

讀書感悟

解破嫉妒和憤怒 讀《解破七宗罪》有感(二)

權陳

既厭惡嫉妒 卻不斷鼓吹

第二宗罪是嫉妒 (envy)。在眾多罪孽中，嫉妒是不會給自己帶來任何樂趣的情緒，它持續折磨人的精神，教宗大貴鈞利觀察：「他被其他人的喜樂如斯折磨，使他在自己苦澀的心靈上加上傷害。」中世紀神學家大馬士革約翰描述：「嫉妒就是不滿別人蒙受祝福。」而亞奎那指出：「嫉妒就是看到別人開心時，自己覺得傷心。」

作者提出了一種社會現象，「我們處身的文化既厭惡嫉妒，但亦不斷無情地鼓吹它。」前者例子：年輕人Jim因考上了長春藤學校而驕傲，有些同學因嫉妒Jim而說他壞話，其他同學就會厭惡他們的嫉妒；然而，嫉妒又是現代文化的流行病，廣告借助人與人的嫉妒去推銷商品。而「名利場基本上是一個由羨慕和妒忌組成的世界」。作者提出崇拜知名度實際上就是自戀的行為，其背後的話語就是：「留意我吧！嫉妒我吧！」現代社會人與人較以前平等是一種進步，但作家波頓認為，嫉妒的可能性也大大增加了。筆者觀察嫉妒往往發生在關係密切的人，如親朋好友之間，對自身人際關係的破壞最為直接。羨慕和嫉妒不同，前者不存在不滿他人的動機，但兩者常常很難區分。

對上帝不滿 感世界不公

在現實世界中，嫉妒會促進人的進取心，使人傾向於競爭，這好像帶來了正能量，而作者認為從長遠來看，嫉妒所產生的破壞性，會使我們變得孤立，真正的朋友越來越少。那麼，嫉妒背後的深層屬靈原因是甚麼呢？作者引用了《聖經·創世記》第4章的故事——始祖亞當和夏娃的兩個兒子該隱和亞伯都是務農的，當上帝接納了弟弟亞伯的祭品，而沒有悅納該隱的祭品時，該隱就嫉妒弟弟，而且不聽上帝對他的警告，謀殺了親弟，導致人類第一宗謀殺案的直接原因就是因為嫉妒。作者一針見血地指出：這嫉妒背後的深層原因卻是該隱對上帝的反抗，「嫉妒始自有人向天揮拳，對上帝不滿，深感世界不公平。」如何看待這個世界的不公平呢？社會的不公平從根子上是來自人的罪，作者也提出並非所有發生的事，都是上帝要它們發生的。上帝最終將審判一切罪孽，帶來完全公平、正義的世界。那麼，怎麼對付嫉妒呢？作者指出，一、要轉換價值觀。世俗看為有價值的東西，很多是沒有真正和永恆價值的，而美善的價值往往被人不屑一顧；二、要學習欣賞別人；三、和上帝建立緊密的關係。

難理智思維 易傷害別人

第三宗罪是憤怒 (anger)。筆者曾聽過一件事，發生在一名上

高中的新移民孩子身上。他被幾個本地孩子欺負，被激怒了，就把紙團投擲在對方的臉上，對方繼續挑釁，他在憤怒中連續投擲紙團；然後對方告到學校，學校最後對這孩子作出了暫時停學的處分。這對他的打擊很大，這是憤怒傷及自身的例子。然而，很多時候憤怒對憤怒者自身也有用處，比如當自己受到威脅而產生憤怒時，可能會威懾到對方不敢輕舉妄動。不過，憤怒是強烈的情感，當它發生時，人很難有理智的思維，行為也非深思熟慮，這就很容易傷害別人，甚至傷害自己。在家庭中，暴怒時對配偶的家暴，對兒女的過分懲罰，傷害極大，甚至在不自覺中觸犯了法律。將憤怒列為罪之一，其實是指憤怒對於人際關係的破壞而言。

沒有滲入愛 就釀成壞事

怎樣處理憤怒的情緒呢？輔導專家們給了一些方案，比如深呼吸使自己冷靜，重複念一些令人冷靜的話，想像一些和平、安寧的場景等；但基督教在處理憤怒時有一些信仰和靈命操練。作者提出：「基督教處理憤怒的方法，是始於『上帝的憤怒』這一概念。」舊約《聖經·申命記》有一句珍貴的經文：「……伸冤報應在我（上帝）……」（32章35節）上帝是公義的上帝，祂對於邪惡有義怒，「祂會處理這些不公義和邪惡」。神學家William Willimon指出：「因為上帝藉著基督向我們和這個世界發怒了，所以我們不用發怒。我們可以繼續活下去，不再被那極度危險、極具破壞的憤怒所捆綁。」我們普通人對於世界和周圍的不公也有義怒，而且往往憤怒卻又對此無能為力，但上帝不以有罪為無罪，會發怒犯罪的人，這在現實、歷史和基督再來時發生，而且「天網恢恢，疏而不漏」，這才是平靜我們憤怒的超越力量。作者又提醒道：上帝的義怒可以長久維持，但人卻不行，往往會轉化為報復的欲望。「憤怒如果沒有滲入愛，很快就會釀成壞事。」

生氣不犯罪 日落前消怒

保羅提出了解決憤怒的忠告，不要壓制憤怒的情感，而要用適當的方式表達出來。一是用「接近諷刺的方式來表達」，比如對自己想要發怒的對象，反而改為送他一束鮮花；二是以仁愛和寬恕的心來對待之，中斷暴力的循環。作者還提及兩點《聖經》的教導：一是不要讓憤怒在人的心中紮根，「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（以弗所書4章26至27節）二是進行沉默的屬靈操練。筆者曾經愛唱《沉默是金》這首香港流行曲，不過基督徒的沉默不是強忍，而是相信上帝的公義！

護心降脂

保護心血管

野花牌綠蜂膠™

調節血糖 降低膽固醇



國際
認證

功效
認證

濃度
最高

頂級
原料

掃碼訂購立減 \$10



APLARIO
Silvestre
Since 1982
PROPOLIS
GLYCOLIC SOLUTION
net 30ml
MADE IN BRAZIL FOR EXPORT INTO USA/CANADA
野花牌極品綠蜂膠
GENUINE TOP QUALITY
BRAZILIAN GREEN PROPOLIS
service@royalnatural.ca

- Help to maintain cardiovascular health. 有助於維持心血管健康
- Helps to maintain healthy glucose level. 助於促進健康的葡萄糖代謝
- Helps to promote healthy glucose metabolism. 有助於維持健康的血糖水平
- Helps to promote healthy cholesterol and triglyceride level. 幫助促進健康的膽固醇/甘油三酯

NPN 80068988

加拿大皇家天然品有限公司 7130 Warden Ave., Suite 406 Markham ON L3R1S2 電話: 1.866.690.4888
官方網址: royalnaturalcanada.com 電郵: service@bpropolis.com 祝您健康!

烈治文山區教會 機構

誠意邀請您參加 城北華人基督教會

實體崇拜	正禮堂	副禮堂	體育館	小禮堂	地庫
週六 11AM	粵語				
週日 9AM	粵語	英語	Gr 6-8	嬰-幼兒 Gr 5	
週日 11AM	國語	英語	Gr 6-8	特別需要	嬰-幼兒 Gr 5

網上崇拜: live.rhccc.ca | live2.rhccc.ca | live3.rhccc.ca | Zoom

週日 9AM 粵語 英語+國語
週日 11AM 粵語 英語 國語 特別需要

國粵語網上成人主日學於週中及週日舉行，詳情參閱網頁 rhccc.ca
適合不同語言、年齡、階層人士參加，詳情參閱網頁 rhccc.ca

多倫多城北華人宣道會
NORTH TORONTO CHINESE ALLIANCE CHURCH

建立門徒·榮耀上帝

粵語主日崇拜	11:15am	粵語主日學	9:30am
英語主日崇拜	9:30am	英語主日學	11:15am
國語主日崇拜	2:00pm	國語主日學	10:00am

主任牧師: 關偉雄牧師
國語堂顧問牧師: 羅祖澄牧師
朱偉東牧師, 彭孫偉牧師, 徐德興傳道
陳鳳冬傳道, 曾林靜潔主任
Pastor Bryan Fletcher · Pastor Samuel Kim

11221 Bayview Ave., Richmond Hill, ON, L4S 1L8 辦公室: (905) 883-6773 電郵: office@ntcac.ca 網址: www.ntcac.ca

多倫多飲食業福音團契 (飲福)
網址: https://tccef.ca 電郵: tccef316@yahoo.com

萬錦市 (實體和網上聚會)

負責人: 鄭鄧凝露傳道 聯絡: 416-445-8149
聚會地點: 借用證道浸信會 (美蘭徑) 133 Old Kennedy Rd.
聚會時間: 逢星期一晚上 8:15 及 每月第二及第四星期一晚上 10:00

多倫多華埠 (實體和網上聚會)

負責人: 鄧林麗貞傳道 聯絡: 647-355-1298
聚會地點: 借用多倫多華人福音堂 450 Dundas St W.
聚會時間: 逢星期二下午 2:30

黎明山華人浸信會
Richmond Hill (Chinese) Baptist Church
136 Hillview Drive, Richmond Hill, ON, L4C 1T2
Tel: (905) 508-0901 www.rhcbc.org

主日崇拜:	聖經學習:
上午 9:30 (英語)	周日上午 9:30 (粵語)
上午 9:30 (兒童/青少年)	周一晚上 8:00 (國語)
上午 11:15 (粵語/國語)	周三晚上 8:00 (英語)

教牧:

袁廣明牧師 (粵語)	Armando Leon Jr. 牧師 (英語)
黃凱昕傳道 (粵語)	Sandra Fung 傳道 (兒童)
姚輝傳道 (國語)	Heusen Lam 傳道 (青少年)

Richmond Hill Free Methodist Church
烈治文山循理會 www.rhfmcc.com

地址: 212 Hillview Drive, Richmond Hill, ON.
電話: (905) 237-0223
E-Mail: church@rhfmcc.com

主日崇拜: 9:30AM (英語) 11:15AM (粵語)

梁國光博士 (創堂牧師) 梁達成牧師 (署理主任牧師)
鄒永恆牧師 (顧問牧師)

旺市華人基督教會
Vaughan Christian Community Church
網址: vaughanccc.ca 電郵: info@vaughanccc.ca 電話: 289-622-3622

網上崇拜時間: live.vaughanccc.ca
國/粵語崇拜: 9:30am
英語崇拜: 11:30am
兒童/青少年崇拜: 9:30am / 11:15am
成人主日學: 課程及上課時間, 請參閱教會網頁

教牧: 岑甘麗玲牧師, 陳琛儀牧師, 陸馬潔慈牧師 (顧問), 陳陳綺梅傳道, 陳簡鳳萍傳道, 吳老永當傳道, 李維森實習傳道
實體崇拜地址: 1 Villa Royale Ave., Woodbridge, ON L4H 2Z7 (at Vellore Village Community Centre)

士嘉堡區教會

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 兒童牧師、傳道
履歷請電郵: searchcommittee@nymac.ca
教會網站: https://nymac.ca

士嘉堡華人浸信會 SCARBOROUGH CHINESE BAPTIST CHURCH
3223 Kennedy Road, Scar., ON M1V 4Y1
(於Kennedy, 在McNicoll之北)
電話: (416) 297-8011 傳真: (416) 297-7634
網址: www.scbc.com 電郵: info@scbc.com
無論您的人生或信仰歷程在那個階段, 士漫都熱烈歡迎您!
主日崇拜(實體及網上) 主日學(幼幼至年長級)
清早堂: 7:45AM (粵) 9:30AM (英、粵、國)
早堂: 9:30AM (英) 11:15AM (英)
午堂: 11:15AM (粵) 11:00AM (國)
兒童崇拜(實體) 9:30AM: 11:00AM (英)
主任牧師: 黃志文牧師 榮休牧師: 黎惠康牧師
粵語事工主任: 郭文澤牧師 週期外展及宣講事工: 莫樹堅牧師
英語事工: 聶仲豪牧師 新生代事工: 虞黃美蘭牧師
國語事工: 劉曉佳傳道

頌主福音道會 Hallelujah Chinese Evangelical Free Church
393 Middlefield Road, Scarborough, Ontario, M1S 5A9
電話: (416)297-8197 網址: hcefc.org
粵語崇拜: 週日上午 10:30
成人主日學: 週日上午 9:00
崇拜時間設兒童活動
領導牧者: 蘇永寧牧師 牧者: 鄧寶璋傳道 榮休牧師: 鍾少雄牧師
我們在主裡歡笑 歡迎您參與我們的聚會
Just Church Sunday Worship 11:00 a.m.
Pastor: Pastor Tim Quek Web:justchurchgta.ca

賓頓市華人浸信會 Brampton Chinese Baptist Church
1989 North Park Drive, Brampton, ON. L6S 5X5
電話: (905)791-2124 傳真: (905)791-1176
網站: www.BramptonCBC.org 電郵: Info@BramptonCBC.org
主日崇拜 主日學
早堂 9:30AM (英文) 早堂 9:30AM (國·粵語)
午堂 11:00AM (國·粵語) 午堂 11:00AM (英文)
教牧同工: 黃冠明牧師、吳余華牧師、林簡潔潔傳道
顧問: 馮津牧師

仕宣 SCAC (仕嘉堡華人宣道會) www.scac.org
主堂: 139 Silver Star Blvd., Scarborough (Midland/Finch) (416) 754-3308
北堂: 120 Gormley Rd., West, Richmond Hill
粵語崇拜: 9:30, 11:15 兒童崇拜: 9:30 國語崇拜: 11:15
English Worship 英語: 9:30 成人及兒童崇拜 星期日早上9:30
梁維坤牧師(主任牧師)
助理牧師: 朱志輝牧師/何維聲傳道/江韻怡傳道
李振中牧師/李偉明牧師/梁毓毓牧師/李利民政牧師
吳恩海牧師/柯永聰牧師/潘何其敏牧師/Pastor Stephen Chan
Pastor Jonathan Choy/Rev. Aaron Owen/Rev. Amy Wong
李偉明牧師 黃以美牧師 Rev. Chris Perumalla

基約宣道會 New Covenant Alliance Church
堂址: 1490 Birchmount Road, Scarborough (Ellesmere 以南)
電話: (416) 288-1770 網址: www.ncac.ca
中文牧者: 黃仲堅傳道
英文牧師: Rev. Dr. Vinson Samuel 岑唯信牧師博士
兒童及青年事工主任: Mr. Jonathan Moe
行政助理: 李穎瑜姊妹
主日崇拜 英語: 9:30 am 粵語: 11:15 am
崇拜時間設有兒童主日學及托兒服務

證道浸信會奧城堂 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
顧問牧師: 王志強牧師 牧師: 王洪淵牧師 647-707-4352 www.logosbc.ca

神召會活石堂 LIVING STONE ASSEMBLY (P.A.O.C.)
3501 Kennedy Road, Scarborough, Ontario M1V 4Y3
電話: 416-292-8196 傳真: 416-292-8163
主任牧師: 高梓良牧師 416-561-7039
英語主日崇拜: 9:30 AM Rev. Eddy Wu Rev. Danielle Chan
粵語主日崇拜: 11:30 AM 崔奕民牧師 羅文銳傳道
國語主日崇拜: 2:00 PM 楊鴻玲牧師 譚麗娜長老

福音浸信會 Rosewood Baptist Church
2601 McNicoll Avenue, Tor. (McNicoll / Brimley交界)
電話: 416-293-5552 www.rosewoodbaptistchurch.org
主日崇拜
國語堂: 姚素梅牧師 早上 9:00
英語堂: Pastor Paul Lam 早上 11:15
粵語堂: 楊偉高主任牧師 早上 11:15
國語: 逢週二晚上8:00 粵語祈禱會: ZOOM上

多倫多中華循道會 Toronto Chinese Methodist Church
8 Metropolitan Rd., Scarborough (Warden/401)
www.tcmcc.ca enquiry@tcmcc.ca 416-754-8119
主任牧師: 韓錦昌牧師
同工: 周詠江牧師 何梁文雅傳道 梁文俊傳道
主日崇拜 粵、國語 上午10:00 實體、網上/電話 英語 上午11:45 實體 下午 6:00 網上

海明頓華人宣道會 Hamilton Chinese Alliance Church
50 Breadalbane Street, Hamilton Ont, L8R 3G1
電話: (905) 522-0342 電郵: hcac50@hamiltoncac.org 網址: www.hamiltoncac.org
創堂牧者: 吳偉權牧師
中文牧師: 姚健偉牧師
英語傳道: Pastor Jireh Maing
主日崇拜(粵、國語): 10:30am 英語崇拜: 10:30am
兒童主日學(英語): 10:30am - 11:45am 中文主日學: 09:15am

多倫多國語華人基督教會 Toronto Mandarin Chinese Community Church
堂址: 2230 Birchmount Road, Scarborough, ON M1T 2M2
電話: 416-299-3399 電郵: mandarin@tmccc.ca 網頁: www.tmccc.ca
主任牧師: 陳耀牧師 Senior Pastor : Rev. Kevin Chen
國語事工: 楊啟文傳道 Mandarin Ministry : Pastor Kevin Yang
英語事工: 李崇基牧師 English Ministry : Rev. Daniel Lee
兒童事工: 章文浩傳道 Children & Youth Pastor : Pastor Andrew Cheung
顧問牧師(粵語): 吳國寶牧師 Consulting Pastor : Rev. Samuel Ng
特約講員: 王成偉牧師 Preaching Pastor : Rev. David C Wang
主日崇拜: 上午11:00 國語/上午9:00 英語 附設教幼托兒所
成人主日學: 上午9:15 國語/上午11:00 英語 電話: 416-293-5631

多倫多宣信華人宣道會 Toronto Simpson Chinese Alliance Church
主任牧師: 陳柏鈞牧師 Rev. Pak Chan
英語事工: 李大治牧師 Rev. David Li
粵語事工: 盧惠華傳道 Pastor Herman Lo
兒童事工: 李尹麗女傳道 Pastor Alice Li
主日崇拜 主日學
早上 9:15 (英語) 早上 9:15 (粵語)
早上 11:00 (粵語) 早上 11:30 (英語)
早上 11:00 (兒童) 早上 11:30 (兒童)
Awana Club: 每月逢第一、三、五、日 下午2:00 聚會
電話: 416-299-3855
電郵: contact@tsacac.org 網址: www.tsacac.org
地址: 200 Commander Blvd., Scarborough, ON M1S 3C8

多倫多嶺東浸信會 tsbc.org Toronto Swatow Baptist Church
地址: 17 Gordon Ave., Scarborough ON M1S 1A6
電話: (416) 609-1876 電郵: info@tsbc.org
主日崇拜 主任牧師: 陳盛霖牧師
Sunday Worship Services
English: 9:30A.M.
粵語: 11:00A.M.
免費英文/數學補習班 Free Eng/Math Tutorial Class: 主日2:00PM
誠意歡迎您來一同認識及敬拜慈愛的獨一真神。

恩泉浸信會
[實體主日崇拜及網上直播]
國語堂 粵語堂 英語堂
10:00am 11:30am 11:30am
兒童崇拜 11:30am
主任牧師: 吳碧德牧師
教牧同工: 江山偉牧師·鍾鈞悠牧師 趙鳴杰傳道·鍾梓昭傳道 林耀楠牧師(義助)·林黃嘉雲牧師(義助)
聚會地址及辦事處 12485 Tenth Line, Stouffville (EastRidge Evangelical Missionary Church)
電話: (905) 591-3718 電郵: admin@stouffvillegrace.ca 網址: https://stouffvillegrace.ca

萬錦區教會

證道浸信會(美麗徑堂) Logos Baptist Church (Milliken)
聚會/通訊: 133 Old Kennedy Road, Markham, ON L3R 0L5
電話: (905) 305-6467 傳真: (905) 305-6468
網址: www.logosbaptist.org
主日崇拜: 9:00AM (國語); 11:00AM (粵語); 11:00AM (英語)
主日學: 9:15AM (粵語); 9:30AM (英語); 10:30AM (國語)
團契時間: 星期五 (7:30PM) / 星期六 (9:30AM / 7:30PM)
主任牧師: 馬天佐牧師
粵語事工: 吳禮頌牧師 / 譚家驊牧師 / 胡廣倫牧師 / 何立欣傳道
英語事工: Rev. Scott Bissell / 潘永恩傳道
國語事工: 趙舜民牧師 / 潘榆玲傳道 / 楊帆傳道
新生代事工: 馬天佐牧師 / 黃千信牧師 / 吳麗蘭傳道
創會顧問牧師: 馬英傑牧師 顧問牧師: 杜柱生牧師

多倫多華人基督教會 Toronto Christian Community Church
100 Acadia Avenue, Markham ON L3R 5A2
Tel: (905) 477-7533 Fax: (905) 477-9152
Email: admin@tccc.ca Website: www.tccc.ca
主日崇拜: 早上 8:00 (粵語) 早上 9:45 (英語)
早上 11:30 (粵語) 早上 9:45 (國語)
Arise 星期六下午 5:00 (粵語)
主日學: 早上 9:45 (粵語成人) 早上 9:45 (英語兒童)
早上 11:15 (英語成人) 早上 11:30 (英語兒童)
早上 11:30 (國語成人) 早上 11:30 (國語兒童)
主任牧師: 陳華恩牧師 榮譽顧問牧師: 吳克定牧師
創會牧師: 高雲漢牧師 顧問牧師: 王建熙牧師
粵語事工: 吳偉雄傳道 張漢平傳道 李敏珊傳道
羅燦銓牧師 張頌君傳道 古丹青傳道
戚以閣傳道 岑慧儀傳道 (部分時間職工顧問)
梁淑英牧師(義務牧師-長者)
英語事工: Rev. Edmund Wu Rev. Glendon Tang
Pastor Samuel Hong Pastor Sally Ng
國語事工: 周元祥牧師 孔慶光牧師 (部份時間)
兒童事工: 林玉榮牧師
行政牧師: 李漢宏傳道 (部份時間)
105 Gibson Centre 中心
鄭志傑傳道、陳靜文牧師
105 Gibson Drive, Markham, On. L3R 3K7
Tel: (905) 946-8787 Fax: (905) 477-9152
Email: info@105gibson.com Website: www.105gibson.com

愛證浸信會 Bridle Trail Baptist Church
10 Waterbridge Lane, Markham, ON L3R 8W9
Email: contact@btbc.org URL: http://www.btbc.org
Tel: (905) 513-8611
粵語 國語 English Ministry
主日崇拜: 上午11:15 主日崇拜: 上午 9:30 Sunday Service: 9:30 a.m.
主日學: 上午 9:30 主日學: 上午 11:15 Sunday School: 11:15 a.m.
顧問牧師: 劉樹森牧師
粵語牧師: 李偉光牧師 英文堂主領牧師: 蔡輝亮牧師
粵語傳道: 于淑芳傳道 英語牧師: 羅泳豪牧師
國語傳道: 黃學成傳道/韓曉梅傳道 兒童事工傳道: 李胡美儀傳道

新城基督徒浸信會
127-135 Main Street, South, Newmarket
義務顧問: 陳潘咏云牧師 647-802-7799
國語聚會
主日崇拜 祈禱會Zoom
周日上午9時15分 周四晚上8時
主日學 團契每月
周日上午10時45分 第三周六下午4時
若有人在基督里, 他就是新造的人, 旧事已過, 都變成新的了。 哥林多後書 5: 17

中華基督教恩光堂(加拿大) Grace Chinese Christian Church of Canada
崇拜地點 #80 Acadia Ave, Suite 208
進行實體崇拜, 聚會時間上午十一時。
署理帶領牧者: 張麥惠敏傳道
聯絡電話: 647-477-7180
辦公室/活動中心地址: 340 Ferrier St., Suite 226, Markham
十月嘉賓講員 馬英傑牧師 張麥惠敏傳道 彭錦威傳道 陸超明牧師

麥咸華人宣道會 Markham Chinese Alliance Church
1 Chataleine Drive, Markham, ON. L3S 3S9 (Markham Rd/4th Ave)
Tel: 905-201-6344 Fax: 905-201-9344
Email: office@mcaac-cma.com Website: www.mcaac-cma.com
主任/國語事工牧者: 萬永翔牧師
粵語事工牧者: 顏家輝傳道
英語事工牧者: 關耀峰 (Nathan) 牧師
青年事工牧者: 劉連希 (Faith) 傳道
兒童事工牧者 (義務): 甘輝月美 (Lucinda) 傳道
粵語主日崇拜 11:00 am 粵語主日學 8:45 am - 10:15 am
英語主日崇拜 11:00 am 英語主日學 9:30 am - 10:30 am
國語主日崇拜 9:00 am 國語主日學 11:00 am
兒童主日樂園 9:15 am - 12:15 pm

Markham Chinese Baptist Church
9580 Woodbine Avenue, Markham L6C 1H8
電話: (905)887-6222 傳真: (905)887-2496
電郵: info@mcbc.com 網址: www.mcbc.com
主日崇拜: 8:00am, 11:15am (粵語) 9:30am (國語)
9:30am (英語) 9:30am (青少年) 11:15am (兒童)
主日學: 9:30am (粵語) 9:30am (兒童) 11:15am (英語) 11:15am (國語)
創會牧師暨榮譽顧問: 黃廣頌牧師
主任牧師: 何俊華牧師

MARKHAM PEOPLES COMMUNITY CHURCH 萬民基督教會
主日早上崇拜: 粵語堂10:00·英語堂11:30
教牧團隊 劉志鴻牧師(主任牧師) 郭展能牧師 蘇潘慕潔牧師
22 Esna Park Drive, Markham, ON, L3R 1E1
電話: (905) 940-5234
網址: www.mpcchurch.ca 電郵: info@mpcchurch.ca
Markham Wesley Centre 萬民衛斯理社區服務中心
電話: (905) 940-3888 Mimi Lee (項目統籌)
Wesley 傳真: (905) 940-2788 網址: www.markhamwesley.com

多倫多北區華人浸信會 美恩福音堂 NORTH TORONTO CHINESE BAPTIST CHURCH MELVILLE MISSION
11248 Kennedy Road, Markham, ON L6C 1P1
Tel: (905) 887 0998
Email: melvillemission@ntcbc.org
主日崇拜: 10:00 a.m. (粵/英), 設兒童托管
主日學: 11:30 a.m. (粵/英)
傳道: 鄔瑞德傳道 Pastor Ted Wu

萬民福音堂 Peoples Gospel Church www.PGCmarkham.org
地點: Peoples Christian Academy 245 Renfrew Drive, Markham, On.
主日崇拜: 粵語, 英語, 少年, 兒童
9:30am - 10:45am 粵語主日學、英語及少年崇拜
11:15am - 12:30pm 粵語崇拜、英語及少年主日學
9:30am - 12:30pm 兒童崇拜, 主日學及團契活動
教牧: 譚品立牧師(主任牧師)、李勤基牧師、廖張嘉蔚傳道、Pastor Iain Davis、Pastor Andy Tse

石橋浸信會 Stone Bridge Baptist Church
逢星期日: 粵語敬拜及英語敬拜 早上 11:30
粵語主日學及英語主日學 早上 10:00
英語兒童活動「唱遊樂」 早上 11:30
我們設有粵語及英語團契及祈禱會。歡迎查詢。
顧問牧師: 梁康民牧師 Rev. Daniel Leung
牧師: 余偉剛牧師 Rev. Charles Yu
義務傳道: 余潘蓮傳道 Pastor Joannie Yu
聚會地址: 10720 Victoria Square Blvd. Markham (East of Woodbine, South of Elgin Mills)
Tel: 647-219-7788 Email: contact@sbbc.org

活證浸信會 Wismer Baptist Church
180 Mingay Avenue, Markham, Ontario L6E 1H8
Tel: 905-209-8277 Email: contact@wismerbc.org Web Site: www.wismerbc.org
主日崇拜 主日學
粵語 上午 11 時 15 分 上午 9 時 30 分
國語 上午 9 時 30 分 上午 11 時 15 分
Sunday Worship 11:15 am
Sunday School 11:15 am
English: 9:30 am 11:15 am
Junior: 9:30 am 11:15 am
Children: 9:30 am 11:15 am
主任牧師: 吳旭輝牧師 English Pastor (Intern): Pastor Andy Lin
粵語牧師: 李偉基牧師 Children Pastor: Pastor Alex Fong
粵語牧師: 丁賢鴻牧師 國語傳道: 祝禮傳道
國語牧師: 于英凱牧師

多倫多區教會

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

神召會活水堂 LIVING WATER ASSEMBLY (P.A.O.C.) 778 Ossington Avenue, Toronto, Ontario M6V 3V1 電話: 416-535-1922 / 416-561-7039

力士谷華人宣道會 REXDALE CHINESE ALLIANCE CHURCH 2459 Islington Ave., (3 Blocks North of Hwy 401), Etobicoke, ON M9W 3X9

北約華人浸信會 North York (Chinese) Baptist Church 地址: 675-685 Sheppard Ave E, North York, ON M2K 1B6

多倫多中華福音宣道會 Chinese Evangelical Alliance Church of Toronto 國語事工: 王寶祥傳道/殷振嶺傳道

生命泉靈糧教會 Fountain of Life Christian Church 每週崇拜: 週六10AM (國、英語) 地點: Peoples Christian Academy

EASTERN CHINATOWN CHINESE CHRISTIAN CHURCH TORONTO CHRISTIAN ALLIANCE CHURCH 东区華人基督教會 多倫多基督教宣道會

何君華主任牧師 416-871-3602 陳麗瑩牧師 647-344-0363 張靜傳道 647-830-0429

北約恩典福音堂 Grace Chinese Gospel Church of North York (A Federal Corporation) 201 Tempo Ave., North York, ON, M2H 2R9

多倫多北區華人浸信會 NORTH TORONTO CHINESE BAPTIST CHURCH 88 Finch Ave. West, North York M2N 2H7

渥太華區教會

渥太華華人基督教會 Chinese Christian Church of Ottawa 116 Empress Ave., Ottawa, ON K1R 7G2

渥太華主恩宣道會 Emmanuel Alliance Church of Ottawa 國語、粵語、兒童主日崇拜: 上午9:30

聖公會聖約翰堂 ST. JOHN'S ANGLICAN CHURCH 1087 Lillian Street, Willowdale, North York (near Steeles and Yonge) 416-461-0692

多倫多伯特利教會 Toronto Bethel Bible Church 116 Norton Ave. North York ON M2N 4A6

渥太華恆愛華人宣道會 Ottawa Agape Chinese Alliance Church www.oacac.on.ca (613) 366-7672

渥太華華人宣道會 OTTAWA CHINESE ALLIANCE CHURCH 22 Eccles Street, Ottawa, Ontario, Canada K1R 6S2

多倫多以馬內利堂 Toronto Emmanuel Church Anglican Mission in Canada - 加拿大聖公會宣道

多倫多宣道會恩典堂 Toronto Grace Alliance Church 311 Wilson Heights Blvd. North York, ON M3H 2V3

渥太華國語宣道會 Ottawa Mandarin Alliance Church 550 Codd's Rd., Ottawa ON K1K 2G8

渥太華生命河靈糧堂 Ottawa River of Life Christian Church Ling-Leung Worldwide Evangelistic Mission

頌恩華人播道會 HOSANNA EVANGELICAL FREE CHURCH 聚會地點: 3065 Ridgeway Drive, units 35-37 (at Laird)

證道浸信會美城堂 LOGOS BAPTIST CHURCH (MISSISSAUGA) 6955 Millcreek Dr. Mississauga ON L5N 5Z6

滿地可區教會

京士頓區教會

滿地可華人浸信會 Montreal Chinese Baptist Church 國語牧師: 楊雲鍾牧師 英語傳道: Karl deSouza

京士頓華人宣道會 KINGSTON CHINESE ALLIANCE CHURCH 230 MacDonnell Street Kingston Ontario K7L 4C2

美城華人宣道會 MISSISSAUGA CHINESE ALLIANCE CHURCH 5710 Kennedy Rd. (at Watline), Mississauga, ON L4Z 1T1

美城迦密國語宣道會 Mississauga Carmel Mandarin Alliance Church 5725 Terry Fox Way, Mississauga, Ont. L5V 3E3

滿地可城西華人浸信會 Montreal City West Baptist Church 地址: 1600 de L'Église, St-Laurent, Québec H4E 2H8

滿地可華人神召會 主日崇拜: 上午十時(粵/英雙語, 普通話翻譯) 附設英語兒童崇拜, 及媽媽

美城基督生命堂 Mississauga Christ Life Community Church 聚會地點: 5230 River Forest Ct., Mississauga, ON L5V 2C6

西區華人基督教會 WEST TORONTO CHRISTIAN COMMUNITY CHURCH 教會地址: 3560 Erindale Station Road, Mississauga L5C 2T1

全方位欣賞號角文章 www.heraldmonthly.ca



教會及社區消息

本欄只為免費聚會或活動而設。敬請把貴會消息縮簡在一百字內，並請於每月十七日前電郵toronto@cchc.org至本報。本報保留編修權。參加聚會前，請致電主辦單位確認。

福音聚會

ACM宣道培靈音樂會

ACM及多倫多華人基督教會合辦。10月12日(周六)下午5時、10月13日(主日)上午8時及11時半假100 Acadia Ave. Markham舉行。主題: Arise Rebirth, 免費入場, 歡迎邀請未信主親友參加。詳情請瀏覽: www.tccc.ca/cn。

音樂晚會

西區華人基督教會及 UniSon 樂隊合辦。11月2日晚上七時半假 3560 Erindale Station Road舉行。主題: 歲月有情尋; 內容: 金曲演出, 好歌齊唱; 分享: 周浩輝先生。設有茶點招待, 費用全免。查詢: 905-896-9822。

講座/課程

親子會網上講座

多倫多基督徒華人親子會主辦。10月2日上午10時至中午12時及10月3日晚上8時至10pm(國語)。主題: 給自閉症譜系障礙患者主要照顧者的十個讚。10月9日上午10時至中午12時及10月10日晚上8時至10時(粵語); 10月16日上午10時至中午12時及10月17日晚上8時至10時(國語)。主題: 給自閉症譜系障礙患者的十個鼓掌; 講員: 林佩欣(註冊心理治療師)。登記: parenting@tccpa.org或查詢: 647-977-7586。

網上國語專題講座

加拿大中華福音神學院主辦。10月5日周六

晚上7時假加拿大中華福音神學(YouTube直播)。題目: 住在神家的人, 何等有福!; 講員: 葉雅蓮博士。報名: cescan.meeting@gmail.com, 查詢: 416-490-6262 ext. 201、www.cescan.org或 info@cescan.org。

其他

105 Gibson Centre社區活動

105 Gibson Centre主辦。1) 中心誠邀你於10月5日(星期六)參加我們的11周年慶典暨康健服務開幕禮。當天活動豐富, 包括敬拜、現場表演、攤位遊戲及中心導賞活動(另有10月6日上午9時至下午1時的導賞時段)。活動全免, 所有人都可以參加, 並可獲得精美禮品。詳情: 105gibson.com/11anniversary。2) 中心推出了全新的「康寧站」服務, 逢星期五上午10時至中午1時由我們的專業健康團隊提供三項健康症狀的早期測試, 包括體能、壓力和認知測試。費用全免, 敬請提前預約以預留位置。亦歡迎當日親臨, 將會以先到先得方式安排, 額滿即止。查詢請電: 905-946-8787內線127。3) 我們的「一對一求職診所」(1-on-1 job search clinic) 免費為19至29歲的年輕人提供專業的求職指導服務。由經驗豐富的人力資源專家和業界精英組成的團隊, 將提供簡歷優化、求職信撰寫及面試技巧等全方位指導。服務需提前預約, 詳情: 105gibson.com/career-pathway-series-one-on-one-clinic。

輕鬆小聚(粵語)

麥城華人基督教會主辦。10月19日(周六)上午10時半至中午12時半假77 Milliken Meadows Dr., Markham舉行。主題: 安省退休收入解析。歡迎中年人士

參加。查詢: 905-479-3322、網址: www.markhamchurch.com或當日親臨教會參加。

粵語成年社區活動

仕嘉堡華人宣道會主辦。逢週四中午12時半至3時假139 Silver Star Blvd, Scarborough舉行。10月專題: 1) 手機充電及慳電大法; 2) 平民論壇-物價飆升, 如何抗通脹; 3) 保健坊-飲食與情緒健康; 4) 假牙選擇全攻略; 5) 醫療知多-藥劑師可以為甚麼開處方。中午12時半有健康排舞, 特設咖啡茶座。費用全免, 歡迎參加。查詢: 647-638-3308或報名網址: http://scac.org/aam。

「活力坊」社區活動

頌恩華人播道會主辦。逢周三上午9時至下午12時半假Units 35, 3065 Ridgeway Drive, Mississauga舉行。內容: 拉筋運動、專題講座、興趣班等。10月專題: 10月2日-安大略省藥房服務簡介和自行車用藥須知; 10月9日-感恩節專題「感恩是福」; 10月16日-認識失智症及其預防; 10月23日-足部常見毛病及護理的重要性; 10月30日-行走江湖: 長者交通服務簡介。11月興趣班: 渲染法水彩。查詢: 416-800-5458; 電郵: hefcoutreach@gmail.com; 網址: www.hosannaefc.com; 興趣班報名: https://forms.gle/hN2v2ZUyU4sHHJy18。

DIY自學多媒體(國語)研經課程

加拿大中華福音神學院主辦。由10月至12月網上學季科別「新約單卷」。科目: 羅馬書、哥林多前書、哥林多後書、以弗所書及加拉太書。師資優良, 科目整全, 自由選擇上課時間; 免學費。報名: https://www.cescan.org/MediaBibleStudy/; 查詢: 416-490-6262內線201或電郵: info@cescan.org。

「歲月有情尋」音樂晚會

西區華人基督教會聯同UniSon樂隊合辦。11月2日晚上七時半假 3560 Erindale Station Road舉行。內容: 金曲演出, 好歌齊唱; 分享: 周浩輝先生。設有茶點招待, 費用全免。查詢: 905-896-9822。

基督少年軍招募新學年隊員

播道會信心堂(FEFC)主辦。招募2024年度G3-G10新隊員, 由9月13日起逢(周五)晚上7時半至9時假3410 Midland Ave., Unit 6 & 8 Scarborough舉行。詳情請瀏覽本會網址: fefc.church或查詢: 647-838-3410。麥城華人宣道會主辦。招募2024年度G3-G8新隊員。由9月10日起逢周二晚上7時半至9時假1 Chatelaine Dr. Markham舉行。詳情請瀏覽本會網址: mcac-cma.com或查詢: 905-201-6344。

少年軍訓練中心主辦。招募2024年度G3-G10新隊員, 由9月13日起逢(周五)晚上7時半至9時假Unit 1 & 2, 28 Crown Steel Dr., Markham舉行。詳情瀏覽網址: www.theboysandgirlschristianbrigadecanada.ca; 電郵: bbhq.ca@gmail.com或查詢: 416-502-1258。

賓頓市華人浸信會主辦。招募2024年度G3-G10新隊員。由9月13日起逢(周五)晚上7時至8時半假1989 North Park Dr. Brampton舉行。詳情請瀏覽本會網址: info@bramptonCBC.org或查詢: 905-791-2124。

First Baptist Church Brampton主辦。招募2024年度G3-G10新隊員, 由9月13日起逢(周五)晚上7時至8時半假2 Wellington Street E., Brampton舉行。詳情請瀏覽本會網址: https://firstbaptistbrampton.org/或電郵: outreach@firstbaptistbrampton.org。



北約華人浸信會 North York (Chinese) Baptist Church 本會現正招聘一位 粵語堂婦女傳道 (兩年合約) 詳情可聯絡聘請委員會: CSCWM2023@nycbc.ca 職位簡介請參考教會網頁: https://www.nycbc.ca

愛證浸信會 Bridle Trail Baptist Church 10 Waterbridge Lane, Markham, ON L3R 8W9 Canada 誠聘: 主任牧師 粵語事工牧師或傳道 資格: 於福音派正統神學院畢業, 認同浸信會信仰及體制, 具備良好的粵語和英語溝通能力, 通曉普通話更佳。主任牧師需具北美華人教會事奉經驗。有意者請電郵履歷: The Chair, Personnel Committee PastoralSearch@btbc.org

多倫多北區華人浸信會 傳道(粵語事工) 牧養素質 1. 成熟的基督徒, 對地方教會的使命有堅定承諾。 2. 牧者心懷, 具備講道和教導方面恩賜。 3. 出色策劃和組織能力。 4. 具團隊合作精神, 願意與教牧同工和事奉領袖溝通及配搭。 5. 堅守多倫多北區華人浸信會的核心價值觀和信仰宣言。 學歷和事奉經驗 1. 持有道學碩士學位或多倫多北區華人浸信會認可的同等水平神學教育的學歷。 2. 具粵語會眾牧養經驗及領導事工經驗。 3. 流利的粵語口語和書寫能力。 能夠用英語進行交流。 申請流程: 請將您的求職信和簡歷通過電子郵件提交至: SearchCommittee@ntcbc.ca。請在電子郵件主題中註明“Pastor (Cantonese Ministry)”。

證道浸信會美城堂 Logos Baptist Church Mississauga 誠聘粵語堂傳道人 主要職責 協助堂會或主任牧師推動粵語堂牧會及傳福音事工 申請資格 信仰: 有純正福音派基督教背景 認同浸信會信仰及體制 語言: 能操流利粵語及英語, 懂國語但不是必須 經驗: 兩年以上粵語教會背景牧會經驗 恩賜及負擔: 忠心事奉主及牧養心腸 僕人領袖心態 團隊精神及配合其它堂會教牧 講道, 教導及傳福音恩賜 救靈魂負擔, 及良好人際關係 配合教會方向 學歷: 擁有認可神學院道學碩士或更高學位 有意者請參閱網址: www.lbcm.ca 將履歷電郵至: recruitment@lbcm.ca

域多利華人宣道會 誠聘主任牧師/國語助理牧師 我們在加拿大BC省府Victoria, 有粵語國語英語三堂聚會, 成人會眾約200, 少年兒童約50。尋找一位能用國語及粵語講道, 有5年牧會和2年主任牧師經驗的主任牧師。或一位能用國語講道, 有3年牧會經驗的國語助理牧師。申請人須能用英語口語和書面溝通。詳情參閱: victoriacac.ca/sps 請將講道錄音和中英文履歷寄往: spsc@victoriacac.ca

溫哥華基督教主恩堂 誠聘主領牧師 請瀏覽主恩堂網址: lordsgrace.ca 認識我們; 認識主領牧師的事奉職份、學歷要求、心志、品德等。 應聘者請傳履歷至: pastorsearch@lordsgrace.ca

基約宣道會 誠聘半職家庭事工同工(合約) 6個月合約, 每週20小時 資歷要求: 成熟基督徒, 認同福音派及宣道會之信仰及體制 畢業於本教會認可之神學院 牧養家庭及兒童, 具策略性發展, 執行力及團隊配搭 操流利粵語, 良好的中英文溝通能力 應徵者請將履歷電郵至: searching.committee@ncac.ca 電郵標題請註明: Chinese Family Ministry

美城迦密國語宣道會 Mississauga Carmel Mandarin Alliance Church 5725 Terry Fox Way, Mississauga ON, L5V3E3 誠聘 主任牧師 純正福音派基督教信仰 認同宣道會信條和體制 道學碩士或博士 七年或以上北美牧會經驗 流利國語和英語能力 有講道和關顧恩賜 良好的領導與溝通技巧 有牧者心腸/仆人領袖心志 有意者, 請參閱 http://www.mcmac.ca/ 履歷請電郵 Pastoralsearch@mcmac.ca

卡城華人宣道會城西堂 粵語長者事工助理牧師 卡城華人宣道會城西堂現在平均崇拜出席人數約一千二百多人, 其中粵語會眾約五百五十人。教牧團隊包括主任牧師、兩位副牧師和五位助理牧師。本堂看重門訓、關顧、本地及海外宣教事工。申請人必需符合以下條件: 1. 持有普遍認可的福音派神學院碩士學位; 2. 能操流利粵語, 具有良好的中、英文書寫水平, 並能講英語和國語; 3. 有北美侍奉經驗更佳; 4. 具備良好的溝通能力和講道、關顧與教導恩賜; 5. 對粵語長者有負擔; 6. 有熱心向本地的粵語長者傳福音; 7. 了解並能融入本教會兩文三語的多元文化背景。申請人請把個人簡歷、得救和蒙召全時間事奉的見証寄往下列地址: The Chair, Pastoral Search Committee Westside Calgary Chinese Alliance Church 6600 Country Hills Blvd. N.W., Calgary, Alberta, T3G 4H4 Canada Phone: (403) 239-2990 Email: office@wccac.net

卡城華人宣道會城西堂 誠聘國語事工助理牧師 申請人必須符合以下條件: 1. 持有認可的福音派神學院的碩士學位; 2. 能講流利的國語(普通話), 具良好的中文書寫水平, 並能以英語交通; 3. 擁有至少五年北美牧會經驗; 4. 具備良好的溝通和行政能力和講道、教導、策劃的恩賜; 5. 對國語成年信徒和家庭有負擔; 6. 有帶領團契事工能力; 7. 負責招募和訓練信徒領袖; 8. 了解並能融入本教會兩文三語的背景。教會現在平均崇拜出席人數約一千二百人, 其中國語會眾約二百五十人。教牧團隊包括主任牧師、兩位副牧師(其中一位是國語領導牧師)和五位助理牧師。本堂看重門訓、關顧、本地及海外宣教事工。申請人請把個人簡歷、得救和蒙召全時間事奉的見証寄往下列地址: The Chair, Pastoral Search Committee Westside Calgary Chinese Alliance Church 6600 Country Hills Blvd. N.W., Calgary, Alberta, T3G 4H4 Canada Phone: (403) 239-2990 Email: office@wccac.net

多倫多嶺東浸信會 Toronto Swatow Baptist Church 誠聘英語牧者(全職或兼職) Seeking English Pastor (Full or Part time) 認可神學院神學學士或以上 能書寫並操流利英語, 懂粵語更佳 最少三年教會侍奉經驗(歡迎應屆神學畢業生申請) 具講道、教導、領導及關顧的恩賜 有廣傳福音、建立門徒之大使命心志 詳情請參閱網址 http://tsbc.org/opportunities

多倫多北區華人浸信會美恩福音堂 誠聘全職傳道同工 於福音派神學院畢業, 道學碩士學位或以上, 同意浸信會信仰及體制, 操流利粵語及國語。具於北美華人教會事奉經驗及通英語者更佳。 應徵者請將履歷及申請寄至: Pastoral Search Committee North Toronto Chinese Baptist Church 88 Finch Avenue West, Toronto, Ontario M2N 2H7 或發電子郵件至 SearchCommittee@ntcbc.ca

滿地可華人浸信會 Montreal Chinese Baptist Church (Quebec, Canada) 誠聘: 粵語堂牧師/傳道(全職) 認同浸信會信仰。 有明確全職牧養堂會的呼召和熱忱。 畢業於認可的神學院, 神學學士或以上學位。 至少2年教會經驗。 流利粵語及中文書面溝通, 英語達一般工作水平。(懂國語更佳) 招聘詳情: www.mcbc.qc.ca 聯絡: pastoralsearch@mcbc.qc.ca

溫尼伯華人信義會 200 Dalhousie Dr. Winnipeg, MB R3T2Z1 誠聘全職牧師 應徵者基本要求: 1. 成熟的靈性, 明確的呼召, 作群羊的榜樣 2. 具有流利國語和英語的會話及書寫溝通能力 3. 持有福音派認可的神學院B.Th.或B.Div.學位 4. 有牧會經驗為佳 5. 應徵者必須同意本教會信仰宣言 (www.heisthelife.com) 有意者請將個人資料和簡歷電郵至: Office@helsTheLife.onmicrosoft.com 電話: (204)289-4618

紐約中華基督教長老會 誠聘主任牧師 具美國長老會(Presbyterian Church USA) 認同之神學學位 三年服務堂會經驗 需能講流利粵語 具備英語溝通能力 請寄履歷至: PNC, The First Chinese Presbyterian Church 61 Henry Street, New York, NY 10002 或電郵: fcpcsession@gmail.com

美麗徑福音堂 MILLIKEN GOSPEL CHURCH 8 Elson Street, Markham, ONT. L3S 2C4 誠聘 主任牧師 兒童事工牧者 申請詳情請參考教會網頁 http://mgc.ca/hiring/

惠登廣告 請致電 (905) 944-1777 電郵 toronto@cchc.org 或請到網址 www.heraldmonthly.ca