼山大澳、沙螺灣及梅窩等地福音堂由此建立。

1940年7月，梅窩佈道區購地建立「中華基督教會梅窩堂」並參與巡迴佈道隊。可惜不久，香港淪陷，梅窩落入日軍手中，以至教會會務陷入停頓。雖然如此，教友在艱苦歲月仍然努力結連及探訪，在黑暗中作主的光。

重光後，香港百廢待興，更惶論遭受過慘

劇的梅窩，資源更形匱乏。尤幸幾位信徒顧念梅窩的需要，在梅窩堂開辦診所並展開福音事工。經過努力開荒，未幾陸續開辦識字班、學道班及幼兒護理服務等。可是負責醫療服侍的信徒移居美國，遂將福音事工交付中華基督教會香港區會接管。

提及梅窩堂的幼兒護理服務，實為新界教會少有的社區服侍。至令服務的出現，實回應社區適切的需要。事緣當時大嶼山的醫療設施缺乏，雖有嶼南醫院及大澳診所，位置遠離梅窩不止，更無道路可通（嶼南道要到1960年才開通）。

1960年代，梅窩鄉公立免費醫院成立，可是只提供早上限時診症服務，醫療設備十分簡陋和不足。筆者曾於梅窩考察時，跟年長的鄉民提及此免費醫院，他們都笑說當時在免費醫院生產是一件危險的事，因為很多嬰兒一出生都夭折，所以他們都選擇在家找人接生。那就可以明白梅窩堂的幼兒護理服務的緣由及重要。

據教會信徒所說，梅窩堂信徒增加，當時聖堂較細，未能容納過百信徒；而且聖堂比出面路面較低，每逢大雨的時候容易出現水浸，故此將聖堂改建（即今日副堂

「梅軒」），並建成今日的第二代聖堂。

雖然梅窩曾是上世紀七十年代至九十年代的旅遊勝地，但始終面對漁農業息微，棚屋清拆等原因，梅窩人口銳減，1970年梅窩堂曾陷入停頓之境況。尤幸一班信徒看見梅窩的需要，更得港九信徒協助各項福音事工，於1978年恢復教會的牧養工作。1997年東涌發展取代梅窩交通樞紐的角色，梅窩復歸平淡的鄉村小鎮，中華基督教會梅窩堂仍然是區內唯一的教會，但沒有因而輕於傳道，隨著區內新的公共房屋出現，現時他們致力服侍新遷入梅窩的鄰舍，播下福音的種子。

**「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」約翰福音 16:33**

其實，艱苦的日子不是最難過，最難過是一個人獨自承受。可是我們有沒有看見——如梅窩，在艱苦的日子有耶穌，有祂所建立的小小鄉村教會同行；也如我們，在人生低谷中有耶穌賜給的平安，也有弟兄姊妹同心同行。梅花只有在嚴冬中它才成長，可是令它更美更香是因為樹上不只一朵，而是一朵朵梅花一同面對，在寒冬中彼此扶持。



# 亙古不變的愛

## 2023 多倫多「耶穌愛華埠」十週年見證

· 康凱弟兄 ·



**經**歷了新冠疫情肆虐三年之後，今年的多倫多市區終於逐漸恢復及呈現過往的繁華喧鬧，而由多倫多短宣中心主辦的「耶穌愛華埠」佈道活動亦恰好迎來十週年。我是在2018年第一次參加「耶穌愛華埠」短宣，時隔五年之後，感謝

神帶領我再次參加了9月7-9日一連三天的華埠短宣佈道活動。

三天的佈道主要集中在位於市中心的多倫多大學校區、唐人街及周邊的社區，參加的弟兄姐妹們分別來自多倫多及安省其它城市的不同教會，甚至

當中還有人不遠萬里從亞省等地前來，正如保羅當年的提醒：「蒙召作聖徒的，以及所有在各處求告我主耶穌基督之名的人……弟兄們，我藉我們主耶穌基督的名勸你們都一樣的話。」（哥林多前書1:2、10）

大家每天早上先一同禱告，靈修敬拜，接受佈道訓練，然後就被派到不同小組，白天分別前往多倫多大學校園，唐人街，社區的街頭，公園等地點派單張、講福音、作見證，晚上還有走進社區鄰里的敲門佈道。

三年的疫情徹底加速了世界和人心的改變，而這種變化不是尋求神，而是更加注重物質主義、個人主義，違背聖經真理的世俗文化愈發盛行。相比五年前我第一次街頭佈道，如今當我站在街頭，所看到的是除了華裔之外更加多元的種族、文化、異教包括邪教；所面對的是更多冷漠的表情、空洞的眼神，當中少數人願意接受福音單張或是真理報，大部分人都是面無表情的拒絕，還有個別人口出譏諷、不友善的言語，甚至大聲說「I don't need Jesus love!（我不要耶穌的愛）」。

然而，神愛世人，祂不願一人沉淪，乃願人人悔改得救，將永生安置在世人心中。雖然人們口中拒絕福音，但他們仍然有永恆的觀念，所以對形而上的事物感興趣，卻只有透過神的啟示才能夠明白神愛人的心意。感謝聖靈親自動工，堅固我的信心，再加上同組夥伴的配搭與暗中禱告，無論面對何種情況，心中都有平安、不膽怯，更有從祂而來的能力說當的話，最後都能由衷告訴他們：「Jesus love you! 耶穌愛你！」

說到神的愛，我就有幸成這樣一個被耶穌的愛所包圍，被聖靈大能所充滿的不配選民，我是一個殘缺的器皿，不過只要是順服、謙卑在神的寶座下，祂就願意使用我，在神國事工當中有份！比如一位在多倫多大學校園佈道的姊妹分享：「我的英語不靈光，但是當對一位講英語學生傳福音的時候，因著同伴的禱告和聖靈親自動工，我竟然能夠講得清楚，說的流利。這是何等奇妙！」

多倫多短宣中心多年來服侍華裔學生群體，把福音的種子播種在年輕人的心中，特別是每年的「耶穌愛華埠」短宣活動都與多倫多華埠教會配搭，將多倫多大學校園佈道作重頭戲之一。這次六天的短宣活動，弟兄姐妹們接觸到很多來自中國大陸、香港以及南韓等亞洲地區的國際學生，在交談中深切感受到這些年輕人除了學習、生活、文化、情感等方面需要幫助、指引、適應之外，更需要有真正的信仰裝備來引導他們對抗外界不良誘惑，走在正確的人生道路上。

多倫多華人浸信會的王傳道介紹，疫情期間許多中國留學生由於封鎖抗疫政策而出現不同程度的抑鬱症狀，再加上學業壓力等不同因素，身心健康受到嚴重影響，此教會就開放給他們空間，透過各種活動關心他們的需要，比如預備飯食、探討信仰、組織團契，吸引他們



## 日本樂散步

· CHION ·

主的恩典夠你用的

哥林多後書 12:9



chionslovestory.oyo.ca



Andy K. Chan, Chartered Professional Accountant,  
Professional Corporation



(Member of Canadian Tax Foundation 加拿大稅務學會會員)

Our expertise, Your freedom.

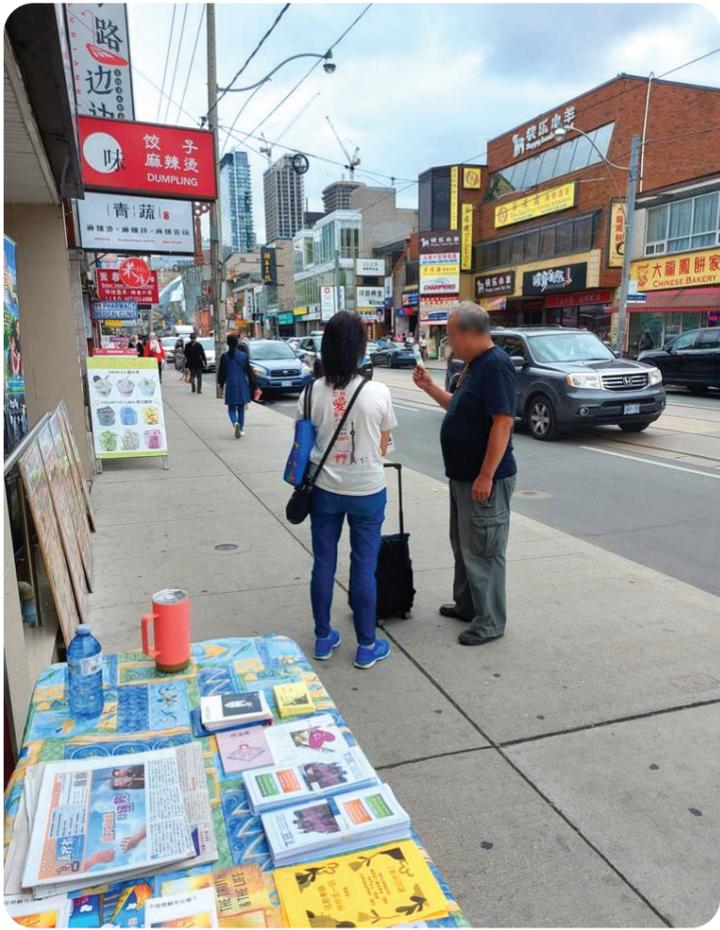
**Andy Chan**

MBA, MTS, CPA, CGA, FCCA, US-CPA(NH)  
Managing Principal

特許會計師

陳國豪

330 Highway 7 East, Suite 308, (HSBC Bank Building), Richmond Hill, ON L4B 3P8  
Tel: (416) 987-0987 Cell: (416) 803-4663 Fax: (647) 694-1575  
E-mail: andy@andychanCPA.com



◀ 出發前一同齊心禱告

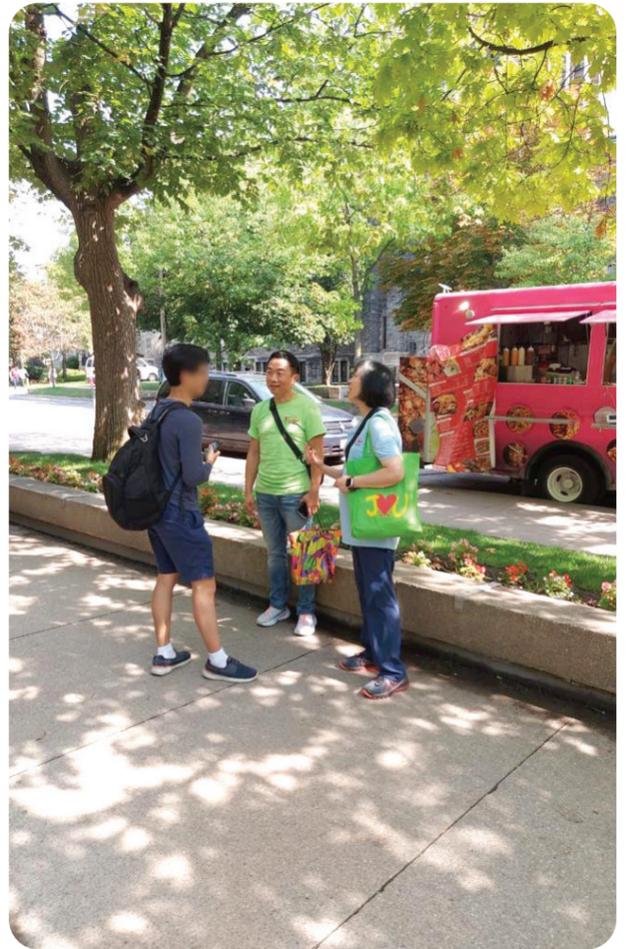


▼ 多大校園佈道

◀ 街頭佈道



▼ 在龍城商場門外獻詩



▲ 邀請住戶參與福音聚會



走出陰霾，進到教會生活當中，讓他們有回到家的感覺。

感謝神！這次「耶穌愛華埠」的最後一天中午，多大國語基督徒團契的五名留學生，在唐人街龍城商場外車水馬龍、人來人往的十字路口，獻唱了多首中英文福音歌曲，這也是「耶穌愛華埠」短宣活動舉辦十年來的首次，這種活潑喜樂的方式傳揚耶穌的愛，吸引人們駐足觀看，成唐人街一道亮麗的風景綫。

這幾個大學生都已經受洗，他們除了用歌聲讚美主耶穌，傳播十字架的大愛，還放膽在現場為主做美好的見證。其中即將畢業的大學四年級學生王弟兄告訴我，他18歲那年正

值高三準備考大學，結果突如其來的一場疾病導致他全身脫髮，被迫放棄學業，由於外表的巨大變化令他不敢外出見人，四處求醫病情不見好轉，心理障礙越發嚴重，走投無路甚至想到死。然而，人的盡頭就是神的開始。他的母親過去雖然聽過福音，但一直沒有感動，而面對兒子的病情，母親主動去教會尋求牧師的幫助，期間接受耶穌基督成救主，並且開始為他向神禱告、求神醫治，更成第一個向他傳福音的人。福音從此更臨到他的家人——姐姐、姥姥、二姨都接受福音成基督徒。王弟兄在牧師鼓勵下轉到成人高中，完成高中課程之後，出國到加拿大留學。然而，當時他無法適應多倫多大學

的課程，面對堆積如山的作業和考試，他幾乎在一年級就想輟學放棄，就在那個時候又一次經歷神的恩典，神帶領他走入多倫多華人浸信會，結識了同樣面對學業壓力的弟兄姐妹，他們為他禱告以及分享學習方法，從而慢慢適應學業，並於2019年聖誕節前受浸歸主。王弟兄回想過去12年的路程，感動地說，是神的救恩給了他永不失去的平安和喜樂，信主之後成了一個新造的人，沒有任何一件事比神的救恩更寶貴，所以要為主做見證，通過他的經歷來改變更多人的生命。我問他畢業之後有何打算，他告訴我，他心中有負擔要去學神學。

在大學生合唱團中彈吉他的朱姊妹臉上總是掛

著燦爛的笑容，她來自北京，不過到達多倫多大學那年恰逢疫情持續，當時她親眼見到身邊有人感染被送入醫院，遠離家人的她感到非常恐懼、孤單、無助，常常以淚洗面……然而這也成她人生的轉折點，她說感謝神帶領去了教會，今年復活節受洗成基督徒，她最想說，主耶穌基督才是真正可依靠的那一位神！

參加今年短宣的弟兄姐妹們，每個人都親身經歷了神的愛與聖靈的帶領，面對心剛硬的福音對象和困難挑戰，大家互為肢體，彼此同工，互相配搭，同心事奉，只為把從主耶穌得來的這份愛，傳遞給未信之民。然而，禾場廣大，工人太少。把福音傳給萬國萬民，不單是

牧者、宣教士的責任，也不單是一些對宣教有負擔的信徒的責任。我透過這短短數天的佈道，深深看到自身對福音的虧欠，我必須時刻思想，我當初能夠白白得到福音，是因有人願意為福音犧牲、願意忠於神的使命。而付上最大愛的是主耶穌基督，我們高舉的正是這份永不改變的神的愛——聖潔的主耶穌基督，為洗清世人的罪而甘願被釘在十字架無條件的愛！

求主耶穌的愛時刻激勵我，以致於我有信心和力量仿效主耶穌的樣式去捨己愛人，時刻仰望神，依靠神，時時禱告，無論周遭怎樣變化，都能靠著聖靈，不停裝備自己，謙卑成主可用的器皿，成主耶穌祝福的管道。



## 日本樂散步

• CHION •



## 見證成長的 第一份差事

隨著疫情逐漸緩解，人們可恢復正常社交及自由出入境了。日本是受歡迎的旅行區域，人們都紛紛到日本旅行，這也讓我再次能與到訪的加拿大友人擁抱，在驕陽如火的炎夏，我和好友共享令人興奮的相聚時間。大人們變化不大，只是多了點白髮。相隔一段日子沒有見面的孩子們，就不論在樣貌及性格上都變化極大。當中有剛從大學畢業進入社會的初次獨自一人去旅行，有準大學生與知己來畢業旅行，有退出嬰兒肥的少年人開始自有主張，這些孩子們都不再黏著父母了。談天共處過程中，為這班亭亭玉立、玉樹臨風的孩子們能平安健康地成長，充滿對天父的感恩喜悅。

長輩的情懷滿溢未因友人離去而消失，在收看一個見證小朋友成長的夏日特輯「はじめのおつかい（「第一次上街買東西」或是「Old Enough」），當3、4歲孩子幾經周折地獨自完成第一份差事時，我也與主持人及其父母一樣激動。

「第一次上街買東西」這不定期電視特輯已有30年歷史，是同名童話故事書的真人版。以紀錄片風格描述了孩子們一生中，第一次嘗試獨自或與兄弟親友一起為家人「跑腿」中所經歷的掙扎。接受挑戰的孩子年齡約在3至6歲之間，父母只在口頭上告知任務內容，沒有經驗的孩子總會烏龍百出，忘記差事又或買錯東西。節目的特色就是大人們什麼

也不能做，只能看著孩子忙，拍攝組拿著變裝工具箱的攝影機，沿途只能假裝路人，不到必要時不能插手幫忙，附近的居民也不能協助，初放手帶著不安的父母也只能在出發點默默等待。

其中一位挑戰者是住在山形縣快4歲的瑛太，懷孕的母親因孕吐無法進食及出門，她希望兒子幫忙買1包天草及蒟蒻，並到鄰居家拿些李子。初次獨自一人出門購物而很害怕的瑛太，扭扭捏捏下終於來到家附近的商店，他竟拿了天草及蒟蒻各3包去結賬，收銀太太擔心物品太重，小男孩說沒有問題。瑛太拿著不輕的東西到達鄰居家，叔叔給瑛太果汁，又問媽媽為什麼不一同前來，他伶俐地報告媽媽有了身孕不舒服。初知道好消息的媽媽預備了一些李子，又額外添些對孕婦有益的食物給瑛太。回家的路上，手上的東西變得更重，瑛太邊行邊自言自語「我搬不動」、「這麼重，我搬不動」、「太重了、太重了」……到了極限便放下東西在路上。製作組立刻派出背著多件重行李的大哥哥路過，問小朋友要不要交換相方的物品。看一看自己及對方的東西，瑛太大聲說：「不！」立時力氣大增，拿起東西一口氣直奔家門，超額地完成人生第一個差事！

接著在夏天完結前，住在千葉縣海邊的5歲伙伴們一齊接受多重挑戰。佑太要送一大堆舊報紙，給準備關閉沙灘小屋攤檔的祖父母去包餐具，青梅竹馬的夏

子也要給爺爺去送藥，回程順路去魚塘，從叔叔那裏領取伊勢龍蝦，用於晚上慶祝收爐。領到任務後，自由奔放的佑太及性格認真的夏子就手牽手下山出發了。好像很可靠的佑太，對夏子說：「我可以拿所有東西」。佑太一手包辦重重的報紙，誰知離沙灘一步之差時，發現自己沒有帶愛心的水壺，就放下夏子一人，奔回家去取。夏子在炎陽下無聊地終於等回佑太，喝完水就再出發去送報紙及藥。一大盒伊勢龍蝦比想像中重，兩人輪著拿，上山的路很長，還未到家兩人已筋疲力盡。遠遠見到家人的身影，夏子就放下巨盒，哭著奔向母親。被丟下的男子漢佑太可沒有放棄任務，努力拿起龍蝦繼續前進，淚未乾的夏子再跑回來托著半邊盒子，陪伙伴走完最後的一段路。到達終點，佑太變回孩子，與夏子一樣抱著自己的媽媽哭過不停。心痛的媽媽們，眼睛含笑也含淚說著：「辛苦了，辛苦了！」晚宴時，佑太驕傲地告訴祖父母，龍蝦是他搬回來的。

還有才2歲5個月大住在鹿兒島縣，說話未清楚但愛笑的小志葵也接受挑戰。年紀小小可非常爽快地答應爸爸，去離家約300米路遠的漁業合作社，給爺爺送午餐。與疼愛她的爺爺相遇後，兩爺孫笑咪咪排排坐一起分享美味的飯糰。吃飽的矮小人兒可沒有忘記另一個差事，艱難地一步一步踏著樓梯到合作社二樓，買了媽媽吩咐的海帶特產。小志葵回

程時感到口渴，路過高高的自動飲料販賣機，怎樣伸手也按不到按鈕，拍攝組立刻出動美女姐姐協助。志葵喝著果汁滿足一笑，點頭謝過姐姐，開開心心回家去，在懵懵懂懂下成功地第一次上街買東西。

節目中第一份差事都是為孩子們度身訂製並能承擔的。兩歲的任務比較簡單，5歲的較複雜，較理性的孩子難度高些，愛撒嬌的簡單點，務求每一個在努力下都能做到。小身軀因為未知而感恐懼，淚眼汪汪地去挑戰大任務，幾經辛苦地獨自完成人生的第一個獨立，孩子興奮地印證自己長大，在旁守護的父母既感動又安慰。

創造天地萬物的天父，也是如此般守護祂愛著的渺小人類，在你我的人生旅途中，天父必與我們同行，不會離開，祂一直會在旁看守打氣。在哥林多後書12章9節說過，「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」在哥林多前書10章13節也說到，「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的。在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」人生中的任何差事及任務，都是值得信賴又忠實不變的創造主，為幫助每一個人成長而度身訂造的，所以靠著天父所經歷的，必全都是你我能承擔的。安心！完成使命時，我們會歡呼雀躍，天父也如父母般，為長大的孩子歡喜快樂！

## 抗氧化補充劑

【藥理人生】 · 小丸子 ·

氧化是失去氫離子的化學過程。例如：蘋果暴露在空氣中會氧化變成棕色，鐵暴露在水或空氣便會生鏽和脆化，我們體內因氧化過程會產生負電子的自由基。自由基循血液循環時到身體各部而損害細胞，這可能會促發癌細胞、導致新陳代謝紊亂、糖尿病、動脈硬化和心血管疾病等。自由基也會帶來炎症，症狀包括頭痛、關節和肌肉疼痛。

食物中含抗氧化物質包括漿果、胡蘿蔔、紅葡萄、綠茶、薑黃、洋蔥、辣椒、牛油果、蘿蔔、羽衣甘藍和檸檬。保護細胞免受自由基損害可防止炎症所引

發的紅腫和浮腫。抗氧化補充劑多是從這些食物中提煉出來。

抗氧化除了降低癌發率、心血管疾病外，還可能延緩腦功能退化。有些抗氧化補充劑被推廣為防止紫外線傷害而導致過早衰老和皺紋。

維生素C是護膚膏中常見的抗氧化物質，有助於膠原蛋白生成並防止皮膚變色。β-胡蘿蔔素和維生素E減緩與年齡相關的黃斑變性惡化。

抗氧化補充劑或多或少含有以下物質：綠茶提取物、蘑菇提取物、藍莓和石榴提取物、穀胱甘肽 (Glutathione)、鎂、鉀、

輔素Q10、薑黃素。

綠茶提取物可以減低腦損傷所導致的智力衰退、帕金森氏症、阿爾茨海默氏症和癱瘓症等。

蘑菇提取物可增強記憶力，延長注意力。

藍莓中的化合物有助於腦部健康、維持正常低密度脂蛋白 (LDL) 和血壓水平。石榴含健康、高吸收性的多酚化合物，保護血管免受循環自由基損傷。

身體會受到氧化後產生的自由基損害，導致各種疾病或症狀發生。基督徒的生命也會受到外界的誘惑、逼迫或扭曲的信

念而將我們帶離基督的真道。詩篇119篇是希伯來的字母詩，有176節，為幫助猶太人牢記神的律法。詩人表達了他對神話語的渴慕有如初戀。律法幫助他在惡劣的環境下或悲傷、消沉時仍然嚮往與神同在的信心。以下節錄幾節：「求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。」(18節)；「這話將我救活了。我在患難中，因此得安慰。驕傲的人甚侮慢我，我卻未曾偏離你的律法。」(50節，51節)；「我何等愛慕你的律法，終日不住地思想。」(97節)；「你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！」(103節)。神的話何等寶貴，保護我們不受損害。

## 泰東短宣(1)

【小軍來信】• Eric Huang •

# 準備都在神的看護中

**小**軍，平安！  
你說你了解我們第二次去泰國和柬埔寨短宣前後發生的事情。我從今天開始就對這次短宣中上帝如何在其中引領，我們如何在其中回應參與，在其中發生的各樣事情，神如何賜下恩典，按祂的心意成就祂的工。

二零一八年六月一次教會的家美團契同工退修會上使用Johari互動評判測試中，大家看到很多自己以為做的很好的，可在其他弟兄姐妹眼裡並不是。測試讓我們每一個人看到自己很多沒有的優點和缺點，特別是缺點。這些缺點往往在別人眼裡一目了然。

雖然我們的罪性帶給我們一些習慣上的特質，我知道這不僅在教會與弟兄姐妹服侍中，其實在我們的任何工作中與同事、在婚姻中與配偶、在家庭中與兒女互動，常常都會有這樣的情形出現。這讓我再次沉思很久，知道重疊的性格陰影會對我們的生命形成一個很大的盲區。這就是為什麼我們在服侍人或與人互動的時候，因著看不見的區域，結果導致誤解和矛盾出現，大大影響了事工開展和弟兄姐妹們之間的美好關係建立。

感謝神，隨著我們在神裡面越來越成長成熟，越來越明白神在我們生命裡的彰顯，並看到自己是何等有限的，需要神的保守。也讓我們明白神的事情是大家在靈的層面，神做王做主，我們要在其中作美好的配搭，因這樣的配搭，讓我們看到神的工作和引領，與祂有緊密關係，使事工開展更有意義和持久美好。

仔細想一想，其實罪讓我們沒有一點可以誇耀我們自己的。即使我們認為自己的強項和恩賜，常常也不由自主的以「我能」、「我比不上你」等驕傲的態度評判其他人。這是我們為什麼要時時進入到神的裡面，不斷治死我們罪的攪擾。

我們想到泰國和柬埔寨兩周

的短宣中，也是需要神的憐憫和恩典，並讓我們看到其中需要對付的。於是在退修會結束前，也切切請弟兄姐妹們在每天的禱告中紀念我們，讓這次短宣成為一次榮耀上帝，也讓我們更加明白和認識神心意的過程。

非常感恩教會今年夏天的三支短宣隊，宣教委員會決定讓我和太太一起參加泰國一周的短宣。對我太太來說，她是第一次參與短宣。然而，最近她身體上卻發現有一些不舒服和軟弱，我擔心她會猶豫不決，但奇妙的是我們經過一段時間的禱告後，她說她對神有信心，身體的問題不會阻擋對神的認定和信心的擺上。感謝神，神就是這樣的信實，讓我們以願意及順服的心邁出信心的一步。

我們一直禱告，求神使這次短宣，讓我們生命中成形祂的模樣，求神賜下成長中屬靈營養需要，使用我們這些不配的器皿，讓神的愛傳遞出去，感動那裡的人心迴轉到神的面前。亦求神讓我們能夠謙卑順服放下自己，全身心去愛那裡的人，看到那裡禾場的需要，更看到他們靈裡內心的需要。感恩這次短宣讓我們有機會學習主耶穌基督，明白到人心的需要，以各樣的切點，在不同的層面上，將上帝的心意展示出來。這次是我第二次短宣，上次與牧師和有經驗的弟兄姐妹一起去帶領和學習。但這次神讓我們有不一樣的經歷，雖然有很多事情發生是我們無法預料，但神與我們同在，讓我們看到神全然的工作和祂美好心意。每一樣事情我們都需要來到神面前感恩讚美，那怕一些環境、氣溫、食物、蚊蟲，讓我們會感到不舒服和自在，甚至難受和難過，但求神讓我們出發前，注目神給我們的應許，那就是祂自始自終在其中掌權做王，叫我們不看環境和外因素，單單仰望祂，因單憑己力面對，總必一敗塗地。走出去，面對這個世界，就是需要全身心與神同行，全身心投入，靠

著神這一後盾去打仗，因為祂在敵人面前為我們擺設筵席。

在我們準備短宣的日子裡，感謝神，讓我們看到那麼多的弟兄姐妹每天為我們禱告，鼓勵和支持我們，時刻與我們同行，藉著這一切我們一同成長。尋求從上而來的安慰和力量，與祂時刻保持親近，讓我們能夠敏感聖靈，用神的智慧和力量來抵擋一切魔鬼的攻擊和攪擾。

我們倆都是成長在寒冷的北方，非常擔心我們受不住當地的濕熱天氣，也擔心那裡的食物對我們腸胃的衝擊，再加上時差和年齡因素，必定會有很多不適應。我們知道那裡蚊子很多，而且傳播很多熱帶傳染病，這些都是我們所擔心的，但我們知道神必帶領和保守。感謝神，

祂在那段時期讓我們每天都以Coram Deo（活在神面前）帶來的喜樂來克服一切擔憂。讓我們與神一直有美好的關係，讓愛神的心總是具體的彰顯在與他人關係的改變上。藉著短宣，讓別人和自己都因著神有生命的改變，神的大使命帶出屬靈的復興。倚靠恩典，勝過世界和一切為己的自私感受。

感謝神，祂一直成為我們生命中的一盞明燈，不僅照亮我們，也照亮周圍。讓我們從一開始準備短宣中就明白這一切都是為要滿足神的需要，榮耀祂的名。

願神也藉此讓你有一顆為神的心，願意為神的大使命走出去，使萬民成為神的門徒！

你的朋友  
Eric

## 多倫多短宣中心 誠心邀請您參加！

Zoom Meeting ID:  
857 0228 0658

生命  
活力  
加油站

Meeting Time: 每月第2週和第4週的周二

晚上：9:00-9:45(多倫多時間)

早上：9:00-9:45(香港時間)

10月10日「凡事感恩」 10月24日 網絡詐騙知多少？

多倫多短宣中心

Tel: 416-291-0200

Web: www.torontostm.com

如果沒有數據流量  
可以撥打以下號碼參與

+852 5808 6088

+1 647 558 0588



教會名稱	主任	主日崇拜時間	地址	電話
其他				
璧城浸信會	冼志光	實體及網上: 9:30a(粵); 11:30a(英)	2145 Brock Rd. N., Pickering	905-686-6311
力士谷華人宣道會	陳慧華	實體及網上: 10a(國,英)	2459 Islington Ave.	416-741-1110 x498
新城基督徒浸信會	陳比方	實體及網上: 9:15a(國), 11a(英)	127-135 Main Street South, Newmarket	905-252-2099
新城華人宣道會	楊寶君	實體及網上: 12:30p (國)	800 Davis Dr., Newmarket	416-800-8116
密密可浸信會	柳林鷺	第一主日10:30 a(英國), 其他主日8:30a (國)	80 Hillside Ave, Etobicoke	416-201-8015
貴湖浸信會	楊朝洲	實體及網上: 9:30a(英), 11:30a(國)	454 Arkell Rd., Puslinch	519-824-6125
貴湖華人基督教會	馬建華	實體及網上: 3:30p(國)	8 Torch Ln, Guelph	519-266-4485
海明頓華人宣道會	蔣鄭少雯	實體及網上: 10:30a(國,粵,英)	50 Breadalbane St. Hamilton	905-522-0342
海明頓主恩國語宣道會	曹偉峰	實體及網上: 9:30a(國,英)	31 Summit Ave., Hamilton	905-574-6293
百里市華人基督教會	傅再恩	實體及網上: 1:30p(國,粵); 網上: 8:45a, 12:30p(粵); 11a, 5p(英)	460 Yonge Street, Barrie	905-884-3399 x.351
惠愛華人浸信會	成周承	實體及網上: 10:45a(國,粵,英)	122 Kent Street, Whitby	905-430-4838
美頓差傳浸信會	高晚嬰	實體: 9:45a(國)Milton; 2p(國)Oakville	88 Tremaine Rd., Milton	647-898-8322
證道浸信會(美城堂)- 奧克維爾	王洪淵	實體及網上: 10a(國)	528 Burnhamthorpe Rd. W. Oakville	647-707-4352
橡城恩典宣道會	羅中志	實體及網上: 11:30a(國)	1469 Nottinghill Gate, Oakville	905-334-6246
橡城溪畔國語宣道會	潘立群	實體及網上: 1:45p(國,青少年)	2250 Eighth Line, Oakville	905-601-1266
橡城華人希望教會	高路	實體及網上: 1:30p(國)	156 Third Line, Oakville	289-837-4942
愛華福音宣道會	胡振中	網上: 10a(國)	3301 Trafalgar Rd, Oakville	416-230-7846
恩泉浸信會	吳馨德	實體及網上: 10a(國), 11:30a(粵,英)	12485 Tenth Line, Stouffville	647-547-3618
多福城國語宣道會	王吉全	實體及網上: 10:30a(粵,英)	6273 Main St, Stouville	416-931-5260
賓頓福音宣道會	翁振聲	實體及網上: 10:30a(粵,英)	48 McLaughlin Rd., South Brampton	416-843-7858
賓頓市華人浸信會	黃冠明	實體及網上: 9:30a(英), 11a (國,粵)	1989 North Park Dr., Brampton	905-791-2124
伯靈頓差傳浸信會	趙文青	實體及網上: 10a(國)	2054 Mountainside Dr, Burlington	647-631-8220
奧城華人基督教會	溫曉璐	實體及網上: 2p(國), 3:50p(粵)	14430 Bathurst St, Aurora	289-648-9920
安大略省				
渥太華恆愛華人宣道會	謝逸	實體及網上: 10:30a(粵,國,英,兒童)	5492 South River Drive, Manotick	613-366-7672
渥太華華人真道堂	潘陽	實體及網上: 9:30a(國)	31 Graham Avenue, Ottawa	819-923-8777
渥太華華人宣道會	李頌鳴	實體: 11:15a(粵), 9:30a(英); 實體及網上: 9:30a(國)	22 Eccles St. Ottawa	613-235-8187
渥太華華人聯合教會	劉旭	實體及網上: 11a(國)	600 Bank St. Ottawa	613-594-4571
渥太華國語宣道會	陳明道	實體及網上: 10:30a(國), 9a(兒童)	550 Codd's Rd., Ottawa	613-236-7656
渥太華華人基督教會	王國鈞	實體及網上: 9:30a(英,兒童), 11:15a(粵,國)	116 Empress Ave. Ottawa	613-563-3043
渥太華國語衛斯理教會	林家胞	實體及網上: 10a(國,英)	2500 Campeau Drive, Kanata	613-762-8686
渥太華生命靈糧堂	張凱	實體及網上: 9:30a(英), 實體: 10:45a(國,青少年,兒童)	3272 Steeple Hill Cres., Ottawa	613-627-4531
渥太華主恩宣道會	余勁松	實體及網上: 9:30a(國,粵), 11:15a(英); 實體: 9:30a(兒)	4 Thomcliff Place, Nepean	613-820-6774
西比利華人福音宣道會	王漢志	實體及網上: 10:15a(國,粵)	493 Ontario St., Sudbury	647-657-4772
聖市華人宣道會	李長冰	實體及網上: 2:30p(國)	237 Rykert St., Saint Catherines	905-321-4288

教會名稱	主任	主日崇拜時間	地址	電話
溫莎華人浸信會	鄭大剛	實體: 11a(國,粵,兒)	1099 University Ave. W., Windsor	519-256-1271
溫莎華人宣道會	楊喆	實體及網上: 9:30a(國,英), 11a(粵)	4258 Seminole St., Windsor	519-562-9931
尼亞加拉華人基督教會	陳利瓊	實體及網上: 10a(國)	4700 Epworth Circle, Niagara Falls	905-650-5899
高城劍橋華人宣道會	王浩然	實體及網上: 10a(國); 實體: 10a(英) [第一,三週]	31 Tannery St. W., Cambridge	519-654-0253
林肯路教會國語堂	許敬謙	實體及網上: 10:45a(國,英)	145 Lincoln Rd., Waterloo	519-747-2211 x230
活泉華人宣道會	張謙	實體及網上: 9:15a(粵,英); 11:15a(國)	612 Erb St. W., Waterloo	519-746-1693
滑鐵盧新生命宣道會	梁洪輝	實體及網上: 9:15a(國)	268 Lester St #102 Waterloo	226-792-3561
京士頓華人宣道會	盧鋼	實體及網上: 9:30a(英) 11:15a(國)	230 MacDonnell St. Kingston	613-548-7270
倫敦市北苑社區教會中文堂	馮偉明	實體及網上: 11a(國,英,粵)	1510 Fanshawe Park Rd. E., London	519-457-1400
魁北克省				
南岸華人宣道會主恩堂	楊美英	實體及網上: 2p(國)	95 Ave Lorne., St. Lambert	438-883-5600
蒙特利爾晨光教會	靳天聰	實體及網上: 3:30p(國)	415 Mercille Ave., St. Lambert	514-794-0316
滿地可華人宣道會滿地可堂	何鴻恩	實體及網上: 9:30a(英); 2p(國), 11:15a(粵)	13 Rue Finchley, Hampstead	514-482-2703
蒙特婁臺灣基督長老教會	蘇琦洲	網上: 10:45a(國), 9:30a(英)	2225 Regent Ave., Montreal	514-481-3258
滿地可南岸華人宣道會	甘志聰	實體及網上: 2:30p(粵,國), 10a(英), 1:45p(兒童)	598 Bellevue N., Greenfield Park	514-833-1818
蒙特利爾基督教會	任不寐	1p(國)	865 Jarry West, Montreal	514-272-3358
蒙特婁靈糧堂	黃榮福	11a(國)	6260 Victoria St. W. #200, Montreal	514-939-1230
滿地可中華基督教長老會	何頌樂	實體及網上: 3:30p(粵,英)	177 Rue de l'Église, Montreal	514-270-4782
蒙特利爾宣道會活水泉教會	汪正義	網上: 2:30p(國)	220 Hyman Drive, Montreal	514-572-5779
滿地可華人宣道會(恩典堂)	吳豪	實體及網上: 9:30a(英); 11:10a(法); 11:15a(國)	405 Marie-Anne E., Montreal	514-849-0466
滿地可華人浸信會	楊雪蓮	實體及網上: 9:30a(國,英); 11:15a(粵)	3567 St. Urbain St, Montreal	514-845-6531
基督教福音堂	陳瑞武	實體及網上: 2:30p(國,英)	3495 Rue Aylmer, Montreal	514-843-7952
蒙特利爾華人基督教會	任不寐	網上: 1p(國)	855 Rue Jarry Ouest, Montreal	514-272-3358
滿地可城西華人浸信會	馬成德	實體及網上: 9:30a(粵,英)	1600 de l'Église, St-Laurent	514-748-6990
滿地可基督教主愛堂	盧盛澤	實體及網上: 2p(國)	2220 Patricia, St. Laurent	514-235-2611
蒙特婁福爾摩沙基督教會	戴惠吉	實體及網上: 1:30p(臺,國)	501 Fifth Ave., Verdun	514-243-6242
滿地可華人宣道會恩光堂	呂陳君安	實體及網上: 2:30p(國)	6259 Boulevard Monk, Montreal	514-768-0151
滿地可華人宣道會恩福堂(西島)	汪正義	實體及網上: 2p(國)	233 Av. Sainte-Claire, Montreal	514-806-9198
滿地可華人信義會	葉保羅	2p(國,粵)	1720 Decarie St., St. Laurent	514-748-7108
蒙特利爾華人宣道會恩雨堂	蔡志明	實體及網上: 1p(國)	1650 Decelles, Saint-Laurent	438-238-6188
魁北克宣道會榮光堂	方向群	實體及網上: 11a(國)	100 Ch. Sainte-Foy#305, Quebec	438-825-5133
紐芬蘭省				
聖約翰華人基督教會	邱巍	實體: 10:30a(國,英)	30 Newtown Rd., St. John's	709-682-5366
新蘇格蘭省				
夏城華人基督教會	毛學隆	實體及網上: 9:30a(英), 11a(國,粵)	958 Barrington St., Halifax	902-423-4878
夏城華人宣道會	梁偉光	實體: 2p(國,粵,英,兒童)	1986 Preston St., Halifax	902-488-3838
新伯倫瑞克省				
伯倫瑞克浸信會中文堂	田昌斌	實體及網上: 10:30a(國)	161 York St., Fredericton	506-897-5885
蒙克頓華人宣道會	馬光輝	實體及網上: 2p(國)	172 West Lane, Moncton	506-233-9422

## 大多市消息互聯網

請各教會、機構於每月一日前，將教會消息濃縮至100以內字，繁體中文，存儲為文本格式(txt)或文字格式(MS Word)，電郵至: info@torontostm.com。請不要以傳真方式遞交教會消息。另外此版面的服務原則是先到先得，所以較遲收到的教會消息可能將沒有地方刊登，特此致歉。

### 多倫多短宣中心推介：(短宣所有近期課程和活動)

以下活動詳情請親臨本中心或查詢網站 torontostm.com 或致電：416-291-0200  
鼓勵各教會準備去外地短宣的弟兄姊妹，親自來到短宣中心，  
拿取真理報給當地渴慕神話語的福音對象。

### 9月21日- 11月30日「如何向穆斯林傳福音」秋季專題佈道訓練課程【實體和 ZOOM 上課與佈道同時進行】(粵/國)

逢週二及週四 9:15am -12:45pm, 由Edward & Sandy 宣教士夫婦教授, 他們從2000年開始在北非伊斯蘭國家宣教, 2015年在香港成立國際視野(亞洲) 差會, 致力在香港向穆斯林佈道, 並同時也在中亞伊斯蘭地區宣教。這課程讓信徒們有效地在本地作穆斯林福音工作的必備課程, 並有佈道實習。週四上課和佈道, 週二祈禱會和佈道, 歡迎旁聽, 鼓勵信徒敢於佈道, 善用人生回報主恩。

### 10月10日「凡事感恩」生命活力加油站

於星期二晚上9點網上Zoom舉行。Zoom ID: 857 0228 0658, 不設密碼。10月24日主題: 「網絡詐騙知多少?」。鼓勵弟兄姊妹邀請商舖老闆、員工、朋友、鄰居和家人參加, 將這份寶貴福音禮物送給他們。

### 2023年12月12-16日 聖誕節「和平之君, 活潑盼望」 Living Hope, The Prince of Peace 短宣佈道週

「聖誕實體最佳音」12月12-15日週二至週五 9:30am-2:30pm 在萬錦、烈治文山、北約克及仕嘉堡進行; 而「與民同賀日」12月16日週六 11am-3pm 在新旺角廣場和王府井商場及 12-4pm 在活力廣場舉行。現鼓勵住在大多市所有信徒們參加, 一同把握救人良機, 在聖誕佳節到民區傳揚這佳美福音。求主賜恩並感動信徒們報名參加。12月10日 3-5pm 為「聖誕佈道日軍前準備和禱告大會」, 請參加佈道的信徒們務必出席。另外我們需要大量福音攤位禮物: 有意者請在週二至五 9:30am -5pm 或週六 9am-4pm 交到短宣中心。

## 教會活動

### 基約宣道會逢週二舉辦 一小時免費「網上讚美操」

逢週二10am, 形式: Zoom 視像會議, 由讚美操經驗老師授課。歡迎大家電郵 peggy.lee@ncac.ca 索取zoom會議連結去參加, 或致電 416-288-1770 查詢。

萬民基督教會 - 萬民衛斯理社區服務中心舉辦 網上健康與家庭講座 (免費)  
「Dynamic Chillsday」健康講座, 逢週二, 「家庭樂」逢週四 (Zoom 聚會) 11am-12nn, Zoom 鏈接 - meeting ID 及密碼將於講座前一天電郵給參加者。報名及查詢: info@markhamwesley.com

聖公會聖約翰堂主辦 ESL Chat-Time 「免費日間英語會話練習」  
9月19日開始, 逢週二 1:30pm-3pm 舉行。(1087 Lillian St., North York, [Willowdale 夾 Steeles Ave. E.]  
報名及查詢請電郵 sjac.ESLchattime@ 或電 416-461-0692, 網址 www.stjohnswillowdale.com

仕嘉堡華人宣道會舉辦 週四「多媒體站/健康多面睇」課程(粵)  
10月專題: 專家教路防搶車爆竊 / 百變Whatsapp 貼紙 / 實習教室- 妙招減緩腰腿痛 / 財務欺詐面面觀, 週四 1:30-3pm 網上 Zoom 及實體聚會, 報名查詢: 647-638-3308 Maggie/mhub@scac.org / www.scac.org/aam

基督使命教會信心堂 現招募新學年少年軍隊員和舉辦親子溝通課程  
信心堂基督少年軍現招募新學年隊員, 歡迎 G3-G10 學生報名, 男女均可。逢星期四晚聚會, 並同時為父母舉辦親子溝通課程, 有興趣者請瀏覽本會網站 www.cccf.ca

多倫多華人聖樂促進會 將舉行第四十一屆聯合詩班聖樂崇拜(粵/國)  
獻唱曲目: 莫札特《安魂曲》, 指揮: 張碧珊 11月25日(六) 4pm (士浸 3223 Kennedy Rd., Scar.). 詩班練習由 9月10日開始, 逢週日 7-9:30pm (8 Metropolitan Rd., Scar.). 希望有志事奉的詩班員踴躍參加, 詳情及報名: www.atccem.ca

加拿大中華福音神學院 主辦脫下「紫色的袍」網上公開講座(國)  
10月8日(日) 7:30pm, 以 YouTube 形式直播。查詢: 416-490-6262 x201, www.cescan.org 或電郵: infocescan@gmail.com, 報名請電郵至: cescan.meeting@gmail.com

多倫多基督徒華人親子會 舉辦網上講座(國/粵)  
『愛與連接(四)』做 A.R.E. 父母(適合 12-18 歲子女家長) 粵語: 10月3日(二) 8-10pm, 10月4日(三) 10am-12noon; 國語: 10月10日(二) 8-10pm, 10月11日(三) 10am-12noon 羅梁玉玲傳道。在加拿大教養下一代的挑戰(一)粵語: 10月17日(二) 8-10pm, 10月18日(三) 10am-12noon; 國語: 10月24日(二) 8-10pm, 10月25日(三) 10am-12noon 陸馬潔慈牧師博士。報名及查詢: parenting@tccpa.org 查詢: 647-977-7586

10月份 恩雨之聲「恩雨同路人」節目簡介  
本月份會訪問雲彩行動的 Chris 及 Lydia 夫婦: 從不自覺涉足靈界的領域到被主耶穌救拔, 他們一家更開展了事工來回應上主。精彩的嘉賓見證, 請按時收聽恩雨同路人節目 6p(日) 加拿大中文電台 AM1430; 10am(日) 多倫多華語電台播出。詳情請電: 416-321-9288

# 爭取自由 — 保護我們的青少年和兒童免受誘騙剝削(上) • Gladys M. •

**聖**經中有2000節經文是有關於講及貧窮和正義的主題。

「教導我們學習行善，尋求公平，解救受欺壓的；給孤兒伸冤，為寡婦辨屈。」(以賽亞書1:17)

「我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深道的。」(詩篇139: 13-14)

「因為我們每一個都是神奇妙所造的孩子，所以祂的兒女被買賣並不是祂的設計和目的。耶和華已指示你何為善。因此主向我們每一個要求。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。」(彌迦書6:8)

2020年，警方報告的人口販運受害者中，24%的受害者年齡在17歲及以下，45%的受害者年齡在18-24歲之間，21%的受害者年齡在25-34歲之間。(https://www.publicsafety.gc.ca/cnt/cntrng-crm/hmn-trffcng/abt-hmn-trffcng-en.aspx)在安大略省倫敦互聯網兒童剝削小組發現，2022年警方報告的安省倫敦網上兒童剝削事件增加了40%。(https://www.cbc.ca/news/canada/london/child-luring-and-exploitation-through-snapchat-is-on-the-rise-here-s-what-you-should-look-out-for-1.6722978) 兒童和青少年是最有可能成為性販賣者目標的群體。在加拿大，被招募入性販賣的平均年齡僅為13歲。(https://www.ontario.ca/page/sex-trafficking)

當面對黑暗和販賣人口的現實時，這黑暗可能會讓人不知所措。但請不要讓這個世界上的邪惡阻止你採取行動及對神給予回應。我們是上帝選擇的工具，來傳播世界上最好的消息——耶穌的拯救贖力量，使我們世上每一個人擺脫任何重壓在我們身上的鎖鍊和束縛。

與兒童和青少年討論如何保持網上安全，防範陌生人和販賣者，是一項很好的預防方法，也是應對神回應的第一步。

在這一期，我們會先介紹不同的社交媒體，讓家長了解及幫助子女如何安全地使用。

## 安全使用互聯網之「何人」

那些意圖販運及剝削他人的人常鎖定社交媒體帳戶為目標對象。隨著許多人將焦點放在社交媒體的流行，年輕人經常選擇公開他們的帳戶。因此，這些兒童在網上被販運子聯繫的風險增加。研究發現，超過60%的兒童擁有一個額外的社交媒體帳戶，他們可以發布更多「露」、「未過濾」的內容，這些通常是對他們父母和監護人隱藏的內容。這個額外的帳戶可能會增加額外的漏洞，因為他們的父母通常不知道他們的孩子在發佈什麼，同時，孩子們的帖子更加個人化。在加拿大已發生年僅12歲的兒童被販賣。隨著社交媒體使用量的增加，這些兒童有更多機會被網絡獵手聯繫。這事情正發生在我們自己家的後園，網絡獵手正在從世界各地聯繫。社交媒體是世界各國之間的橋樑，比以往任何時候都更容易與他人聯繫，販運子便開始從世界任何地方作出招聘。

## 你需要了解的是...

### Instagram

#### 甚麼是 Instagram？

Instagram是一款免費照片和視頻分享的應用手機程式。用戶可上傳照片或視頻並與他們的關注者或選定的群組分享。用戶可查看、評論和表示喜歡他們朋友分享的帖子。13歲以上便可以設立帳戶。

#### 陌生人怎麼聯繫？

如果該帳戶是公開的，任何用戶都可以對他/

她的網上內容發表評論和發送訊息。即使是非公開的帳戶，其他用戶仍然可以向他們發送私人訊息聯繫他們。一些用戶設立假的帳戶。犯罪者可能會對他們引誘的兒童發送露骨的照片、發表色情的內容和/或威脅。

#### 隱私設定指南

共享內容時要小心；封鎖或舉報未知帳戶；限制照片中的元數據 (metadata)；一些上傳到Instagram的圖片會標上照片拍攝的地理位置，這些數據為網絡獵手提供了比用戶預期更多的圖片細節。

#### 內容曝光

你的孩子接觸的內容類型取決於他們所關注的人。孩子們很少將動態消息(Feed)限制為他們所認識的人，因此他們很可能會看到成人內容。

#### 與你的孩子互動

- 建立你自己的Instagram帳戶並關注你的孩子；
- 詢問你孩子的Instagram用戶名稱和密碼；
- 對你的孩子進行突擊檢查；
- 一起坐下來瀏覽他們的動態消息；
- 安裝第三方監控應用程式，如Bark。

### Snapchat

#### 甚麼是Snapchat？

Snapchat 是一個圖片分享軟件程式，它允許用戶來回發送圖片。圖片一次出現幾秒鐘後就會過期。

#### 陌生人怎麼聯繫？

如果用戶有私人帳戶，他們必須接受成為朋友的邀請才能交換照片。如果用戶擁有公開帳戶，任何人都可以向他們發送圖片。有一個「添加我附近的用戶」功能，它使用你的地理位置來添加潛在的朋友。

#### 隱私設定指南

1. 隱私設置可以設定為允許「所有人」、「只有朋友」或「特定的人」的人接收照片、訊息和查看故事。
2. 為確保使用Snapchat的用戶的安全，建議你將隱私設定為「只有朋友」或「特定的人」。這是不允許陌生人在未經你同意的情况下向你發送圖片。
3. Snapmaps有一項可以讓你朋友看到你的位置功能。為了你的安全起見，建議你不要讓Snapmaps共享你們的地理位置。
4. 「快速添加」功能可以讓你快速添加好友並指示附近的用戶。此功能可以關閉。

#### 與你的孩子互動

提醒你的孩子這樣做是不安全的：

1. 與他們在網上認識的人見面；
2. 在Snapchat中分享個人資料；
3. 把不認識的人當朋友。

與你的孩子就他們在Snapchat上發送的照片類型進行開放的討論。有時限的圖片功能誘發用戶發送他們不會在其他應用程式發送的內容，例如色情圖片。

### YouTube

#### 甚麼是YouTube？

YouTube是一個免費的視頻分享網站。用戶上傳視頻時可以選擇公開、私下或不公開的格式（只有知道視頻鏈接的人才能觀看）。用戶可以查看、評論或喜歡/不喜歡共享的視頻。

#### 陌生人怎麼聯繫？

如果視頻帳戶是公開的，則任何其他用戶都可以對內容發表評論並發送訊息。犯罪者可能會

發送露骨視頻的網址、發表色情的評論和/或對兒童構成威脅的評論。

#### 內容曝光

兒童能在這個平台上接觸色情視頻是一個重要的問題。並非所有視頻都設有年齡限制，這意味著兒童很可能會接觸這類型的視頻。

#### 隱私設定指南

分享內容時要小心。封鎖或報告不明的帳戶：如果你的孩子在YouTube上受到某人的騷擾，請指導他們封鎖該用戶。這是有助於防止來歷不明的用戶的進一步與你的孩子通信。如果你或你的孩子希望舉報視頻、頻道、個人資料或評論中的騷擾行為，你可以通過YouTube 舉報功能進行舉報。

#### 與你的孩子互動

留意你的孩子在他們的頻道上所發布的內容，查看他們最愛的頻道以及他們訂閱了哪些YouTube頻道。收藏夾和訂閱可以為你提供有關他們正在觀看內容的線索。

### Zoom

#### 甚麼是Zoom？

Zoom是一種視頻聊天工具，孩子們可以在其中參加在線課程、線上拜訪親朋好友，甚至可以參加生日聚會等遠程活動。

#### 安全風險

「Zoom轟炸」：有一些使用者報告當使用這應用程式時出現了網絡騷擾的情況，他們在報告中說當他們進行線上聊天通話時，有些身份不明的人闖入了他們的通話中，並向他們發表仇恨言論或分享圖片。

屏幕共享：這種Zoom功能可讓使用者共享其電腦屏幕的內容，同時，該使用者可以控制在場所有參與者電腦屏幕上可看到的內容。曾獲報導，有使用者透過屏幕共享功能來令到其他使用者看到一些照片及視訊，當中包括淫褻及色情內容。

#### 安全使用提示

1. 你應小心點擊任何會議的邀請鏈接；
2. 確保你或你的孩子參加正確和預期的會議；
3. 控制自己的隱私設定，不要在網上程式裏分享個人資料；
4. 為了保障孩子的資料不被跟踪和收集，其中最安全方法是讓孩子只使用同一個帳戶名稱登入Zoom，例如他們的學校電子郵件；
5. 你可以採取的重要步驟之一是確保任何已安裝Zoom的手機軟件或桌面應用程式是最新的版本；
6. 最基本的網絡安全習慣是不公開個人會議ID、會議密碼或Zoom會議的圖片；
7. 當你的孩子使用Zoom時，便留在他們身邊；
8. 當他們完成Zoom的線上活動後，可與你的孩子交談，檢討他們的經驗，並確保使用時沒有發生任何令人擔憂的事件。

緊接兩期我們會分享更多有關不安全使用互聯網以引致的後果，及如何教育和保護年輕人能安全使用互聯網，下期待續。

.....  
文章承蒙 Fight 4 Freedom 授權刊登，歡迎登入: <https://www.fight4freedom.ca/> 了解更多。Fight 4 Freedom 是一個國際性基督教事工，主線是教育，外展和輔助一群被性販賣和工作剝削的人。協助他們找到必要的支持系統，以幫助他們邁向安全，康復和前進的道路。

Gladys M. 現任職於 Fight 4 Freedom 的國際事工副主任，由天道神學院畢業後，她在這方面的事工中服務了10年以上。

# Tips to Overcome Depression

• Helen Man •



## Horrible Depression

A few years ago, the father of my daughter's friend committed suicide due to severe depression. The whole family was filled with sorrow and guilt, especially his wife, a professional mental health counsellor. Her husband's suicide was a shock to her.

Depression is becoming very common but lethal now. Victims may range from the poor and ordinary people to the wealthy and celebrities such as Leslie Cheung from Hong Kong, several movie stars from Korea, Robin Williams, the American comedian, Katherine Spade, the American fashion and handbag designer, etc.

World Health Organization (WHO) reported that the worldwide depression rate has increased by 25% since the outbreak of COVID-19. No wonder depression has become the 2nd killer disease in the world in 2013. More surprisingly, 15% of economically developed countries also suffer from depression.

In 2019, 1 billion people worldwide had depression, while 14% of them were only youths. In the U.S., 9.5% of adults and 4% of preschoolers (i.e. one million young kids) suffered from depression. Older adults were more prone to become depressed than young people: 12% in China and 20% in Taiwan (1 out of 5). Women had a higher rate of depression than men due to pregnancy, labouring, menstruation, and menopause. About twice as many women as men experience depression, but men often don't disclose their depression publicly.

## What Is Depression?

Depression differs from schizophrenia, which causes severe confusion, hallucinations, abnormal self-talk, phobias, suspicion of being attacked, and hurting oneself or others. Therefore, schizophrenia must be treated as soon as possible.

## Symptoms of Depression

Symptoms of depression could be sadness, loss of interest, loss of enthusiasm, feeling hopeless, insomnia, having trouble getting up, disability to focus and making decisions, no sense of self-worth, a strong sense of guilt, loss of appetite, self-isolation, crying easily, irritability, and even suicidal thoughts in severe cases. Therefore, patients with severe depression must seek medical treatment.

## Worries of Life

Who can live without worries? Today's world is in turmoil: continuous wars, disasters, and diseases, especially COVID-19, that have ravaged the world for several years and have caused more than 6.9 million deaths by June 2023. The Russia-Ukraine war has caused global food shortages.

The United States is also full of crises: inflation (people living beyond their means), the bankruptcy of morality (gender confusion, expansion of homosexual and transsexual rights), and violence everywhere! The moral foundation of the U.S. is at risk.

Maybe you simply want to keep yourself and your family intact and care less about what's happening worldwide. However, who can guarantee the long-term security of jobs, family, and health? Who truly holds the future?

Life is so short, and death often takes people by surprise. If that sounds terrible, what comes after death is worse: the Living God's judgment of wrath, because "Just as people are destined to die once, and after that to face judgment," (Hebrews 9:27)

So, who can live without worries? Life is full of turmoil and sadness, while unavoidable death might come any minute.

Medication, family, and professional counselling might help you solve some problems but cannot bring you complete joy, meaning, and hope. So, who can help? Jesus can!

### 1. Be Our Savior

"Blessed is the people of whom this is true; blessed is the people whose God is the Lord." (Psalms 144:15). God is the one-and-only-one God, omnipotent and omnipresent. He also loves you dearly. He sent His only begotten Son, Jesus Christ, to bear our sins. He willingly gave up his life and was resurrected on the third day. "For God so loved the world that he gave his one and only Son, that whoever believes in him shall not perish but have eternal life." (John 3:16). As we confess our sins and accept Jesus Christ as our Savior, "...He gave the right to become children of God..." (John 1:12)

So we will not lose faith as we move through life's temporal cares because "He gives strength to the weary and increases the power of the weak." (Isaiah 40:29)

### 2. Be Our Hiding Place

Jesus understands our weaknesses and promises: "Come to me, all you who are weary and burdened, and I will give you rest." (Matthew 11:28). We can renew our strength by keeping a close relationship with the Lord, reading His Word, and pouring our inner thoughts to Him in prayer. Then, our joy will be restored.

### 3. Be Our Guidepost for the Future

Though our future could be gloomy and adverse, we dare to face tomorrow because we know who is in charge. God promised to take care of us.

## Can Christians Experience Depression?

Why would born-again Christians have depression, then? Ever since Adam and Eve began sinning, sin had entered the world. All of us are affected as a result. Some of our heroes throughout history have experienced depression, too: American President Lincoln, British Prime Minister Churchill, Evangelist Spurgeon, and Protestant Martin Luther. However, they have been healed.

Since depression is a disease, Christians are not exempt. Yet, we can be protected when we stay connected to Christ like a branch to a grapevine. Let go of your worries by attending church consistently, reading God's Word with meditation, and praying anytime and anywhere. Besides medication, prayer support and encouragement from the church pastor and other Christians can help us overcome depression much faster.

"And we know that in all things God works for the good of those who love him, who have been called according to his purpose." (Romans 8:28)



# 多倫多短宣中心 誠聘 Recruitment

## 機構福音同工 (部份時間或全職)

### 職位要求：

1. 認同與支持多倫多短宣中心的信仰宣言
2. 熱愛佈道，有上進心，並富有團隊精神
3. 願意主動和積極參予、學習、與組織信徒在不同社區作教會福音工作
4. 對年青人與大學生群體信主甚有負擔
5. 能中文打字、熟悉電腦操作及網絡各媒體
6. 兼中心總務管理

### 申請資格：

1. 教牧推薦信一封
2. 具備大學學位、副學士學位，或神學學士學位或以上

有負擔的基督徒  
請提交個人履歷和推薦信

請電郵致 [info@torontostm.com](mailto:info@torontostm.com)

或致電到

多倫多短宣中心查詢

416-291-0200

## English Evangelist

### Responsibilities:

1. Participate in multicultural evangelism in a community
2. Motivate and train believers to share the gospel in a public place or a church setting
3. Actively promote the vision of the mission organization among evangelical churches in the Greater Toronto Area
4. Collaborate with other team members in the organization

### Qualification:

1. Recommendation by church pastor
2. Mature Christian ascribing to Toronto STM's statement of faith
3. Possess a degree or an associated degree in any academic field.

Kindly submit your resume to  
[info@torontostm.com](mailto:info@torontostm.com)

On the email subject line,  
please indicate that you are  
seeking a position.

## 9-11月短宣佈道課程

# 如何向穆斯林傳福音

日期: 九月二十一日至十一月三十日(週二和週四)

語言: 粵語(國語即時傳譯)

佈道實習: 實體+視像

講員簡介: Edward 和其太太 Sandy 在香港長大，於1998年在澳洲 WEC宣教士學院畢業，從2000年開始在北非伊斯蘭國家宣教，2015年在香港成立國際視野(亞洲)差會，致力在香港向穆斯林佈道，並同時也在中亞伊斯蘭地區宣教。

### 時間表:

星期二	星期四
9:15-9:45 靈修親近主	9:15-9:45 靈修親近主
9:45-10:30 祈禱會	9:45-10:45 課堂
10:45-12:30 佈道行動	11:00-12:30 佈道行動
12:30-12:45 分享和禱告	12:30-12:45 分享和禱告



掃碼報名



多倫多短宣中心

Tel:416-291-0200

Web:www.torontostm.com