



紅絲絨杯子蛋糕

Red Velvet Cake

劉寶



蛋糕材料：

- 麵粉 (all purposed flour) 1 杯
- 梳打粉 (baking soda) 1/2 茶匙
- 發粉 (baking powder) 1 茶匙
- 鹽 1/2 茶匙
- 無糖可可粉 1 湯匙
- 糖 1 杯
- 菜油 1/2 杯
- 蛋 1 隻
- 酸乳 (buttermilk) 1/2 杯
- 雲呢拿香精 1 茶匙
- 食用紅色素 1 安士
- 沖好的咖啡 1/4 杯

做法：

- 1) 預熱焗爐至 350°F。預備24個迷你杯子蛋糕紙模。
- 2) 將麵粉、蘇打粉、發粉、可可粉和鹽放入一個碗內拌勻，備用。
- 3) 混合糖和植物油後，將雞蛋、酸乳、雲呢拿香精和食用紅色素拌和，加入咖啡中攪拌。
- 4) 將3的混合材料逐次逐少加2混合材料內混和，用手動攪拌器打勻至完全調和成粉漿。
- 5) 將混合粉漿，放入小蛋糕模，焗20分鐘。
- 6) 用牙籤插入蛋糕中央，取出時牙籤不黏麵糊便可，把蛋糕取出放鐵架上待涼。
- 7) 蛋糕完全冷卻時，在蛋糕面啣上奶油乳酪霜裝飾。

裝飾奶油乳酪霜

材料：

- 牛油 1/2 磅
- 糖霜 (icing sugar) 7 安士
- 鹽 一小撮
- 雲呢拿香精 1 茶匙
- 奶油乳酪 (cream cheese) 225 克

做法：

以電動攪拌器把牛油及糖霜拌勻至鬆軟，然後加入奶油乳酪、雲呢拿香精及鹽，以中速攪拌直至軟滑。放入唧袋，在小蛋糕上唧花裝飾，即成。📍

留神小貼士

加入紅色，就可以做成Red Velet蛋糕。同樣，相信神，就可以成為神的兒女。

請上號角網站 www.heraldmonthly.ca 收看本文影視版視頻。

四知易行 句真言難

香灼珊

簡單地去活，慷慨地去愛，深切地關懷，善意地去說 (Live simply. Love generously. Care deeply. Speak kindly.) 這幾句看似簡單容易的真言，是我喜歡的；但卻知道要實際行動起來，殊不容易。

簡單地去活：可能遇上了今次肺炎病毒，經歷過市場關閉、社交隔離等措施之後，令人會覺得比較容易實現，因為很多人的購物傾向都有所改變。現時大部分人最關注的，就是生活最基本的必需品，如食物、防疫和日用品。大家都沒法去酒樓享用大魚大肉或珍饈百味，連去理髮也不容許，靠著定時染髮保住青春外貌的「成熟一族」，要嘛就是自己動手，要嘛就要以真實原色見人了。

所以此刻在美國，繼搶廁紙之後，又出現了搶染髮劑的情況，幸好現在大家都被困在家裡，蓬頭垢面也只是面對至親而已。現時大家都有點被迫地過著較疫情發生前的簡單生活。疫情對社會和個人造成很多困難和痛苦，但在每一個挑戰困難裡，不妨嘗試尋

找 silver lining，因為每朵雲背後都必有銀光。個人覺得，在此處境中有機會反省一下，甚麼是必要的，甚麼是重要的，甚麼是可以撇除的人生累贅；聚焦新體會，重訂新方向，學習簡單地去活。

慷慨地去愛：相信這裡說的慷慨，不單是指不要吝惜金錢，而是更深層次地說到一些金錢物質以外的事情，慷慨地不計較時間、不計心思、不抱怨、不記仇，懷著寬恕包容地去愛。相信最難慷慨地付出的，不是肉眼可以見到的金錢和物質，而是絕對不用花費一分一毫，沒法看到或量度到，發自內心深處的寬恕和包容。

深切地關懷：疫情殺到，全球列國都在水深火熱之中，每個人都面對不同的挑戰，當大家自顧不暇之際，哪還有心情、時間或能力關顧別國或別人呢？風平浪靜，有閒情的時候去關心別人，不少人都樂意亦能做到，但在困境中，仍然能保持這個深切地關懷的情操，絕不容易。

善意地去說：在社會層面上，眼見因失誤的專家和領導們所作出的決定，讓疫情惡化，直接造成了影響切身安危和不少生命財產的損失，在急切、憂心、失望和憤怒之下，就很難會保持善意地去說的態度。

在個人層面上，尤其與至親的人，例如夫妻、父母子女之間，多年的相處所造成的磨擦，要保持「善意地去說」的確是一大挑戰。有些家庭因社交隔離，被迫24小時同困一屋簷下，不單難以善意地說，還有可能升級至「困獸鬥」。

靠著個人力量要做到以上幾點，看似簡單，但要實行出來，絕非易事！很清楚知道自己心裡懷著的愛，絕不偉大且是有限，總不會像耶穌基督給我般無條件的愛。我的禱告是，透過聖靈的鑒察和提醒，不被人性自然的傾向主導而墮入自私、憂慮和埋怨的陷阱，所以必定要靠著基督的愛和添加的力量，嘗試去活出以上四句簡單真言。儘管未必能夠完全做到，但願能夠不至偏離太遠就好了。📍

Smart Horse 千里馬汽車維修

專業車身修復 機械維修

請電：(905)294-5818
地址：17 Laidlaw Blvd., Unit 6, Markham ON L3P 1W5

千里馬租車服務中心 (錦繡中華)
請電：(416) 644-0948

豐盛汽車服務中心 THORNLEA AUTO SERVICE INC.

地址：60 Green Lane Unit 9, Thornhill, ON, L3T 7P5

電話：(905) 882-9905 網址：thornleauto.com
WhatsApp/手機：(647) 878-8340 電郵：kenyauto@gmail.com

- *代辦各保險公司
- *車身修理賠償
- *車身噴油及維修
- *政府指定安全證書
- *四輪定向調較
- *冷暖氣系統檢修
- *輪胎及車呔銷售
- *電腦入碼及解碼
- *新舊汽車買賣
- *閒置汽車處理
- *政府認可維修工場
- *定期維修保養
- *輪胎寄存及換季
- *車身及車底防銹
- *奇難雜症診斷

富田租車

忠誠服務 20 載

全球三大租車公司之一
多倫多富田租車集團四間分店：

- 烈治文山 Richmond Hill
550 Hwy 7 E, #101 (時代廣場)
905-709-9081
- 萬錦 Markham
4470 HWY 7 E.,
905-475-1114
- 旺市 Vaughan
3600 Langstaff Rd. #3,
905-264-9981
- 士嘉堡 Scarborough
416-291-9761

特別優惠：教會、福音機構及同工均獲特價

Ted Wu Auto & Collision Centre

汽車維修免費諮詢服務

- 機械維修
- 冷氣維修
- 保險賠償
- 定期保養
- 拖車服務
- 車身維修

7 Heritage Rd., Unit 5, Markham
Kevin Wong Cell: (905)294-4868
(647)282-3310
(電話預約)

Willie's Auto Services Inc. 永廉汽車維修服務

專營 煞車系統 拖車服務 四輪定向調較 安全證書檢查

代辦保險賠償 冷氣系統 定期維修保養 排氣系統

Address: 156 Bullock Drive, Unit 14-15, Markham, Ontario, L3P 1W2
Tel: (905) 294-8700 Fax: (905) 294-7295
Cell: (416) 648-5257
Store Hours: Mon - Fri 9:00am - 6:00pm
Sat 9:00am - 3:00pm



疫情下的 心靈健康

楊朱麗娟

這場疫症是我們從未見過的全球蔓延大瘟疫，除奪走不少生命外，更摧毀我們的經濟，破壞人與人的關係和信任，由不明朗的前景和失業引發出來的苦悶、焦慮，是很多人共有的情緒。

這麼多困擾人的難題，如何面對？如何解決？

病毒有硬性和軟性

有美國醫生提出，這病毒是有硬性的和軟性的。
硬性的：真的不幸中招（染病）了。這個病毒傳染性很高，它停留在物體中很久，有人去教堂，坐在一個被感染者坐過的座位上，就可以被感染了；接觸一些隱形帶毒者接觸過的物體，也受到感染；之前說不會空氣傳播，但現在說可以在空氣中傳播；有人去醫院探望生病的家人，走過一名感染新冠病毒病人的床邊，也受到感染；美國有名女士不單自己染病，她母親和兩個姊妹也因染病於一個月內死去。

軟性的：我們不需要接觸病毒，病毒不需要進入我們的身體，它卻可以進入我們的心靈，侵佔我們的心靈健康。焦慮、煩躁、不安、恐懼和鬱結會大大削弱我們的免疫力，尤其是恐懼，它影響我們的日常生活，也令我們失去正確的判斷能力。有心臟病人因懼怕染上新冠肺炎，縱然心臟病發作，卻拒絕去醫院就醫，結果死於心臟病。因失業引起的無助和絕望，也使不少人選擇結束自己的生命。

守護心靈放下恐懼

《聖經·箴言》4章23節說：「你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」這是一場無硝煙的仗，也是一場需要急救心靈的仗。第一要緊的是，保守我們的心，特別在災難前，我們的心靈很脆弱，很容易被病毒入侵，產生過多的焦慮，過分的恐懼，我們的身體就會被打倒，我們的生活也大受影響，所以要好好地管理我們的心，保護它不要輸給軟性的病毒；做好防疫措施——要放下恐懼。

今天的事情我們無法控制，明天所擔憂的事情也未必會發生，所以要放下憂慮；不要讓病毒成為我們的主人，主宰我們的情緒。過分專注疫情，會讓我們覺得有大災難、大海嘯湧現，因此要遠離社交媒體災難性的負面消息，因為越是近距離接觸與疫情相關的事，產生潛在的心理創傷越大，若是心靈注入太多疫情負面消息，內心就會被淹沒，難怪有人說每接收一個負面消息，就要特意找一個開心的事去化解負面能量。

接納疫情持守盼望

瘟疫是常態，我們不是面對很多天災嗎？歷史上發生過無數的大瘟疫，中世紀的黑死病（1347年-1351年）造成全世界死亡人數高達7500萬；1918年西班牙流感的死亡人數，竟是戰爭陣亡人數的3至4倍，比戰爭的災難還要嚴重。

我翻查歷史無數的大瘟疫，都有一個共同點，不知如何發生，但又不知如何消失，卻肯定的是它一定會過去；要知道這是一個過程，有開始、有結束，黑暗是會過去的，用信心跨越，持守盼望，光明一定來臨。

感恩的心取代焦慮

有人說，當你改變對事物的看法，你所看的事物也在改變。新冠肺炎讓我們看見，人所擁有的一切不是必然的，它們會隨時失去，就讓我們以感恩取代焦慮，因為感恩是一個使我們堅強的強勁力量。感恩可以強化我們的免疫系統，焦慮使我們軟弱，如果我們的心充滿了感恩，就沒有空間去焦慮，感恩和焦慮是不能同時存在的。要選擇感恩，還要時刻數算主恩，向神感謝。 @



疫情中的 親子關係

蔡黃玉珍

勿將情緒發洩在孩子身上

最近一些家長問我，此次疫情對孩子的心理有甚麼影響？
新冠病毒擾亂了人們的日常生活，不僅為成年人帶來焦慮和恐懼，孩子也面臨著同樣的情緒。家庭經濟帶來壓力，負面消息帶來情緒不安；加上一股父母擔心子女被病毒感染，所以都不讓他們外出。在這種情況下，父母應注意，切勿將自己的情緒發洩在無辜的孩子身上。至於孩子，每個階段都不一樣，疫情對嬰兒的心理影響不大；相反，在這期間嬰兒幾乎可以得到父母全時間專注關顧，成為享受父母呵護的黃金期。3至10歲的孩童，疫情中都要停課，但是他們都渴望上學；因為上學對北美的小學生而言，不但沒有壓力，反而有同學陪伴，一起玩耍所帶來的歡樂。至於青少年的大孩子，在網路上得知的資訊遠比父母多，因此這個年紀的懂事孩子，或多或少都會面對健康的威脅，學業前途有不可預測的因素，從而產生一些焦慮和恐懼。

以身作則信靠神心存盼望

家長如何處理焦慮？有冷靜的家長對孩子坦承：「我有點擔心，也有些不開心。你去做自己的事情，別打擾我，過一會我會沒事的。」也有些父母會抽出時間獨處，先去消化困擾自己的問題，以免影響孩子。親子衝突，通常源於父母對孩子的控制欲；例如，在疫情期間，家長規定孩子應該在早上7點起床，孩子若在7點10分尚未醒來，父母則認為不對，於是開始指責，翻舊賬，向孩子發洩情緒。不過，根據南加州大學最近發佈的調查結果，竟有近半數的父母表示，在疫情期間他們跟孩子的關係得到了改善，因為超過八成家長放鬆了對孩子起床、看電視和打遊戲時間等方面的限制。

疫情中的家長，不要只是關心孩子是否完成作業？有否參予網上課程？口罩可有戴好？有否經常洗手……相反，家長要關心孩子的情緒，要知道他

們到底喜歡甚麼？可有不高興？為哪些事而傷心？有智慧的家長理應把握時機，瞭解孩子內心的情緒，幫助他們的情緒管理和控制能力；學習如何明瞭他們的真實感受，有效地溝通和交流。

父母應當以身作則，在疫情中學習信靠神，常存盼望的喜樂，好讓孩子看見學效，藉以建立他們身心靈的健康。 @

twr canada 誠聘

加拿大環球廣播「中國事工」主任

- 擁有福音派神學院神學碩士或以上學位，對神學教育有負擔，且有培訓經驗。
- 具有流利的國語說、寫、讀能力，懂英語更佳。
- 具基本的行政能力和溝通能力；可前往中國和加拿大其他城市出差培訓。

有意者請電郵履歷至 wtsui@twr.ca

加拿大環球廣播 中國事工部

MUSTARD SEED HELPLINE 芥助網解憂專線

7885

ACCOMPANY & INTERCESSION

伴您渡過疫情的不安
與您禱告從神而來的平安

QR Code

LINE@

NS 基督教芥菜種會 The Mustard Seed Mission

芥助網 MUSTARD SEED 齊力同心 一起禱

CCM 中信 抗疫同行 幫助弱勢群體對抗疫情

加拿大中信在全國派發一萬個布口罩

新型冠狀病毒為市民帶來不小的恐慌和憂慮，加拿大中信希望透過製作和派發口罩，幫助弱勢群體，在這艱難的環境下，得著平安和保護。

中信總幹事譚卓全解釋：在未來的數星期內，我們會動員社區義工和有關工場，製造1萬個布口罩；然後將這些口罩送至社區中的高危人士，包括獨居長者，特殊需要的家庭、安老院、服務露宿者團體及非牟利的院舍。如果社區人士或任何機構需要這些布口罩，歡迎與中信各地辦事處聯絡。抗疫同行支援熱線如下：

多倫多中信中心支援熱線 電話：416-291-8140, 647-346-7276 (國、粵) 服務時間：週一至週六 上午10時至下午4時	滿地可中信中心支援熱線 電話：514-878-3113 (國、粵) 服務時間：週一至週五 上午10時至下午3時
溫哥華中信中心支援熱線 電話：778-587-9102 (粵、英) 604-282-1355 (國語) 服務時間：週一至週五 上午10時至下午4時	卡城中信中心支援熱線 電話：587-982-8111 (粵、英) 服務時間：週一、二、四 上午10時至下午4時

泉/源/信/箱

兒子長大 想請公公婆婆回國

古小姐：

我的公公、婆婆從國內來加，跟我們住在一起快四年了。當時他們的到來，主要是幫忙我們帶孩子，也做一些家務。其實，他們的生活習慣與我們的十分不協調，例如公公吸煙，婆婆煮食時不太講究衛生；起初不敢多說，免得關係不好，丈夫也叫我忍。現在孩子長大了，我也沒有工作，如果現在提出請他們回國，會不會像有點「過橋拆板」，但我真想脫離這種生活模式，我該怎麼辦？

劉太太

劉太太：

謝謝來信。四年前邀請公公婆婆來加，幫忙帶孩子，雖發覺雙方生活和衛生習慣不同，為免關係失和，而強忍至今；現在孩子已長大，自己又不用工作，便有了提議他們回國的念頭，好讓自己早日脫離不愉悅的生活，但卻又怕有「過橋拆板」之嫌，想必十分糾結。以下三方面供妳考量。

一) 要對自己仁慈，也要對公婆仁慈。

要與自己生活習慣不同的長輩生活在一起，加上衛生上的問題，對誰都是一項挑戰，日日如是，故妳希望能早日得到解脫的心情，不難理解，亦屬人之常情；故須承認及接納自己有這樣的感受，而毋須批判自己，也是一種對自己的仁慈。

然後，又可以將心比心，讓自己站在公公婆婆的立場，去了解和接納他們的情況。他們的成長、教育和文化背景都與妳不同，而他們的生活習慣自然與妳各異，且習慣更不是一天形成的，自然不容易改變；況且他們是為了你們一家的需要，願意離鄉別井來給予幫忙。以他們的年紀，要適應一個全新的環境、不同的文化和生活方式，亦非易事，需要後輩對他的了解和接納，多欣賞，少批評，以及感謝他們對自己一家的擺上。唯有當我們都能以開放接納的態度，來認識自己，了解別人，仁慈對待，並將個人的生活習慣，與人的價值分開，才能體貼彼此的需要，讓關係和生活有更大的調適空間和選擇的自由。

二) 不妨與自我的內心開展真誠對話。

很多時候，我們都習慣地被不悅的情緒牽動，及受外在環境的因素影響，來決定自己的選擇和行動，所以不必急於去解決問題，宜先要安靜下來，與自己的內心世界對話。很多時內心的聲音，往往是自己最忠實的朋友；當妳有要向兩老提回國的念頭時，卻又自問是否是有「過橋拆板」的做法，顯然是喚醒著妳心中的情與義。是的，妳要面對的抉擇並不簡單，表面上是妳與公公婆婆於生活習慣上的不協調，而實際上是牽涉到兩代和隔代之間的關係和親情。他們是把妳所愛的丈夫養育成人的父母，是過去四年來，對妳年幼的兒子照顧和呵護的爺爺奶奶，亦是在你們一家最需要幫助的時候，來到你們身邊，付上他們的勞力和關心；你夫婦倆得以無後顧之憂地去工作，最低限度他們亦值得聽到一聲「多謝」，所以問題不光是妳與他們，而是關聯到全家三代。

三) 愛的溝通，突破固有的相處模式。

很多時我們都習慣性地以既定的觀念和模式與別人相處，尤其是與自己最為親密的家人，因而容易忽略彼此的感受，並沒留心對方的說話和需要。妳只覺得自己容忍了他們四年，或許他們也可能同樣忍了妳多時。這正好顯示你們雙方，從來沒有真誠地溝通過，很多時家人之間因不懂或不願去建立健康的溝通，因而逃避面對問題，最終導致關係的僵化，甚至是決裂。按一些調查顯示，健康和諧的家庭關係，是一個人擁有身心靈健

康和快樂的重要泉源之一。如果三代間沒有真誠溝通和了解，匆匆地讓兩老返國，只是解決暫時和表面的問題，恐怕會留下大家內心的遺憾。鼓勵妳整理好自己的情緒，切勿讓丈夫成為妳與他父母之間的夾心人，然後與他對事件作全面了解和坦誠的溝通，一起探討更佳解決問題的方法。

例如：在居住的空間和環境的界限上，所住房屋可否容許兩家人，有各自獨立生活和活動的空間；既然孩子已長大，妳亦不用上班，兩老亦辛勞了幾年，可否由妳重新接管一家之「煮」的責任，讓兩老享清福；妳亦可以按自己衛生的要求，管理飯食和清潔。夫婦決定後，由作兒子的丈夫安排適合時機，與父母坦誠溝通，先感謝他們為這個家庭付出愛的貢獻，再以尊重真誠的態度表達你們的建議，也好了解他們的看法及感受，目的是共同了解彼此的需要，求同存異，共同建立健康的溝通，共享和諧的家庭生活。現時抗疫期間，亦是最能表示你們對他們的關心，可助認識基本的長者抗疫須知，個人衛生常識，健康飲食等等，正是促進彼此溝通和家庭溫暖的時機；最重要的是，讓他們感受到你們的真心和關心，人心肉造，恆久忍耐的愛，有水滴石穿的效果。要有更佳的準備和安排，建議夫婦倆找專業輔導的幫助。深信妳尊親敬老、真誠仁愛的榜樣，會成為你們兒子最有益的楷模，有一天你們也會享受到兒孫對你們的關愛和溫情。

妳的朋友 古潔明

(如需要專業輔導，歡迎致電泉源輔導中心905-763-0818)

www.livingwater-counselling.org

滿地可區教會

渥太華區教會

京士頓區教會

滿地可堂
13 Finchley, Hampstead, QC H3X 2Z4
Tel: (514)482-2703 Fax: (514)482-5819
www.montreal-cac.org, info@montreal-cac.org
主日崇拜：英文堂上午九時半
中文堂上午十一時十五分(粵國語)
教牧同工：何鴻恩牧師、戴馬素牧師、馬金平牧師
顧問：簡國慶牧師、陳志誠牧師

滿地可華人宣道會
Montreal Chinese Alliance Church
恩光堂
6259 Monk Boulevard, Montreal, QC H4E 3H8
Tel: (514)849-0466
國語主日崇拜：下午二時三十分
教牧同工：呂陳君安師母 顧問：成輝營牧師

渥太華華人基督教會
Chinese Christian Church of Ottawa
116 Empress Ave., Ottawa, ON K1R 7G2
Tel: (613) 563-3043 Fax: (613) 563-3344
Email: admin@ccco.on.ca
主日崇拜
英語崇拜上午9:30 主日學
國語崇拜上午9:30 國語主日學上午9:30
幼雅園至小二崇拜上午9:30 幼雅園至小六主日學上午11:15
國/粵語崇拜上午11:15 英語主日學上午11:15
Pastors: Rev. Francis Wong 教牧同工：王國鈞牧師
Rev. Gary Tse 謝軒軒牧師
Rev. Jin Su Chong 鄭鎮瑞牧師
Student Worker: Jethro Cheung 學生事工同工：張俊翹弟兄
Mandarin Worker: Michael Lee 國語事工同工：李錫傳道

京士頓華人宣道會
KINGSTON CHINESE ALLIANCE CHURCH
230 MacDonnell Street Kingston Ontario K7L 4C2
(Corner of Brock and MacDonnell)
電話或傳真：(613)548-7270
顧問牧師：盧綱 (Pastor Kong Lo)
主任牧師：劉安倫傳道 (Pastor Alan Lau)
English Youth Pastor: 孔令傳道 (Stephen Hung)
主日崇拜：English Service 9:30AM
國、粵語崇拜 11:15AM
兒童主日學 11:00AM

恩典堂
405 Marie-Anne E. Montreal, QC H2J 1Z9
Tel: (514)849-0466 Fax: (514)840-4530
www.montrealalliance.org Email: philipchemg@gmail.com
主日崇拜：英文堂上午九時半
中文早堂：早上八時；午堂：十一時十分(國粵語)
教牧同工：蔡志明傳道、林宜君傳道、吳豪傳道、成加慶傳道

恩雨堂(北區)
1650 Decelles, St. Laurent, H4L 2E6 Tel: (438)238-6188
電郵: enyualliance@gmail.com 網址: www.enyualliance.org
國語主日崇拜：下午一時正
教牧同工：蔡志明傳道

渥太華主恩宣道會
Emmanuel Alliance Church of Ottawa
4 Thorncliff Place (Bells Corners) Nepean ON, K2H 6L2
Tel: (613)820-6774 Fax: (613)820-2903
Email: office@eaco.ca Website: www.eaco.ca
主日崇拜 (國語、粵語、兒童) 9:30 a.m. / (英語) 11:15 a.m.
主日學 (國語、粵語、兒童) 11:15 a.m. / (英語) 9:30 a.m.
夏季(七、八月)崇拜時間：
主日崇拜 (國、粵、英語) 9:30 a.m. / 兒童崇拜 9:30 a.m.
中、英主日學 (七、八月) 暫停
國語牧師：余勁松牧師 Rev. Jinsong Yu
粵語牧師：待聘
英語牧師：待聘
青年牧師：Sam Nguyen牧師 Rev. Sam Nguyen
兒童事工主任：何余鳳儀姊妹 Ms. Sue Ho
宣教學徒：洪師勤姊妹 Ms. Shiqin Hong

渥太華恆愛華人宣道會
Ottawa Agape Chinese Alliance Church
www.oacac.on.ca
(613) 366-7672 admin@oacac.on.ca
主任牧師：謝逸牧師
義務傳道：孔祥燭博士
主日崇拜/兒童主日學
10:30 am
粵語、國語 (雙語崇拜)
5492 South River Drive,
Manotick, Ontario K4M 1J3

滿恩堂(南岸)
598 Bellevue N., Greenfield Pk, QC J4V 1C8
Tel: (514)833-1818 southshorecac.org
國粵語、英語主日崇拜：下午二時三十分
教牧同工：甘志聰牧師、吳家興牧師、楊雲真傳道

活水泉堂
220 Hyman Dr., Dolles-des-Ormeaux, H9B 1L8
Tel: (514) 572-5779
微信ID: living_spring 電郵: living.spring@hotmail.com
國語主日崇拜：下午二時半
教牧同工：汪正義牧師

渥太華華人宣道會
OTTAWA CHINESE ALLIANCE CHURCH
22 Eccles Street, Ottawa, Ontario, Canada K1R 6S2
Tel: (613) 235-8187 Fax: (613) 235-4422
Email: oacac@ottawacac.org Website: www.ottawacac.org
主日崇拜：9:30am 英語 / 國語、11:15am 粵語
兒童崇拜：9:30am、兒童主日學：11:15am
顧問牧師：簡國慶牧師 Rev. Jonathan Kaan
主任及英語牧師：顏漢華牧師 Rev. Howard Ngan
副牧師(國語)：尹永浩牧師 Rev. Alan Yin
兒童事工傳道：Pastor Katie Rudd

渥太華華人真道堂(加拿大播道會)
Ottawa Chinese Bible Church (EFCC)
31 Graham Avenue, Ottawa, ON, Canada, K1S 0B6
Telephone: 613-722-5252
e-mail: ocbcoffice@rogers.com, web: www.ocbconline.ca
主日崇拜：9:30AM (國語) · 11:15AM (英語)
主日學：9:30AM (英語) · 11:15AM (國語)
英語牧師：待聘
中文牧師：潘陽牧師
我們正在招聘英文牧師，詳情請登陸 en.ocbconline.ca

恩福堂(西島)
310 Av. Brookhaven, Dorval, H9S 2N7
Tel: (514)806-9198 網址: www.enfualliance.org
國語主日崇拜：下午一時半
教牧同工：楊程皓傳道 顧問：成輝營牧師

主恩堂(南岸)
95 Lorne Avenue, St-Lambert, QC, J4P 2C7
Tel: 438-883-5600 / 514-679-7529
www.ssea.church Email: sseac2017@gmail.com
國語主日崇拜：下午二時正
教牧同工：楊美英傳道
顧問：陳志誠牧師、甘志聰牧師、成輝營牧師

滿地可華人浸信會
Montreal Chinese Baptist Church
國語牧師：楊雲真牧師
主日崇拜：(英語) 上午 9:30 主日學：(粵語) 上午 9:30
(粵語) 上午 11:00 (兒童) 上午 9:30
(國語) 上午 9:30 (國/英語) 上午 11:15
兒童崇拜：(英/國/法語) 上午 9:30 (粵語) 上午 11:00
祈禱會：(粵語) 每月第三週日下午 1:00
(國語) 每月第三週日崇拜後
(英語) 每月第四週日崇拜後
各團契 / 小組聚會時間，請瀏覽網址或致電查詢
地址：3567 St. Urbain St. Montreal, QC, H2X 2N6
電話：514-845-6531 電郵：secretary@mcbc.qc.ca
傳真：514-845-8636 網站：www.mcbc.qc.ca

滿地可城西華人浸信會
Montreal City West Baptist Church
地址：1600 de L'Église, St-Laurent, Québec H4L 2H8
電話：514-748-6333, 514-748-6999, 514-748-6990 網址：www.mcwbc.ca
教牧同工：王淑儀傳道(英語事工)、曹可欣傳道(家庭事工)、卞洛昌傳道、梁志強牧師(國粵牧師)
主日崇拜：(粵語) 上午 9:30 (英語) 上午 11:30 (兒童/粵、粵) 上午 9:30
主日學：(粵語) 上午 11:30 (英語) 上午 9:30 (兒童/粵、粵) 上午 10:15
祈禱會：(粵、英) 週二晚上 7:30 分區：(粵語) 每月第二週二晚上 7:30
團契：(粵語) 長者-週三上午 10:00 婦女-每月第四週日下午 1:30
成人-每月第二及四週六下午 4:00
青年敬業-週五晚上 7:30
(英語) 中學生-週五晚上 7:00 職青-每週五下午 7:30
大專-週五晚上 7:00 兒童團契-每月第二及四週六下午 4:00
成人團契-每月第二及四週六下午 4:00
其他聚會：(粵語) 男社聚會-每月第三週五晚上 8:00

市北區教會

新城基督徒浸信會 Christian Baptist Church of Newmarket
國/粵語主日崇拜：上午九時十五分
國/粵語主日學：上午十一時正
教牧同工：陳比方傳道
義務顧問：陳永華牧師
「你要認罪，就平安，福音也必臨到你。」
約瑟廿二章一節
135 Main St. S. Newmarket (Davis Dr. / Main St.)
查詢電話：905-252-2099

恩泉浸信會
粵語堂 國語堂
主日學 9:45am 崇拜 9:30am
崇拜 11:15am 主日學 11:30am
英語堂/兒童部：
崇拜 9:45am 主日學 11:15am
主任牧師：吳警德牧師
教牧同工：
鍾鈞悠傳道 · 黃凱昕傳道 · 林耀楠傳道
林黃嘉鸞傳道 · 蔡家愉傳道
聚會地址及辦事處
12485 Tenth Line, Stouffville
(EastRidge Evangelical Missionary Church)
電話：(647) 547-3618
電郵：admin@stouffville-gbc.org
網址：www.stouffville-gbc.org

渥太華國語宣道會
Ottawa Mandarin Alliance Church
550 Codd's Rd., Ottawa ON K1K 2G8
(近12路公交通，自Rideau Centre及Blair車站，經Rideau St.及Montreal Rd.)
TEL: (613) 236-7656, (613) 236-6072
Website: OttawaMandarinAlliance.ca E-mail: omac.secretary@gmail.com
主日崇拜：10:30am (國語, 英語), 9:00am (兒童)
主日學：9:00am (國語, 英語), 10:30am (兒童)
國語牧師：陳明道牧師 (Rev. Paul Chen)
英語牧師：Rev. Bill Buitenwerf
青少年事工牧師：Rev. Joshua Kahle
兒童事工主任：Debbie Macphail 姐妹
本教會與東門宣道會、菲律賓社區教會合組「國際社區宣道會」，在同址分堂敬拜。國際社區宣道會目前包括六個語言群體：國語、英語、法語、菲律賓語、西班牙語及阿拉伯語。

渥太華生命河靈糧堂
Ottawa River of Life Christian Church
Ling-Leung Worldwide Evangelistic Mission
3272 Steeple Hill Crescent, Ottawa, Ontario, Canada K0A 2Z0
(613) 627-4531 office@orlc.net www.orlc.net
Sunday Service Sundays 9:00AM (英 English)
主日崇拜 每週日上午10:45AM (國 Mandarin)
地點@ 2200 Benjamin Avenue, Ottawa, ON
Joshua Campus Fridays 每週五晚6:30聚餐7:30活動
約書亞校園團契 地點@ 473 Cumberland Street, Ottawa, ON
主任牧師 Senior Pastor: 張凱牧師 Rev. Kevin Zhang
英文牧師 English Pastor: 丘立夫牧師 Rev. Daniel Tjoe-A-Long
青少年牧師 Youth Pastor: Pastor Harry Ng
生命河靈糧專線 (613) 366-1745 幫助您每天5分鐘靈修靠近神！
... 當中一道生命水的河，明亮如水晶，從神和羔羊的寶座流出來...
(啟 22:1-2)

多福城國語宣道會
Stouffville Mandarin Alliance Church
牧者：王吉全傳道
主日崇拜：下午2:30
附設兒童活動
聯絡：416-931-5260
網址：www.smac.ca
地點：6273 Main St Whitchurch-Stouffville
(in2one community Church)

有它視 就有影音 有它聽 就有聲音
每期號角所刊載的文章，凡附有以上標誌的，就表示該文章有聆聽版或影視版，可上號角網站www.heraldmonthly.ca仔細欣賞。(聆聽版文章通常會在月中前上載，敬請留意。)
號角影視版 號角聆聽版
www.heraldmonthly.ca

多倫多區教會

北約克區教會

加拿大神召會

The Pentecostal Assemblies of Canada

主任牧師：高梓良牧師

神召會活水堂

LIVING WATER ASSEMBLY
778 Ossington Avenue, Toronto M6G 3V1
電話：416-561-7039 傳真：416-754-0989

鄭麗嫦牧師 647-830-5612 (國、粵)
敖秋輝宣教士 416-516-0046 (國、粵)
下午粵語崇拜：2:15p.m. (國、粵)
潘肖娟牧師 647-874-7918 (國、粵)
鄭東雄傳道 647-721-3138
高芝貞宣教士 647-303-0968

神召會活石堂

LIVING STONE ASSEMBLY
3501 Kennedy Road, Scarborough M1V 4Y3
電話：416-292-8196 傳真：416-292-8163
主日英語崇拜：9:30 a.m. Pastor Eddy Wu
主日粵語崇拜：11:15 a.m. 高梓良牧師
羅文銳傳道
主日普通話崇拜：2:00 p.m. 薛天山牧師
楊鴻玲傳道
週四國/粵語崇拜：7:30p.m. 聯絡人黃太

神召會活水北區堂

LIVING WATER ASSEMBLY-N
5000 Steeles Ave. E., Markham L3R 7B4
租用United Church (Brimley/Steeles西北角)
主日國語崇拜：2:00 p.m.
高梓良主任牧師 電話：416-561-7039
龍衛紅牧師 電話：416-388-1797
李雅娟秘書 電話：416-890-9226

華人福音堂

Chinese Gospel Church of Toronto

Table with columns: 主日崇拜, 主日學, 教牧同工. Includes English, Cantonese, and Mandarin services.

任嘉堡堂

Table with columns: 主日崇拜, 主日學, 教牧同工. Includes English and Cantonese services.

多倫多華人浸信會

Toronto Chinese Baptist Church
72-78 Beverley Street, Toronto, Ontario, M5T 1Y1
Tel: (416) 596-8376 Fax: (416) 596-6425
網頁：www.tcbc.on.ca

Table with columns: 主日崇拜, 主日學. Includes English, Cantonese, and Mandarin services.

創會牧師：黃可順牧師
教牧同工：李仁傑牧師(英語) 李志強牧師(義務)
霍潔園傳道(粵語) 陳兆彬牧師(義務)
王 毅傳道(國語) 陳克正傳道(義務)

多倫多華人浸信會懷恩堂 TCGBC

20 Claremont St. Toronto, ON
(Bathurst St. 西第五條街近 Queen St. W.) Tel: (416) 603-3403
主日學：10:00 AM 成人(國語)
主日崇拜：11:00 AM(國語)
查經禱告：星期三 10:30 AM(國語)

北約華人浸信會

NORTH YORK (CHINESE) BAPTIST CHURCH

崇拜地址 Worship Address:
675-685 Sheppard Ave. E., Toronto, Ont. M2K 1B6
電話 Tel: (416) 223-3121
網址 website: www.nycbc.on.ca
電郵 E-mail: nycbc@nycbc.on.ca

Table with columns: 主日崇拜, 主日學. Includes English and Cantonese services.

主任牧師：鄧天大牧師 英語事工：蔡思恩牧師
粵語事工：李梁煥傳道 鄧浩然傳道
王建革傳道 國語事工：于英凱傳道
林香德傳道 兒童事工：陳鮑慧君傳道

北約恩典福音堂

Grace Chinese Gospel Church of North York
(A Federal Corporation) www.gcgcn.org

201 Tempo Ave., North York, ON, M2H 2R9
電話：(416) 499-0111x101 傳真：(416) 499-9879
主日崇拜：9:45am (粵、國) / 2:00pm (國)
11:30am (英、兒童)
主日學：9:45am (英、兒童)
11:30am (粵、國)
教牧同工：葉文錦牧師(義務顧問牧師)、蕭智雄牧師(國語事工顧問)
陳訓民牧師(主任牧師)、張家齊牧師、李建國牧師、
任大立牧師、譚紹南牧師、李明賢傳道、潘何依華傳道
另設團契及小組活動適合各年齡、成人、夫婦、就業、大專及中小學生。

多倫多北區華人浸信會

NORTH TORONTO CHINESE BAPTIST CHURCH

88 Finch Ave. West, North York M2N 2H7
Tel: (416) 733-8088 Email: info@ntcbc.org
粵語主日崇拜：8:15am; 11:15am
英語主日崇拜：9:45am
國語主日崇拜：8:15am; 11:15am; 3:15pm
粵、國語主日學：9:45am
英語主日學：11:15am
主任牧師：洗景業牧師
粵語事工：劉玉林牧師、楊永嘉實習傳道
國語事工：陳千紅傳道、王彩娟傳道、余鈞傳道
英語事工：陳煜鈞傳道
青少年事工：黎定超傳道 兒童事工：白文珊傳道

聖公會聖約翰堂

ST. JOHN'S ANGLICAN CHURCH

地址：1087 Lillian Street, Willowdale, North York
(near Steeles and Yonge)
電話：416-461-0692 網址：stjohnswillowdale.com
主任牧師：李時雄法政牧師
英文事工：Rev. Heather Gwynne-Timothy / Pastor Andrew Johnson
兒童事工：Pastor Ginie Wong
主日網上直播崇拜
(連結本堂網址，按鍵登上Youtube，即時可參與崇拜)
英文崇拜：上午10時正、中文崇拜：上午11:15

多倫多中華福音宣道會

Chinese Evangelical Alliance Church of Toronto

主任牧師：李經震牧師 國語事工：毛歷辛傳道
英語事工：Ronnie Chang 家庭事工：丘珮藍姊妹
兒童事工：張瑜玲/許嘉珍姊妹
英語崇拜：週日上午 9:30
兒童崇拜：週日上午 9:30 / 11:00
國語成人主日學：週日上午 9:30
國語成人崇拜：週日上午 11:00
地址：145 Sparks Ave., North York (Victoria Park / Steeles)
電話：(416)773-0313 網址：www.ceact.ca
教會左右隔鄰另有大量車位，均可停車。

Advertisement for Chinese Mandarin Christian Church with map and contact info.

生命泉靈糧教會

Fountain of Life Christian Church

主日地點：Highland Junior High School,
201 Cliffwood Rd, North York 時間：10 AM
Email: info@folcc.ca Tel: (416)250-9961
P.O. Box 94527, 2900 Steeles Ave. E., Thornhill ON L3T7R5
歡迎收聽每日靈修專線：647-724-4412
顧問牧師：周神助牧師，主任牧師：劉家山牧師

多倫多宣道會恩典堂

Toronto Grace Alliance Church

311 Wilson Heights Blvd. North York, ON M3H 2V3
電話/傳真：(416)398-3115
英語崇拜：9:30 AM
粵語崇拜：11:00 AM
主日學：9:45 AM
顧問牧師：譚文鈞牧師
英語牧師：黎安牧師

多倫多伯特利國語教會

Toronto Bethel Bible Church

116 Norton Ave. North York ON M2N 4A6
網頁：http://tbbc.weebly.com
電郵：tbbc116@gmail.com
電話：(416)223-4939
顧問：姚鏡鴻牧師，王和清傳道
義務傳道：張漢光傳道
聚會時間：
主日崇拜：上午十時半
主日學：上午九時半

Advertisement for Eastern Chinatown Chinese Christian Church with logo and services.

Advertisement for 何君華主任牧師 with logo and contact info.

Advertisement for 力士谷華人宣道會 with logo and services.

Advertisement for 證道浸信會 with logo and services.

Advertisement for 多倫多華人基督教會 with logo and services.

Advertisement for 愛證浸信會 with logo and services.

Advertisement for 麥成華人宣道會 with logo and services.

Advertisement for 美麗徑福音堂 with logo and services.

Advertisement for 多倫多北區華人浸信會 with logo and services.

Advertisement for 基督使教會信心堂 with logo and services.

Advertisement for Markham Chinese Baptist Church with logo and services.

Advertisement for 美麗徑福音堂 with logo and services.

Advertisement for 多倫多北區華人浸信會 with logo and services.

Advertisement for 萬民福音堂 with logo and services.

Advertisement for 萬民福音堂 with logo and services.

Advertisement for 石橋浸信會 with logo and services.

Advertisement for 多倫多以馬內利堂 with logo and services.

Advertisement for 活證浸信會 with logo and services.