

[返回號角主網頁](#)

- 1 健康天地 疫境中自我防護
- 2 智慧路 人心中的十字路口
- 3 生命的旋律 大病喚醒我
- 4 角聲消息
- 5 角聲消息
- 6 藝文天地 共克艱難
- 7 弗州園地 似是而非
- 8 美味人生 飲食提升免疫力
- 9 角聲情 溫情送一線
- 10 生活資訊 治療中因注射而死 如何追究醫生責任？
- 11 中大西洋姿彩 菜園的啟示
- 12 休士頓角聲社區中心 美國個人所得稅申報
- 13 德州園地 你的美意在哪裡？／疫情中的你
- 14 達福園地 等候與回歸
- 15 芝城園地 對話的藝術

疫境中自我防護

吳子良

新冠病毒全球蔓延，令人心惶惶，「禁足令」更令人焦慮不安，也會產生抑鬱及怒氣情緒。面對這個史無前例的逆境和疫境，不少民眾啟動自我防護的天生本能，預備各種醫療防疫用品、糧食，調整工作和生活規律，好能照顧好自己及家人。照顧肉身的需要固然重要，與此同時，我們更想提醒大家，切記保重自己的心理健康！

十個減壓方法

1. 調整生活作息規律，不宜太忙，也不應太閒。
2. 保持充足休息和睡眠（大約七、八個小時）。
3. 按時進食，均衡營養。
4. 做適量運動，如打太極拳、八段錦，至少30鐘以上，最好能出汗。
5. 每天做幾件開心事——安靜祈禱、閱讀、看有聲有畫面的視頻，或是做手工，以至打掃衛生都好！
6. 接觸和享受一下大自然，如出外曬太陽、望望藍天白雲、欣賞花草樹木和飛鳥等。（別忘遵守6呎社交距離）
7. 享受一下寵物的陪伴（狗、貓、魚、鳥，甚至是電子寵物也可以）。
8. 安排時間接觸和投入音樂中。最好能彈奏樂器，或是用手打拍子，或是聽著音樂聞歌起舞！
9. 安排時間做身體按摩。用香薰、精油洗個熱水澡，可以讓自己放鬆！
10. 保持樂觀心態，凡事換個正面角度去看，避免掉進負面思維的死胡同！



三項正向思維

操練正向思維，以平衡和減輕負面情緒帶來的影響：

第一招：自得其樂。不要單單注重外在環境和不能掌控的事；反之要多加注重內在心靈和可能掌控的事情。如在查閱、收看或聆聽很多疫情相關的訊息之後，不但要相應行動和採取措施，也要刻意安排時間讓自己平靜下來，以祈禱、聽音樂、看花草、做運動等減壓。

第二招：知足常樂。不要單單注重失去和未得到的東西；要多加注意擁有的和已經得到的東西。例如雖然自由被限制、未能及時買到防疫用品、收入減少、退休帳戶的市值減半等不如意的事情，肯定會令心情不好。不妨提醒自己和身邊的人，數算一下目前仍然有和已經有的各樣好東西，心情自然會平衡。知足者貧亦樂，不知足者富亦憂！

第三招：助人為樂。不要單單聚焦在自己的不足和缺乏上，反要多加注意他人的缺乏和需要。例如不要因自己收入減少而愁眉苦臉，要為自己有充足的廁紙、口罩、雞蛋，有能力駕車去超市購物等感恩；可能情況下，再進一步把已有的與人分享，幫助一些年長的鄰居等。



盼望以上能夠給大家一些提醒、支持、打氣。讓我們互助互勉，共渡困境！

李飛君 執照心理諮商師

M.A., Ed. M., LMHC 哥倫比亞大學心理輔導碩士

憂鬱、焦慮、婚姻、家庭關係、
信仰、兒童、青少年問題

Rise Mental Health Counseling, PLLC

長島：28 E. Old Country Road, Hicksville, NY 11801

法拉盛：42-35 Main Street, Suite 30, Flushing, NY 11355

Tel: 516-361-9716 Email: FKL2102@Columbia.edu

網址: www.risecounseling.org

喜樂專業輔導

黃詹春燕 (JENNY WONG)

哥倫比亞大學社會工作碩士，紐約州執照專業輔導社工

「良言如同蜂蜜，使心覺甘甜，使骨得醫治。」（箴言16:24）

主治：抑鬱症、焦慮症、各種心理障礙、婚姻、家庭、
基督徒輔導。

服務人群：兒童、成年人、老年人

布碌崙診所：紐約布碌崙Bay Parkway 6501號C層(65街入口)

電話：(917)238-4415

人心中的十字路口

阿詩蘭

耶路撒冷是聖城。地緣政治學家稱其為「世界的十字路口」——從古至今，都是世界上最令人不安的地方，充滿分裂、鬥爭、衝突和對抗。其實，耶路撒冷不只在以色列一個地方，我們每人心中都有一個耶路撒冷——一個不平安、不寧靜的地方，充斥著分裂、鬥爭、衝突和對抗。



有一首讚美詩，歌名是《無比大愛歌》，第三節歌詞是這樣的：「有人以衣鋪路，對主熱烈擁護；前簇後擁高唱，和散那歸基督。竟又大聲叫『釘死祂』，要把祂高懸在十架。」概括了從耶穌光榮進入耶路撒冷，到在十字架上屈辱受難，短短幾天時間裡，群眾對耶穌態度的兩種極端變化：先是當作凱旋的君王歡迎歡呼，後是寧可放掉殺人的強盜巴拉巴也要釘耶穌十字架！反映出人心的醜陋和人性的邪惡。

耶穌進入耶路撒冷，實際上也是進入我們的心靈深處，要救贖、更新我們的生命，但群眾卻只想要一位君王，領導他們推翻羅馬人的統治，就像此前 200 年，猶太民族英雄馬加比把人民從塞琉古帝國統治下解放出來那樣，所以向祂歡呼「和散那（求你拯救）」。在耶穌之前，猶太人多次反抗羅馬佔領，但都失敗了。他們盼望耶穌就是他們想要的君王，帶領他們摧毀敵人，取得勝利。

耶穌的門徒也想跟隨這樣一位君王。雅各和約翰就要求過，在耶穌將來的王國裡，一個坐在祂左邊，一個坐在祂右邊。他們要和統治世界的君王坐在一起，得到這個世界的利益和榮耀，卻沒人真正明白耶穌的使命。就在耶穌被捕前的幾個小時，他們還在爭論誰地位更高、權力更大。當耶穌被捕之時，門徒全被嚇得魂飛魄散、四處奔逃，只求儘快遠離耶穌、劃清界線。就連彼得也三次不認主。

耶路撒冷沒有接受耶穌，棄絕了上帝的救恩。揮動棕枝歡迎耶穌、從各處聚集一路跟隨耶穌的群眾，沒有從耶穌那裡得到他們渴望的東西而失望，並把不滿和憤怒都發洩到耶穌身上，藉著羅馬總督的手，把祂釘死在十字架。卅多年後（主曆 70 年），耶路撒冷這座聖城和其中的聖殿，都被夷為平地。

新生命，都是在張力、不安和痛苦中誕生的。把我們的內心比喻為當年的耶路撒冷，是因為我們的人性和當年耶路撒冷群眾的人性一樣，因此當祂進入我們的生命和心靈時，與祂進入耶路撒冷後的遭遇也一樣。當我們來到上帝面前，也許正面臨人生的難題和生命的困境，比如健康不良、經濟窘迫、在美國沒身分、工作無著，感到挫折、陷入憂鬱、情緒失衡等.....

我們需要幫助和拯救！但就像當年耶路撒冷的群眾，因為受羅馬人壓迫而尋求一位君王。我們也會因自己的處境而向耶穌呼喊「和散那」，如果上帝沒按我們的計劃，滿足我們的私慾和要求，許多人會扭頭就走。更有一些人，即使已經得到上帝所賜的恩典，還是會背離上帝的真道，走回原來的老路。和兩千年前耶路撒冷的群眾如出一轍，好似歡迎、擁戴、跟隨耶穌，一旦沒有如願，就出賣、背叛、釘死祂。

自從亞當夏娃以來，人性沒有改變。人性很難改變，我們心知肚明。人們的心靈生病了、失喪了，都是在急著要得到某樣東西、而且求人不成時候，才會來到上帝面前，動機不單純。耶穌進耶路撒冷，正是要尋找、醫治這樣的我們，拯救我們脫離罪惡和死亡的道路。☺

PRIME REALTY
 250-02 Northern Blvd.,
 Little Neck, NY 11362
 Tel: 718-229-2922
 Email: JoyceCCLin@gmail.com

林振球 Chen Chiu (Joyce) Lin
 Licensed Real Estate Salesperson
 Cell: 516-849-2099

韓國炸雞連鎖店 **Pelicana**
 徵加盟夥伴
 含業主訓練及管理輔導
 員工訓練高利潤



鼎昇財稅
 Ding Sheng Tax & Accounting LLC.

個人稅務 公司稅務 稅務規劃
 政府查稅 移民稅務 遺產信託
 退休計劃 教育基金 人壽醫療保險

預約電話 646-662-9289
 (免費諮詢)

法拉盛: 38-08 Union St., #11A (Flushing Commons)
 曼哈頓: 1 Penn Plaza, 36th FL, New York, NY 10119

Helen 齊
 • 國稅局授權
 財務會計師EA
 • 財務、稅務
 理財顧問




大病喚醒我

于湮



我是多麼有幸，可以在 20 多歲時找到最最愛我和我最最愛的神（上帝）；我卻又是多麼不幸，要在 20 多年之後，透過一場大病才真正認識神，才看到自己要長大、要堅強勇敢，還要有信心的操練。神的工作不但沒有結束，而是剛剛開始呢.....

從廣州來多倫多讀牙醫

1972 年 8 月 28 日，我出生在中國河南省舞陽市。因為早產的緣故，原本打算 10 月回廣州分娩的媽媽，被打個措手不及；由於當地的醫療條件相當差，沒有養育早產兒的保溫箱，爸媽只得把我抱回家照顧。開始時，曾得過兩、三次大病，有驚無險，最終都能安然度過。我這個獨生女，從小到大一直在父母的呵護下，健康快樂地成長。

出生時，正值是中國「文化大革命」時期。那時候，爸爸是牙科醫生，媽媽是眼科醫生，他們在我三歲時調回廣州工作，廣州就成了我的第一故鄉。中學六年時間，都是在孫中山先生創辦的執信中學度過，畢業後便考入中山醫科大學。1992 年來加拿大——我的第二故鄉。剛抵達即入了懷雅遜大學 (Ryerson University) 生物化學專業學習，一天也沒耽誤；1997 年入讀多倫多大學 (University of Toronto) 牙科學系。

獨自經營牙科診所暢順

在多大二年級的時候，我蒙恩接受了耶穌，隨即受浸歸主。當時的想法很簡單，就是希望過一種不一樣的、有價值的生活，做一個給予關懷者，但對基督信仰裡面許多關鍵性的問題都不太明白。雖然如此，仍然定期參加教會聚會，過著不溫不火的基督徒生活，完全不覺得靈命需要長進。

2001 年大學畢業後，職業生涯正式展開，並在 2004 年搬到渥太華，結婚、安居、成家，兩個孩子天恩 (Melanie Grace) 和天宇 (Gabriel) 分別在 2005 和 2009 年出生，四口之家快樂無憂，孩子活潑、健康成長，先生顧家愛我，工作之餘還忙裡忙外，日子過得愜意非常。



事業開始的頭幾年，我在別人的牙科診所工作，許多事情不能按自己的想法去做，不盡人意之處在所難免。2007 年我買下一所牙科診所，獨自經營，接手這間診所後，雖不是門庭若市，但也風平浪靜。

大病凌厲進攻風雲變色

10 年過去，牙醫診所漸漸上了軌道，沒想到正在一帆風順之際，一場大病正在拐角處，不聲不響地窺視著我，最終更以洪水猛獸之勢向我凌厲進攻。2018 年年底，不知怎的，突然間工作忙得很厲害，大有力不從心之感。當時，只覺得體力透支，身體的不適也許只是感冒，最多是病毒感染罷了，原來病情並非想像般簡單。46 年來，身體素來健康，從未經受過什麼大病的我，被這場突如其來的病，弄得身心俱疲，不知所措。從小對身邊的事情，甚至是小動物，我都有一種莫名其妙的害怕，加上對自己和他人的要求特別高，所以經常處於戰戰兢兢的狀態。這一次，我覺得風雲變色，頓時成了世界上最無助、最可憐的人！其實，一向視我如珍寶的父母，知道我罹病後，已即時從多倫多趕到渥太華來照顧我。

心生怨懟責怪人懷疑神

從小到大極度自我中心，被家人「過度」保護的我，因為這場病而心生怨懟——責怪父母、丈夫、社會，甚至當年移民加拿大的決定，唯獨沒看到自己的問題。身體上的痛苦固然讓我飽受煎熬，更讓我難受的是，在信主二十多年後出現的信仰危機；我先是抱怨神、懷疑神，覺得自己信錯了神。之後，內心充滿恐懼，擔心自己犯了那麼多錯，祂會不會百分之百原諒我？而我，亦無法原諒我自己。

患病期間，我無法正常上班，診所的運作和經營，就成了最具挑戰性的問題。診所的存亡，不但事關我的財務狀況，更使我擔心的是，會否影響病人、員工、將來的去向和我的聲譽。事實證明，全體員工盡忠職守，病人基本沒有流失，奇蹟不斷發生，恩惠從不間斷。這時，我才意識到，在這場大風暴裡，神仍然不離不棄、眷顧保守。更感恩的是，就在這艱難時刻，爸媽竟然鄭重其事，決志接受基督救恩，這是我萬萬沒有想到的神蹟。

補償被蝗蟲吃掉的日子

2019 年年底，身體雖沒有迅速痊癒，但卻慢慢康復好轉，我終於可以回到久違的診所恢復工作，那怕是從小事做起，從少量做起，神的恩典夠我用！前些日子，我決意重新再學鋼琴，並叫先生給我買了一本琴書，翻開的第一首歌，竟然是《奇異恩典 (Amazing Grace)》。「奇異恩典，何等甘甜，我罪已得赦免；前我失喪，今被尋回，瞎眼今得看見。經過許多危險網羅，此恩領我平安度過.....」

彈著簡單的樂譜，我豁然明白，錯怪神的人，是我；善待人的，是祂。從今年開始，我重讀浸禮班，想進一步弄清楚一些最基要的真理。現在，我又拿起了多年沒好好讀過的《聖經》，從頭讀起。我多麼願意跟



天父建立真正的父女關係，盡心愛祂、跟隨祂、倚靠祂、聽從祂，我要好好補回被蝗蟲吃掉的那些日子。☺

惠登廣告

請聯絡 Jenny

☎ 718-799-8241

✉ nyad@cchc.org

紐約中華基督教長老會
THE FIRST CHINESE PRESBYTERIAN CHURCH
Presbyterian Church (USA)

堂址：61 Henry Street, NY, NY 10002
華埠顯利街61號(正門在市場街15號)

電話：212-964-5488 網址：www.fcpc.org

主日崇拜：(粵語/國語) 上午11時，(英語) 下午1時
聖餐崇拜：每月第一主日上午11時，下午1時
主日學：(成人) 上午9時45分，(英語) 上午11時

傳揚基督教會
Proclaim Gospel Christian Church

42-14 162 St., 2/F, Flushing, NY 11358

中文主日崇拜: 10:20AM 主日晨禱: 9:40AM
禱告會: 週三8:00PM 查經: 週五7:20PM
小組團契: 第二週六7:00PM 孩童教室: 主日 10:20AM

張景原牧師 718-415-9698

竭誠歡迎慕道朋友及久未聚會的基督徒

以便以謝基督教會
Ebenezer Mission Church Chinese

220-16 Union Turnpike, Bayside, NY 11364

張慶江牧師 843-694-7711

EMCchinese@gmail.com

主日崇拜: 1pm(國粵)/12:30pm(英語) 查經: 主日3:30pm
兒童主日學: 下午1時 青少年團契: 週六下午2時
禱告會: 週二晚8時 家庭聚會: 週五晚7-9時

持守真理 榮神益人 彼此相愛 廣傳福音

紐約真理堂
Truth Church of New York

82-06 Bell Blvd., Hollis, NY 11427

347-732-0208

「真理必叫你們得以自由」約 8:32

杜天心牧師 李錦成傳道

主日崇拜: 成人(主堂) 青少年兒童(副堂) 9:30am-10:45am
門徒裝備: 成人(副堂) 青少年兒童(課室) 10:45am-11:45am

生命建造: 靈魂得救: 熱愛耶穌: 勤讀聖經

真光教會
Bethany Christian Church

長島堂 主日崇拜 時間: 下午一時三十分 (國、英語)
地點: 1400 Jericho Turnpike, New Hyde Park, NY 11040

法拉盛堂

第一堂 主日崇拜 時間: 上午八時三十分 (國語)
第二堂 主日崇拜 時間: 上午十時三十分 (國、英語)
地點: 42-35 Main Street, 2nd Floor, Flushing, NY 11355

聯絡電話: 718-864-7706, 516-717-4341

牧師: 孫雅章牧師

基督教角聲佈道團
 布碌崙角聲福音中心
 Chinese Christian Herald Crusades
 Brooklyn Herald Gospel Center

兒童暑期班



課程學習：英文閱讀、英文寫作、算術
 德智活動：美術勞作、遊戲、電影、音樂
 情緒教育：小組學習、個別談話、家長會談

午餐：由 (NYSMP) 免費供應；另有茶點
 Free Lunch is Provided by New York Summer Meal Program

日期：7月6日—8月14日(共6星期)

第七星期(8/17-8/21)為暑期聖經班

(所有由幼稚園到小五年級的學生均可免費參加)

上課時間：星期一至星期五，上午9時至5時半

級別：幼稚園到小五年級

學費：\$980



上課地址：809 44th Street, Brooklyn, NY 11220

諮詢報名：(718) 499-0999

注意：所有費用一旦遞交，將不獲退還

如鷹展翅 尋道者崇拜

專為社區人士而設

逢週二早上十時舉行

10:00 - 11:00 崇拜時間

11:00 - 12:00 小組活動 (禱告、詩歌、見證、手工、郊遊、飲茶)

12:00 午餐

地址：角聲使命中心 (地下室：嗎哪廳)

156-03 Horace Harding Expy, Flushing, NY 11367

聯繫電話：(718) 359-2030



從6月2日開始，每週二下午2-3點，
用ZOOM線上聚會。

查詢詳情請致電

646-261-6171 Linda姊妹。

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

角聲福音夏令營



取消
Canceled



共克艱難

理泰

今天我們要介紹的畫家，是一位生於意大利、成名於意大利的油畫家和版畫家摩西·畢安琪 (Mose Bianchi, 1840-1904)。除了意大利人以外，一般人對他的認識不深。他最大的成就，是將那時代的米蘭人生活剪影訴諸畫筆，刻畫得栩栩如生。為了生活，他也為中產階級的家庭畫人像畫，所以至今傳世的作品，多半是米蘭人日常生活，如母子圖、少女、主婦、家庭群聚、天主教祭壇小廝等圖像。畢安琪將人間溫馨片刻、天真童稚，和女性細膩思維加以闡釋，所敘述的是人際互動的光明面，以及身為市井小民的掙扎。所留給後世的，就像小說家珍·奧斯丁書寫的社會現實主義下，永不言棄的弱勢女性的堅毅告白。



畢安琪在國際畫壇上並非赫赫有名，有關他的傳記和著述不多，然而他畫中所捕捉的真情摯性，卻成為他擲地有聲的代言。以米蘭教堂為背景的油畫《絕望 (The Milanese desperation)》，是以印象派光影幻化的筆觸進行的，說明了一對母女在面對動盪不安的社會下，心中唯一盼望在於上帝。

右邊的母親穿上中年婦女慣常的黑色衣著，和左邊穿著花俏的少女，同步走入陰影，是畫家試圖描繪



兩人正共同面對生活上的艱難。然而，一致凝視著觀眾的這對母女，臉上的表情卻不憂鬱，而是平安，似乎在告訴觀眾，她們心中盼望的緣由。穿黑衣的母親的雙手放下，拿著某項細長的東西，可能是一把米蘭摺扇。女兒穿上活潑的藍白條紋長裙，披上可能是與

母親共用的灰黑色繡花披肩，肩上還頂著代表著青春熱情的紅色太陽傘。這幅畫的構圖，前半是陰影裡的主要人物，後半則是明亮的教堂和穿著長裙、撐著太陽傘，結伴進出教堂的婦女們。光影對比，造成畫面相當震撼的效果。女人在 19 世紀意大利的平民階級中，算是社會上的弱勢族群，然而畫家在此卻說明，她們並非弱者，乃是一群懂得去教堂懇求上帝幫助的強者。

在當下疫情肆虐全球，地球村裡無一倖免的情勢逼迫下，這幅畫帶給我們無比的勇氣。母女一起抗疫，一同面對生活的艱難，並將肩上的重擔，交給愛我們、為我們捨命的上帝。詭譎的威脅，卻是我們可以享受彼此陪伴、互助同行的契機！在這樣艱難的世代，畢安琪的《絕望》一圖，提醒我們人間有盼望，黑暗的勢力總會過去，讓人類靠著親情、友情、同儕相愛之心一齊抗疫，賜陽光雨露給眾生的上帝，必能再次施恩，帶領我們走過艱難歲月。正如《聖經》所言，「那等候耶和華的，必從新得力」(《以賽亞書》四十章 31 節)！在此，特別祝福天下堅韌不拔的母親們，母親節快樂！

「因為時候到了，審判要從神的家起首。.....」彼得前書 4:17

免費贈送 **中文聖經**
Free **BIBLE** -KJV-

只供給非教會朋友，電梅先生：347-248-2390
EZ Real Estate 依時地產贊助

全美捷運報關物流公司
PERFECT EXPRESS CORP.

三十三年專業服務華人進出口商
海陸空進出口貨櫃、運輸、報關
保稅倉庫、物流倉儲、包裝服務
學生移民行李汽車，送至亞洲各地

芝加哥總公司：1-888-523-3888 Ext 29
洛杉磯分公司：310-671-2155 Vincent
紐約市分公司：718-995-2222 Jack

似是而非

清奇

似是而非是個成語：是，即 Yes；非，即 No；看著像是，其實不是。古聖先賢孟子引述孔子之言說明：厭惡「像而不是」的事物，狗尾巴草混跡於禾苗，爭奪地肥水力，危害作物生長；善言辯卻心思狡詐之人，功於諂媚、混淆真理（《孟子·盡心下》）。

愛國主義是崇高的？

美國人梭羅 (Henry David Thoreau) 的回答出乎「常識」，他稱愛國主義是腦袋裡的蛆！早他一個世紀的英國人塞繆爾 (Samuel Johnson) 比較平和，但觀點一致：愛國心的背後往往隱藏著嚴重的惡。

3月22日，瀋陽市「楊媽媽粥店」外高掛橫幅：「熱烈慶祝美國疫情，祝小日本疫帆風順長長久久」。無獨有偶。廣東某公司張老闆，在社交媒體上建議廠家生產假測溫槍賣給美國：「讓他們39度測出36.5度.....」接受媒體訪問時，他表示是「出於愛國情懷」。

法國人托克維爾 (Alexis de Tocqueville) 在《論美國的民主》中，為愛國主義分了級：原始級歸入「本能」，特徵是把國家人格化、視君主為國家化身，輕率、激情、具有強力，卻難以持久；進深級則是「理智」，在法律幫助下成長發展，尊重每個個體生命的價值，保護每個公民的自由、幸福和安全。

劍走偏鋒、仇恨文明的愛國情懷，只能滋長野蠻，反人道亦反博愛，顯然並非「理智」。

愛國主義是狹隘的！

看來，我們不得不同意諾貝爾文學獎獲得者蕭伯納 (George Bernard Shaw) 的論點：「愛國主義是一種有害的、精神錯亂的愚昧形式，讓你確信這個國家比所有其他國家都要好，只因為你生在這裡。」

在美國已限購甚至買不到口罩時，有華裔女士上傳視頻，炫耀將弗州某地能買到的口罩都一掃而空。雖然是為代購漁利，若不違法也不能指責她發國難財，但她那句「一個都不給美國人留」，卻充滿預謀幸災樂禍的恨意。她不會不知，民眾特別是醫護人員，因沒有口罩而感染病毒的風險有多高！

包藏著種族主義的愛國主義，充滿宣洩的破壞性情緒。紐約市人權局 (Commission on Human Rights) 4月公佈的數據顯示，針對亞裔的騷擾及歧視行為在激增，在248起歧視報告中有105起專門針對亞裔。這種二合一主義侵蝕人心，曾被愛因斯坦診斷為人類的幼稚病、麻風病，但其危害不亞於癌症，在剛過去不久的20世紀就製造過合法的種族滅絕和種族歧視大事件。

愛國主義是易燃垃圾.....

「理智」的愛國主義，要求愛國者不是效忠現存秩序或哪個政權，而是忠於公序良知，並為此與偏見和利益集團鬥爭，哪怕付出慘痛代價，所以俄國詩人涅克拉索夫 (Nikolay Nekrasov) 警告：「對祖國來說，沒有比一切都滿意的愛國者更可怕的敵人了。」

但注入種族主義的愛國主義，排斥獨立思考、崇尚集團暴力，讓人在集體亢奮的眩暈中產生錯覺，以為自己是強有力整體的一部分，在渾然不覺中不僅把自己的權利典當了出去，也把他人守護權利的權利剝奪了去，故同為俄國人的革命領袖列寧 (Vladimir Ilyich Lenin) 就指出：「當一個國家的政治、經濟出現重大危機的時候，愛國主義的破旗就又散發出臭味來。」

屠殺猶太人的法西斯，虐待黑人的三K黨，打砸搶的紅衛兵，哪一個不曾打著愛國愛民愛黨旗號？邪惡之心，總能輕而易舉地召喚出平庸之惡。近日，圍繞著方方日記在海外出版，又掀起一場全民論戰。最駭人聽聞的莫過於拳手太極雷雷的視頻，公然徵召同道中人「用自己正義的拳頭，去懲罰方方這個中國的罪人。」身強力壯男拳手，群毆年過花甲女作家？怕是遍搜武俠小說，也找不出比這更無恥的武林敗類！

這也正好印證了美國人比爾斯 (Ambrose Gwynnett Bierce) 的結論：「愛國主義是一堆隨時可以被任何野心家所點燃，去照亮其名字的易燃垃圾..... 我鬥膽認為，愛國主義應該是無賴的第一個避難所。」

愛國的唯一正途——

舊約《約書亞記》記載了一個故事：希伯來人攻打耶利哥前，遣兩名探子去探虛實；探子來到妓女喇合家，她將他們隱藏在房頂，又支走了來搜捕的士兵；探子允諾保護喇合和她全家，要她在窗戶上系條紅線繩；耶利哥城陷落後，喇合和全家歸化為猶太人。

從人的觀點看，她背叛了自己的城市、民族；從上帝視角看，她智慧地選擇了聽從造物主之命：我知道耶和華已經把這地賜給你們；也聽見你們出埃及的時候祂怎樣使紅海乾了；耶和華本是上天下地的上帝.....《希伯來書》讚她因著信就不與那些不順從的人一同滅亡（參十一章31節）；《雅各書》肯定她因協助使者而稱義，「**身體沒有靈魂是死的，信心沒有行為也是死的。**」（二章26節）

現在，我們接近答案了。愛國如何免於似是而非的主義？唯一正確的出發點是先求上帝的國和上帝的義，而非地上君王，就像喇合；唯一正確的路徑是盡心、盡性、盡意、盡力愛主我們的上帝，就像庚子教害中獻身中國的傳教士；又要愛人如己，無論族裔，不分國籍，就像今日奮戰在抗疫第一線的英雄！🙏

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

星期日 10:00am - 11:15am 中文敬拜/英文主日學
星期日 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
1:30pm - 3:30pm 會員和其他課程
1:30pm - 3:30pm 禱告會
星期三 7:30pm - 9:00pm 團契小組
星期三 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: jxabb@yahoo.com Tel: 813-579-5149

飲食提升免疫力

林李瓊芷 (註冊整全營養師 RHN)

目前新冠肺炎感染蔓延狀態，怎樣提升免疫力呢？

全面均衡適量營養飲食

免疫力可分為先天性免疫和適應性免疫。先天性免疫，是人一生下來就有的；適應性免疫，是一種經由特定病原體接觸後，體內自然產生可識別，並針對該種特定病原體而出現的免疫反應。免疫力過低的身體易招致細菌、病毒、真菌等感染；但另一方面，免疫力過高也可能產生對身體有害的結果，如引發過敏反應，產生自身免疫疾病等。

在新冠肺炎感染蔓延之際，免疫力低的人士需要特別小心，在起居飲食上要多加留意，不可偏食，需要全面均衡適量營養，每天要有足量的蔬果、蛋白質、好的脂肪（例如蛋黃、深海魚類、牛油果等）。蛋白質對於建立和修復人體組織，以及抵抗病毒和細菌感染，有著十分重要的關係。飲食中蛋白質含量過少，可能導致虛弱、疲勞和免疫力差等情況。此外，應多補充一些含維生素 A、硒含量高和鋅的食物。

維生素 A、硒和鋅增加免疫力

一般人都很認識維生素 C 對免疫力的重要，卻很少提到維生素 A、硒 (Selenium) 和鋅 (Zinc)。維生素 A 有助於人體阻隔感染的黏膜再生，並強化巨噬細胞和自然殺傷細胞的功能，從而增強先天免疫力。硒在免疫系統中有著重要作用，這種抗氧化劑有助於降低體內的氧化壓力，從而減輕炎症並增強免疫力，一般的海產、紅肉和果蔬均富含硒。

談及免疫力時，一般人鮮有提到的是鋅。事實上，鋅是人體不可缺少的微量元素，人體中的多種酶必須有鋅參與才能發揮作用；鋅對調節免疫功能十分重要，每天攝入 50 至 100 毫克的鋅，可預防流感。一些針對免疫力的研究提出：鋅的重量只佔人體體重的 0.003%，也就是說，一個成人體內大概只有 10 克左右的鋅；可是，近年來最引人注目的，是鋅在免疫方面的功能。若是人體鋅不夠，會出現淋巴細胞數量低落，血中免疫球蛋白降低，自然殺菌功能減弱，免疫力自然降低。此外，缺乏鋅會破壞腸壁細胞絨毛結構造成腹瀉；而因著腹瀉，人體就會減少鋅的吸收，增加細胞漏出身體原有的鋅，從而造成人體雙重缺乏鋅。

若要在飲食上補充鋅，最主要的食物就是雞肉，三安士的雞肉含有 22% 的每天人體所需的鋅量。另外就是南瓜籽，一安士的南瓜籽肉佔每天的吸取量 20%，基本上果仁和瓜籽都富含鋅。

還有，大蒜和洋蔥都是寶，大蒜具有殺菌殺毒功能，其中所含的大蒜素，更具有增強免疫力效能，但在加熱的過程中則會減低功效，所以大蒜最好生食，因為生蒜具有抗病毒，提高機體免疫力的作用。洋蔥也是一種天然的殺菌殺毒食物，可有效地抵抗病毒和細菌。




晨起第一杯開水尤為重要

開水能使鼻腔和口腔內的黏膜保持濕潤，研究證明，水很容易透過細胞膜而被身體吸收，從而有效地提高人體的抗病能力和免疫能力；特別是晨起的第一杯開水尤為重要（建議加入一至二茶匙鮮檸檬汁）。



最後，盡可能學會適度減壓，輕鬆一點，把壓力看作是生活不可分割的一部分，以保持健康、良好的心境，這樣，食物中的營養會容易被吸收，人體免疫能力也會隨而提升。



一個神與人相連的地方

中文主日崇拜	星期日 上午 10 點
英文主日崇拜	星期日 上午 10 點
小弓箭兒童事工	星期日 上午 10 點
週一主日學	星期一 上午 9 點
週一崇拜	星期一 上午 10 點 45 分
禱告會	星期三 晚上 7 點
晨禱熱線	星期一至星期五 早上 6 點 30 分
讀經熱線	每日早晨 7 點、晚上 9 點 30 分
熱線電話	712-770-5603 (密碼 247549#)
小組聚會	星期四至星期六 詳情請聯絡教會

伯特利基督教會 House of the Lord Christian Church
 星期日聚會地點：角聲使命中心
 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367
 星期一聚會地點：角聲福音廣場
 42-35 Main Street, 2FL, Flushing NY 11355
 主任牧師：張亞倫牧師 347-561-0714
 助理牧師：朱本業牧師 347-536-5822
 敬拜牧師：張曉芳師母 347-561-0605
 英文牧師：Pastor David Herling 516-301-0154
 兒童牧師：Joy Chen 傳道 347-853-5285
 Email: pastorallen@houseofthelord.org
 Facebook: www.facebook.com/HouseoftheLord
 www.facebook.com/LittleArrowKids

紐約豐收靈糧堂

Harvest Church of New York

敬拜讚美 聖靈更新 小組教會 福音宣教 全家復興

主任牧師：蕭慕道牧師 Rev. Mudao Xiao
 助理牧師：
 潘道純牧師 Rev. Peter Pan
 鄭立新牧師 Rev. Lenny Cheng
 曾斌武牧師 Rev. Richard Cheng

主日聚會

中文堂
 時間：第一堂 9:00 - 10:00am
 第二堂 10:30 - 11:45am

英文堂
 時間：10:30 - 11:45am

地點：54-47 Little Neck Parkway, Little Neck, NY 11362
 1 Cornell Pl., Great Neck, NY 11020

電話：(718) 715-1730 (516) 587-5507
 網站：www.hcny.org

溫情送一線

津雲 王瓊

紐約大城安靜下來了，往日熙攘的地方現在幾乎空無一人，人們都在家裡避疫。可是能夠在家裡安坐，卻不是理所當然的，是有許多人堅守著自己的崗位，才會使大多數居民有平靜安穩的日子。新聞中，我們關注奮鬥在抗疫最前綫的醫護人員；新聞後，還有很多無名的人默默地為這座城市獻上自己的一份力量。

不少「必要行業」的工作人員，因工作須頻繁出入公眾場合，他們是非常需要保護的一群。新聞曾報導，截至3月30日，有1,200名警員檢測呈陽性，5名警員因染病殉職。

《號角月報》4月初採訪了一位MTA的公車司機James，了解情況。James告訴我們，他們仍然正常上班，3月底公司才開始有措施保護司機，乘客從后面上車，不准靠近司機。公司沒有給司機發口罩，如需要，自己想辦法。那時公司已經有兩個人感染過世了，其中一個是地鐵的車長。一般人可能不曾留意，地鐵進站時車長的窗戶是開著的，幾百個等車的人的臉在他面前經過，想想那個感染的概率有多大！

整個公交系統約71,000人，James的分區(Depot)就有560多人，每天早上5點多上班打卡時，上百人來來往往擦身而過，中午在法拉盛的休息站小小的地方滿滿地坐了50、60人，但只有不到一半的人戴口罩，這是多麼地危險。

得到這個消息，角聲決定馬上捐獻口罩給James和他的同事們。



4月6日，春光明媚，帶著弟兄姐妹們的愛心，角聲與紐約豐收華夏基督教會一起，將剛剛到手的5,000多個口罩，送到了MTA公交法拉盛分局(Casey Stengel Depot Transportation)。

到了目的地，James帶我們將物品送到了辦公室，司機們微笑著與我們打著招呼，原本在辦公室與室外拉起來的黃線也為我們解開了，讓我們進到辦公室裡面。他們的主管、公會代表Byron Bolling先生跟我們合影留念。一路上都有素不相識的人道著感謝，傳遞著愛和溫暖。

離開辦公室，心中滿溢著上帝的愛，一首優美的詩歌油然而起：「有一份愛，從天而來，比山高，比海深，測不透，摸不著，卻看得見，因為有你，因為有我，甘心給，用心愛，把心中這一份愛，活出來。耶穌的愛，激勵我，敞開我的生命，讓自己成為別人祝福，耶穌的愛，點燃我，心中熊熊愛火，我們一起向世界活出愛。」

疫情猖獗，紐約確診和死亡人數每天都揪住市民的心！我們每天深深地為忠心地守在一線的人們獻上禱告，求上帝保守看顧他們。他們是平凡的，也是不平凡的.....🙏

號角招募短宣老師 前往巴黎兒童佈道

《號角月報》每年暑假期間，都會組織兒童佈道短宣隊，前往法國巴黎，與當地教會合作，舉行「快快樂樂學中文／英文」兒童暑期班，向當地的兒童傳福音。去年五所教會共400多名孩子參加，其中大部分來自未信的家庭，幾乎所有的孩子，都願意接受耶穌基督為救主；不少家長也很受感動，願意以後參加教會的活動。

短宣取消

Canceled Activity

治療中因注射而死 如何追究醫生責任？

文展雲律師 文旭慧律師

問：先夫患牛皮癬多年，去年朋友推薦皮膚醫生，我陪他一起就醫。看診後，醫生強烈推薦注射甲氨蝶呤 (Methotrexate) 治療。我們簽了同意書及免責聲明，但我先生告訴醫生，他近年腎功能不好。醫生不以為然，開始注射療程，也沒安排任何監測，結果我先生不幸因腎衰竭而過世。我們已經簽了免責聲明，是否很難追究？請指教。

答：對於您的遭遇深表同情。一般來說，免責聲明只在沒有違反該提供服務者尤其是專業服務的基本服務質素下來衡量，若是與同行相比有嚴重的偏差或脫離標準，則不能用它作為保護傘，原因是服務方有談判優勢且有專門經驗，客戶幾乎在別無他選或足夠知識下乖乖接受。

牛皮癬是頑固性皮膚病，病理特性之一是患處細胞異常生長，與癌症細胞生長狀態相近。甲氨蝶呤含強烈毒性，殺菌如殺癌細胞般，又含多項危險副作用，對身體器官衰弱者更易引起併發症。心肺腎虛弱者，若不能健康地接受吸收這藥，會導致器官功能衰竭而亡。

因此開始治療前，醫生應詳細了解病人身體健康狀況，尤其是易受攻擊的器官狀態，包括先要抽血取得器官功能指數，衡量是否可安全開始治療。更重要的是，在患者接受治療過程中，醫生必須恆常地嚴格監測抽血化驗結果，確保沒有任何異常才能繼續療程。

從您的表述來看，涉事醫生若沒有更合理的解釋及脫責證據，則極可能違反了專業標準而犯下嚴重疏忽甚至刑事過失，可民事訴訟及刑事追責。策略上先開始民事訴訟程序較好，最主要是符合民事訴訟的追訴期限（當然有些州，也有容許刑事案件進行中，將民事訴訟期限延長的例外條款），降低涉事醫生因刑事指控而其保險公司推卸責任及醫生本人荒廢業務而影響索償的可能性。

若是先請州檢察官開始刑事檢控，絕大部分的搜證、徵詢及整個訴訟過程，都由政府律師與被告律師對壘，政府部門的重視程度及經驗很可能與在牟利動機下的民事訴訟截然不同。一旦開始刑事訴訟，民事訴訟便要停下來，直到刑事訴訟結束才可重啟。利弊得失，需要審慎衡量。

康脊椎神經醫療中心

沈耀 醫師 Paul Sheng D.C.
李若平 女醫師 Ivy Lee D.C.
(212)274-1488

坐骨神經痛



主要醫療技巧：

脊椎矯正，用雙手調整錯位的脊椎骨節，從而令神經及肌腱系統恢復正常功能，達成根本治療疼痛，而非暫時止痛。（療效達八~九成）

專治：

手腳麻痺、椎間盆突出、小孩脊椎側彎、五十肩、關節炎、膝蓋腫痛、頸背腰痛、頭痛、偏頭痛、頭暈。

特附設：

專業有機營養食品調養、排毒和減肥。
地址：華埠中央街139號214室(金輪中心)
139 Centre Street, Room 214, New York, NY 10013
週一、二、三、五 9:30am - 7:30pm
週六9:30am - 5:00pm 週四、日休息

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9:15 am (國) 10:30 am(粵/ 英)

主日學：星期日上午9:30 am

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.cbcbog.org

波士頓華人信義會

Good Neighbor Chinese Lutheran Church

倫永成牧師 Pastor Ryan Lun

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

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)

星期日上午十一時十五分(粵、國)

主日學：星期日上午十時正(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

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

菜園的啟示

瑪莎

在疫情漫延的 2020，不得不面臨每天驚人的死亡數字。這場戰役就在身邊，卻又看不到敵軍，但又是那麼真實，必須戴上口罩，穿好塑膠手套才出門。回家後立刻用肥皂洗手，熱水淋浴。每天吃吃吃，出去散步時，發現很多女人都胖了一大圈。更糟的是，這樣的日子不知道還要捱多久？必要行業如超市、藥房、加油站、銀行、公交等，還有醫務人員，更是曝露在危機中。

在線上的朋友最愛問：「你怎麼打發時間？」一天到晚關在家中和老公面對面，太熟了，就成了發洩無聊的對象。還好有院子可以種菜，天天往菜園無數次，看看灑



下的種子有沒有冒出可愛的綠點。小芽芽從兩片，慢慢串出另一片不同形狀的葉片，開始可以辨認，不同的菜出現不同的葉狀。原來《聖經》中引用「子粒」和「形狀」，來比喻「死」和「生」的區別，在現實農務中，這是真實的。

《聖經》中看聖徒的死是「睡」了，有一天基督耶穌再來時要醒來。同時，當人信主時，也就是耶和華上帝為自己的名使你我的靈魂甦醒之時，我們便開始有永遠生命的祝福。死是子粒；生是形狀。死是地上的榮光；生是天上的榮光。死是必朽壞的；生是不朽壞的。死是羞辱的；生是榮耀的。死是軟弱的；生是強壯的。死是血氣的身體；生是靈性的身體。死是屬地的；生是屬天的。死有屬地的形狀，生有屬天的形狀。我們都行在時時改變的天路歷程中，加油啊，天路客！

神州基督教會
China Grace Christian Church

地址：225 Penllyn Blue Bell Pike, Blue Bell, PA 19422
電話：215-646-0492 網址：www.chinagracc.org
中文牧師：王俊文牧師

每月第一周 中英聯合聖餐主日

主日中文聚會	9:30 am - 11:00 am
主日英文聚會	11:15 am - 12:15 pm
中文主日學	11:15 am - 12:15 pm
英文主日學	9:45 am - 11:00 am

同學聖經達到生命最高點

費城台福基督教會
Evangelical Formosan Church of Philadelphia

585 General Steuben Road, King of Prussia, PA 19406
TEL: 215-287-1315 · 610-757-7717 www.etcphilly.org

中英雙語崇拜
(Chinese-English Bilingual Sunday Service)

主日崇拜時間 (Sunday Service Time): 10:30 AM
主日學 (Sunday School): 11:45 AM
聯絡請洽 (Contact): Roger Tsai 徐平傳道 (Anna Lawton)
E-mail: info@etcphilly.org

中華福音堂
Chinese Gospel Church

222 N. 12th St., Philadelphia, PA 19107
電話：215-964-9759 網址：www.chinesegospelchurch.org
電郵：office@chinesegospelchurch.org
聯絡人：伍俊強傳道, Rev. Charles Shin

中文主日崇拜：10:00am 英文主日崇拜：11:30am
中文成人主日學：11:45am
英文成人/青年/兒童主日學：10:00am
每月第一個主日為雙語聖餐主日崇拜：10:00am

費城華人門諾會愛理堂
Love Truth Chinese Mennonite Church

600 W. Chew Ave., Philadelphia, PA 19120
電話：(215) 397-3766 網址：www.ltcmc.org
電子郵件：info@ltcmc.org

聯絡：Leona So
主日崇拜：9:30am (粵、英雙語傳譯)
主日學：11:45am (粵、英語)
查經祈禱會：週六 8:00am

平安谷華人基督教會 歡迎您

主日崇拜：週日 10:00 AM 主日學：週日 11:45 AM
查經團契：週五 07:30 PM 主日午餐：週日 12:30 PM
WWW.PVCCC.ORG

565 Virginia Drive
Fort Washington, PA 19034

平安谷華人基督教會
PEACE VALLEY CHINESE CHRISTIAN CHURCH

三一華人基督教會
Trinity Christian Church of Greater Philadelphia

主日崇拜：9:30AM-10:45AM (中) 11:15AM-12:15PM (英)
主日學：11:00AM-12:15PM (中) 9:30AM-10:45AM (英)
聯絡請洽：任克澎牧師 (中)、鮑選煒執事 (英)
地址：560 Mill Road, Havertown, PA 19083
電話：610-853-8320 電傳：610-853-2720
網址：http://www.tccgp.org (主日午餐供應：12:30PM)

美國個人所得稅申報

朱黎敏 (德州註冊會計師)

海外資產相關

(1) Form 8938 | 海外資產申報 Statement of Foreign Financial Assets

帳戶裡超過一定金額門檻 (居住美國境外單獨申報 (或已婚但夫妻分開申報) 在報稅年度最後一天前海外總資產超過 5 萬美元, 或是年中任一時間點超過 7 萬 5 千美元; 夫妻聯合申報: 在報稅年度最後一天前海外總資產超過 10 萬美元, 或是年中任一時間點超過 15 萬美元) 的話需要填寫 Form 8938 於該年度個人所得稅申報時一併進行申報。

(2) Form 114 | 海外銀行與金融資產帳戶申報 Report of Foreign Bank and Financial Accounts

即「肥爸條款」, 主要是要求納稅人若在國外有一個 (或以上) 的金融帳戶 (如銀行存款、投資帳戶、共同基金 Mutual Fund, 一年中任何時間的「總和」最高額超過 1 萬美元, 同樣在每年報稅截止日前要用 Form 114 (e-filing system) 向美國財政部 (不是 IRS) 申報。

2020 年報稅季的變化

1. (離婚後丈夫給妻子的) 贍養費

在 2018 年 12 月 31 日當天或之後簽署的任何離婚或分居協議, 贍養費支付對於支付贍養費的配偶不能扣除, 並且不包括在接收配偶的收入中, 無需體現在報稅表上。這也說明, 以後如果離婚, 那麼稅表上的記錄就不會再有了。

2. 醫療抵扣額提高

- 2018 稅務年通過逐項列出 (Itemized Deduction) 抵扣的納稅人可以抵扣其醫療和牙科費用超過 AGI (調整後收入) 的 7.5%。
- 但是從 2019 年開始, 該門檻被提高。2019 年納稅人醫療及牙科的支出, 超過 AGI 的 10% 的費用, 才可以納入扣除項目。
- 舉個例子, 假設 2019 年如果你有 12,000 元的此類支出, 則將會扣除 2,000 元 (12,000-10,000=2,000)。而 2018 年的話則扣除 4,500 元 (10 萬元 AGI x 7.5%=7,500 元; 12,000-7,500=4,500) 的扣除額。
- 所以很多人會因為這個變化而無法享受抵扣, 意味著醫療更貴了。

3. 沒有購買健康保險在聯邦已經免罰

- 聯邦將不再對未購買醫保的人士罰款。2019 年沒有加入醫保者, 不會受到懲罰, 不需要繳罰款。對沒有納保的成人來說, 這意味著至少節省了 695 美元。
- 請注意, 2018 年未加入醫保者, 在 2019 年報稅時仍將繳交罰款

4. 現在盛行的比特幣等數字貨幣, 美國法律雖允許使用或者交易比特幣, 但需要申報增值的部分

5. 合格企業收入 QBI (Qualified Business Income) 抵扣的變化

- 為了平衡公司及個人所得稅率而特設的 20% Qualified Business Income, 在經過一番爭議後, 國稅局終於在 2019 年 9 月公佈了較清楚的處理及申報準則。
- 更新後, 小型自僱納稅人, 也就是一般的擁有個人企業的老百姓, 可以企業扣除 20% 的營業收入。值得一提的變化是, 華裔喜歡買房投資然後收租金, 只要這個投資屬於房地產出租企業 (Rental Real State Enterprise) 的範疇, 那麼就可以被納入 QBI 中, 享受扣除。

6. 領養兒童稅收抵免

- 2019 年領養有特殊需要兒童的納稅人, 可以享有的稅收抵免為每名兒童 14,080 美元。

7. 高退休帳戶供額限制

- 美國國稅局將 2019 年的 401(k)、403(b)、大多數 457 計劃的供額限制提高到 19,000 美元, 增加了 500 美元。50 歲以上者還享有額外的 6,000 美元供額限制。個人退休帳戶 (Individual Retirement Account) 則由 5,500 美元調高到 6,000 美元。
- 美國公司在職者選擇傳統的 401(k)、403(b)、457, 或者 IRA 等退休儲蓄計劃, 可享有供額延遲報稅的利益。

8. 學生貸款利息抵免

- 2019 年學生貸款利息抵免金額為 2,500 美元, 但是單身 AGI 超過 8.5 萬美元 (夫妻合併申報 AGI 超過 17 萬美元), 不能享有這項抵免。

特殊補充

因新冠疫情影響, 國稅局 3 月 21 日宣佈: 今年報稅截止日期延後三個月至 7 月 15 日, 包括 IRA 帳戶存款日期。

(註: 角聲社區中心 2 月 20 日舉辦報稅講座, 由朱黎敏會計師主講)

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
磁磚地毯、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 SouthWest, 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
紐約人壽保險公司
New York Life Insurance Company
9999 Bellaire Blvd., Suite 901
Houston, TX 77036
Tel: 713-771-9648 Fax: 713-510-1668
E-mail: mkchiang@ny.newyorklife.com

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、全數碼設備
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
www.toponemortgage.com
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
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

你的美意在哪裡？

秦曉雪

外面冰雹雷雨，
家裡敬拜聲起。

天父，今天是屬於你的日子，
我們卻不能去你的殿裡
與弟兄姊妹聚在一起，
高舉雙手讚美你。

整個世界都得病了；
整個人類都得反思：
我們得罪了上帝。

不思你的話語，
就如鹽失了鹹味；
沒有你的憐憫，
就如風箏斷了線。

天父，你的美意在哪裡？
天父，我們呼求你！
求你赦免我們愛世界的心，
原諒我們只看到兄弟眼中的刺。

求你讓讚美的音符
跳躍在每個人的家裡；
求你讓福音的美妙
馨香在每個人的心裡；
求你讓恩典的祝福
成全在每個人的禱告裡。

天父啊！

暴雨過後，

求你讓花更艷草更綠。

求你讓地球上所有的人，

在不同的地方，用不同的語言，

大聲喊出：

耶穌，我們愛你！

單單愛你，永遠愛你。

如蠟燭成灰，

像梔子花開。

疫情中的你

劉華華

疫情中的你，將心靈放置何處？
疫情中的你，心和靈有何轉化？
居家抗疫的你，又能做些什麼？

現在正是時候！

現在正是關懷的時候：
一通電話的噓寒問暖、
一個微信 / Line 的關注、
一封電郵的平安問候.....

現在正是給予的時候：
一句叮嚀，一個鼓勵，
一雙援手，一聲感謝，
一次分享，一個祝福，
一個安慰，一個禱告.....

現在正是回應上帝恩典的時候，
常存感恩的心，歸榮耀與上帝！

當恐懼環繞我們，
我們選擇去愛！
將平日的疏離變成愛，
成為別人的祝福。

就從今天開始！現在正是時候！
讓我們用信心度過艱困時刻，
一同經歷上帝恩典豐盛的供應。

西北華人浸信會
Northwest Chinese Baptist Church

13130 Perry Rd., Houston, TX 77070
電話：281-955-6299

江堅誠傳道

星期日 上午 9:35 成人主日學
(分中英二班)
上午 10:45 各級敬拜
下午 12:10 愛筵

星期五 晚上 8:00 禱告會 查經團契



越棉寮華僑浸信會
River Oaks Chinese Baptist Church

地址：2300 Willowick, Houston, TX 77027
電話：(713)622-2570 (281)495-2414
(英語主講，潮語傳譯)

李厚盛牧師

主日崇拜：上午十一點十五分
中文主日學：下午一點 (每月單週)
兒童主日學：上午十一點二十分
禱告會：下午一點 (每月雙週)

~歡迎參加~

休城恩惠台灣基督長老教會
Grace Taiwan Presbyterian Church In Houston

6250 Westline Dr., Houston, TX 77036
電話：(713) 776-2771

駐堂牧師：李定印牧師

主日 10:00am 台語敬拜
11:15am 各級主日學

12:10pm 午餐交誼 1:00pm 詩班練習
每禮拜五 8:00pm 查經禱告會

每月第四個禮拜五 10:30am 松年團契

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。(馬太 11:28)

西南國語教會
Chinese Lutheran Church

金克里斯牧師 Rev. Chris Kim
韓友惠牧師 Rev. You-Hui Han

星期日 上午 09:30 主日崇拜(國語)/兒童崇拜(英語)
上午 10:00 兒童主日學/英語主日學
上午 11:30 兒童中文班
上午 11:15 成人主日學(國語)
上午 11:40 主日崇拜(英語)

星期三 晚上 07:30 教會禱告會
星期六 晚上 06:30 分組家庭團契

Tel: (281) 498-0105 www.clchouston.org
12143 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072-2314
(位於百利大道上，介於Kirkwood與Cook之間)

曉士頓中國教會
Houston Chinese Church

10305 S. Main St., Houston, Texas 77025
Tel: (713) 663-7550 Fax: (713) 663-6896

教會網頁：www.hcchome.org
電郵：hccoffice@hcchome.org

教牧同工：曹惠基、譚聖欣、章迦恩
鄭忠禎、潘小玲、賴永敏
何金川、王天健、歐俊文

早堂崇拜：上午九時十五分 (英語、粵語)
午堂崇拜：上午十一時正 (國語)
梨城分堂崇拜：下午二時 (國語) 牧師：鄭忠禎
主日學：下午三時半至四時半 (國語)
3887 E Jasmine St., Pearland, TX 77581

福遍中國教會
fort bend community church

7707 Hwy 6, Missouri City, TX 77459
Tel: (281) 499-2131 Fax: (281) 499-5503

網址：http://www.fbcchome.org 電郵：office@fbcchome.org

主任牧師：林永健
行政主任：楊黃琳琳

國語、粵語崇拜：上午九時卅分
英語、青少年、兒童崇拜：上午十一時十五分

週四上午：長輩活動和婦女
週五/週六晚：兒童聚會AWANA，青少年和成人團契
主日下午：中文課和英文學習班

曼菲斯華語浸信會

誠聘全職牧師

- 具純正基督信仰，重視聖經教導、傳福音、門徒訓練
- 擁有福音派神學碩士學位或以上
- 以流利國語講道，英語溝通良好
- 具有北美教會事奉經驗

有意者請將個人資料及履歷寄至曼菲斯華語浸信會
9556 Walnut Grove Rd, Cordova, TN 38018
教會網站：www.memphisdarinbaptistchurch.org
聯絡人：莊吉川長老
聯絡電話：(901)355-5840

德州休斯頓明湖中國教會

誠聘英語牧師

- 三年以上北美全職教會經驗，或五年教會領導事奉
- 具有良好的人際關係、溝通和管理能力優先考慮
- 三年青年事工的親歷經驗-優先
- 國英語流利，良好的國語溝通與書寫能力
- 道學碩士-優先
- 有合法居留及工作身份

請將詳細履歷、個人信仰告白、
得救/呼召見證、以及講道錄音寄至
聯絡人：英語聘牧委員會/袁昶黎長老
Email: cfyanemail@gmail.com, (281) 961-2621

佛州甘城華人教會

誠聘全職教牧人員

- 清楚明白神的呼召並已全職事奉
- 神學院畢業或相當的神學資歷
- 相關全職事工經驗
- 熟悉北美校園華人教會的特點
- 操流利國語 (普通話)，英語能溝通

詳情請見 www.gccfl.org
聘牧委員會聯繫 email: pastorsearch2019@gccfl.org

滔沙華人基督教會

1430 S 131st E Ave, Tulsa, OK 74108
https://www.tulsacc.org

誠聘青少年牧師
(負責7年級到12年級的年輕人)

- 擁有神學訓練
- 對青少年事工有神的呼召
- 了解青少年的需要
- 有跨文化背景的經驗

請聯繫聘牧委員會並呈遞履歷：pastorsearch@tulsacc.org



等候與回歸

燕子

上兩個星期前我先生剪草剪了一半，剪草機突然不動了，他試圖修理，仍是一籌莫展。現已是復活節的傍晚，在我一催再催之下，我先生與我帶上口罩，開車到附近的建材專賣店買剪草機。在路上等紅燈時，旁邊車道的一個非裔小夥子用奇怪的眼光往我們車上看，我先生馬上摘下口罩，而且一臉尷尬。



到了建材專賣店，下車後，我先生還是把口罩揣在衣服口袋裡。接著在大門口排隊等候，因進店客人人數有限制，確保每人距離6英尺；只要有一人出來，便可以有一人進入。略等片刻，我和先生一起進店了。

建材專賣店大門口預備了消毒液和抹布，客人各自消毒手推車的把手。店內看來多是夫妻檔，一半以上帶著口罩。當看到別的客人也帶上口罩，先生在我懇求下配合地帶上口罩。剪草機琳瑯滿目，價格不一。先生調研已久，但心目中選擇的那款經濟實惠型卻不在貨架上，只好問工作人員。工作人員建議在網上購買。我們只好到隔一條街的另一間建材專賣店，誰知道吃了閉門羹，只好打道回府。這建材專賣店關門，是因為今天復活節，通常員工們要上教堂，慶祝耶穌從死裡復活，要記念耶穌為世人的罪被釘死在十字架上的救恩，慶賀信耶穌有盼望、有永生。

我們回家後在網上訂購，若免費送貨要等一週。先生詢問我「要等嗎？」雖然後院的雜草在雨季中瘋長，但我想已沒上班了，能省就省吧。這是我們夫妻倆在居家令執行以來第一次一起出門。日常生活需有限制，社區有條不紊，人們在安靜中等待著疫情的好轉和居家令解除，盼望盡快工作生活回歸如常。

說到等待，我聯想到耶穌尋找我，並且等候我接受祂，一等便是20多年，我才相信祂為我死，復活讓我進入永生。《路加福音》十九章10節，耶穌說：「人子來，為要尋找、拯救失喪的人。」《馬可福音》十六章16節：「信而受洗的必然得救；不信的必被定罪。」我相信在這個特別的復活節中，世界各地很多人會思考生與死、永生與永死的問題。疫情下的等待是煎熬又漫長，同時是該回歸到造物主——上帝的面前了。🕊️

角聲書室 Herald Bookstore

歡迎親臨書室或郵購：1108 W. Parker Rd., Ste 108, Plano, TX 75075
Tel: 972-422-8229 Email: bookstore@dallaschc.org

“耶和華必在你面前行；祂必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶。” 申 31:8



《咳嗽警報：從感冒、呼吸道過敏到嚴重咳嗽的專業治咳指南》 作者：羅仕寬 出版社：柿子文化

別讓感冒、咳嗽要了你的命！羅醫生花了三十六年時間研究咳嗽，完成母親特別任務。打破你對咳嗽的迷思……

- ★ 三十五年耳鼻喉科醫師的十年整合醫學臨床心得大公開。
- ★ 有史以來同一段時間內殺死最多人的疾病——1918年西班牙開始的流行性感冒，一年內讓全球2000萬~1億個人丟了性命。
- ★ 長期實驗咳嗽與黴菌關係的臨床觀察，揭開咳嗽背後不為人知的真相——黴菌不除，吃藥只不過是壓制症狀。

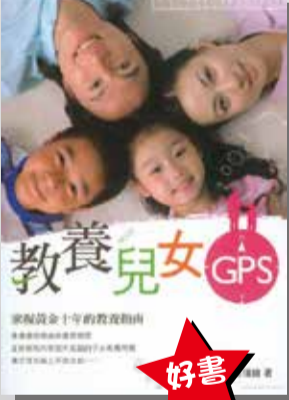


《救贖與醫治》

作者：奧斯本博士 翻譯：天恩編譯小組 出版社：天恩出版社

經歷神蹟醫治！這是關乎神蹟醫治的權威教導，寫作簡明、清晰且直觸人心。成千上萬的人因著接受書中傳揚的真理，遵主而行，獲得醫治。

當你閱讀本書時，必能體會「因為我——耶和華是醫治你的」（出埃及記十五章26節），它也將繼續傳遞神蹟祝福給未來的讀者！



《教養兒女GPS：掌握黃金十年的教養指南》

作者：高偉雄 出版社：撒攪出版有限公司

在現代社會，父母的挑戰重重。除了孩子的學業表現，其他諸如孩子的情緒控制能力、良好品德習慣的養成、如何面對無孔不入的電子媒體、如何養成健康的飲食習慣、正確的性教育、處理手足紛爭等等，都是難解的習題。本書作者高偉雄博士是專業心理輔導者，在婚姻及家庭輔導方面有多年經驗，以豐富的案例和實用的情境演練分析，幫助讀者建立正確觀念、修正自己的教育方法，進而化解教養兒女的種種難題，重新建立美好的親子關係。

《號角》月報 廣告價目表

156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367
• (718) 799-8241 • Email: nyad@cchc.org • web: cchc-herald.org

使用號角廣告•推展閣下業務•廣傳救世真道•一舉兩得甚好
價目以單位計算：全版10.5”(W) x 20”(H) 分為四十個單位，每1單位2.6”(W) x 2”(H)

單位 Unit	尺寸大小(吋) Size (inches) (寬W X 高H)	基本月價 Basic Monthly Rate		
		BLACK & WHITE 黑白	COLOR INSIDE PAGE 彩色內頁	COLOR BACK PAGE 彩色底頁
1	2.6X2	50	75	
2	2.6X4 / 5.2X2	90	150	
4	5.2X4 / 10.5X2	160	240	
6	5.2X6	225	360	
8	5.2X8 / 10.5X4	270	405	550
10	5.2X10 / 10.5X5	340	510	688
12	10.5X6	400	600	780
16	10.5X8	480	720	930
20	10.5X10 (半頁)	640	960	1,152
40	10.5X19.5 (全頁)	1,200	1,920	2,112

優惠：教會、基督教機構；刊登4單位或以上及三個月或以上。詳情請找廣告部。

截登廣告日期：每月20日；跨版廣告：每月13日；登廣告時，請同時付款。

支票抬頭請寫：CCHC，寄往

CCHC-Herald Monthly (ad.), 156-03 Horace Harding Expy., #310A, Flushing, NY 11367

*本報保留刊登廣告權利

一單位樣板
1-Unit Sample Size
(2.6X2)

二單位樣板
2-Unit Sample Size
(5.4X2)



王國韶

2020年是非常特殊的一年。原因之一是11月的總統選舉。在競選的過程中，兩黨，即民主黨和共和黨，他們的候選人如何談論他們的政治觀點，成為勝出的重要環節。宗教人士也有很多機會談論他們的信仰觀點，宗教派別的分類要比政黨的分類複雜得多，而且每個人都堅信自己所信的是唯一真實的信仰，信徒如何談論自己的信仰，這也是很有意思的話題。除政治和宗教外，人們還談論與社會、家庭、朋友和個人有關的各樣問題。人們如何有意義、有果效地談論有爭議性的問題呢？

在大學授課，我常有很多機會與學生交流對話，我們常常提醒自己要遵循與學生對話的十項基本原則，以這些原則來談論各類爭議性問題。下面我列出這些對話的原則，給大家作參考：

- (1) 進行對話以聽取和學習為主，不爭論。
- (2) 與自己和他人練習對話。
- (3) 在自己的家庭和社區內外進行對話。
- (4) 讓對方有機會定義自己。
- (5) 在對話中將每個人視為對談平等的伙伴。
- (6) 對自己的職位保持自我批評，以求自強更新。
- (7) 不要將自己的理想與他人的現實相提並論。
- (8) 不要過早判斷問題在哪裡存在分歧，避免誤解。
- (9) 在建立信任之前，不要處理諸如政治和宗教等熱門話題。
- (10) 盡可能多了解對方的經歷，以更好地明白他們的觀點與角度。

我希望這些原則能幫助你和別人更好地對談。無論彼此之間有何差異，我們都可以作出更多有意義的交流。《聖經》的《雅各書》一章19節說：「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」這些是上帝啟示的溝通的終極智慧，願上帝幫助我們，知而行之，更好地彼此溝通，避免許多不必要的紛爭和衝突。☺

佛州甘城華人教會

誠聘全職教牧人員

- 清楚明白神的呼召並已全職事奉
- 神學院畢業或相當的神學學歷
- 相關全職事工經驗
- 熟悉北美校園華人教會的特點
- 操流利國語（普通話），英語能溝通

詳情請見 www.gcccf.org

聘牧委員會聯繫 email: pastorsearch2019@gcccf.org

曼菲斯華語浸信會

誠聘全職牧師

- 具純正基督信仰，重視聖經教導、傳福音、門徒訓練
- 擁有福音派神學碩士學位或以上
- 以流利國語講道，英語溝通良好
- 具有北美教會事奉經驗

有意者請將個人資料及履歷寄至曼菲斯華語浸信會
9556 Walnut Grove Rd, Cordova, TN 38018

教會網站：www.memphismandarinbaptistchurch.org

聯絡人：莊吉川長老

聯絡電話：(901)355-5840