

生活

Life Monthly

贈閱
COMPLIMENTARY

2026年1月◎第293期 (eLM)

生活月刊・與你同行

盛夏之中，我們練習
慢下來——南半球的生活書寫

費爾菲爾德 (Fairfield)
悉尼：探索這個多元文化
交匯的社區

盤點聖經中的7大“美食”

年底盤點——
你在為哪些事感恩？

www.lifemonthly.org



lifemonthly.org



@lifemonthly

請關注生活月刊在 Facebook, Instagram 及 Twitter 的帳號。

掃描二維碼可登入
生活月刊網站。

南半球的一月，總是來得明亮而直接。陽光毫不保留地傾灑，白晝被拉得很長，彷彿提醒著人們：這是一個屬於行動與熱鬧的季節。假期、聚會、旅行接連展開，生活看似充實而熱烈，卻也在不知不覺中，讓人感到疲憊。

在這樣的盛夏裡，「慢」往往顯得不合時宜。社群媒體上充滿歡樂與遠行的畫面，彷彿只要停下腳步，就錯過了什麼。然而，我們是否也曾在熱鬧之中，悄悄感到心累？是否在被期待投入每一個瞬間時，忘了傾聽自己的節奏？

正因如此，本期特別想邀請讀者，在盛夏之中，練習慢下來。

慢，並不是退縮，也不是逃離生活，而是一種對自身狀態的覺察。它提醒我們，人不是為了不斷產出而存在。就像澳洲原生植物在烈日下懂得調整姿態、保存水分，人也需要在最炙熱的時候，為內在保留一點陰影與空白。

盛夏的節奏容易讓人外放。白天長、活動多，夜晚來得晚，身體與心都被拉得很緊。當疲憊出現，我們卻往往責怪自己不夠積極，而忽略那其實是一種自然的回饋。慢下來，是對自己誠實，也是對生活溫柔的回應。

慢，往往從極小的選擇開始——午後把手機放遠一些，讓視線離開螢幕；為自己留一段不需回覆訊息的時間；或在傍晚時分，靜靜看天空從亮白轉為橘紫。這些看似微不足道的片刻，卻能重新調整內在的節奏。

生活月刊 第293期 2026年1月 (e-LM)

出版發行Publisher: Christian Life Mission Ltd.
澳洲基督教新生命事工協會 ABN 48003922352

38 Day Street, Drummoyne NSW 2047 Australia

電話Tel: 0419 816 666

投稿: editors@lifemonthly.org

諮詢/廣告/義務總幹事(CEO) 陳偉雄 Colman Chan

電郵 Email: colman_chan@yahoo.com

網站 Website: www.lifemonthly.org

網頁設計Web Page Design: 徐慧娟

2026 © 版權所有

本刊所有文章、照片及插圖均保留版權。未經本刊書面許可，不得以任何形式轉載及翻印。本刊文章由作者自負文責，其立論未必與本機構及本月刊一致。贈閱刊物。所需費用少部份來自廣告收入，其餘由教會及個人奉獻。

目錄

盛夏之中，我們練習慢下來——
南半球的生活書寫 03

當眼睛不再那麼可靠——
一張圖帶來的信仰省思 06

在恐懼之中選擇相信——從邦迪
事件談澳洲的安全與盼望 07

幸福的滋味 08

費爾菲爾德(Fairfield)
悉尼：探索這個多元文化交匯
的社區 10

在疑惑中遇見光——
我在信仰旅程中的轉折與回歸 13

盤點聖經中的7大“美食” 14

Keep Going繼續前進——
讓恩典流入原住民的生命 16

笑話天地 19

聖誕節有沒有可以安放
悲傷的地方 20

年底盤點——你在為
哪些事感恩？ 21

廣告刊登

我們歡迎您刊登廣告。

如果您有任何關於廣告刊登的疑問

或需求，請隨時與

陳偉雄聯絡。

電話 0419 816 666

他將樂意為您提供詳盡的解答和協助。

郵箱: colman_chan@yahoo.com

盛夏之中，我們練習慢下來—— 南半球的生活書寫

文／小辰

序 | 南半球的焦灼與清晨

——月的澳洲，盛夏來得直接而強烈。當北半球仍裹在冬衣之中，南半球的陽光早已毫不保留地灑落大地。清晨四、五點天色便亮，第一道光帶著熱度闖入室內，彷彿提醒人們，新的一天不只漫長，也注定炎熱。

不到上午十點，柏油路面已開始扭曲空氣，午後時分，整座城市像被封存在透明的琥珀裡。風顯得遲疑，連桉樹間的葉影都慢了下來。生活仍然照常運轉，但在逼近四十度的高溫下，人們的腳步變快、語氣縮短，只為儘快躲進冷氣與陰影之中。這樣的「快」，其實帶著一種無聲的焦躁。



盛夏的迷思：不能浪費的季節

不知從何時開始，夏天被賦予「一定要好好過」的期待。社群平台上滿是海灘、旅行與聚會的畫面，彷彿只有不斷外出、不斷參與，才算沒有辜負陽光。

在澳洲，盛夏與聖誕、新年、澳洲日交疊，節慶密集而熱鬧。人們談論浪況、餐廳與度假計劃，卻較少問自己：在這樣明亮喧鬧的季節裡，我的心是否也被照顧到了？

「不能浪費夏天」的背後，其實是一種對時間流逝的焦慮。我們害怕錯過、害怕停下，於是把行程塞滿，卻忽

略了身體與情緒的容量。也正因此，盛夏反而成為一年之中最需要學習「慢下來」的時刻。

慢的哲學：在熱度中 為自己留一片陰影

慢，並不是逃避生活，而是一種姿態的轉換——在高溫之中，為自己保留陰影。

自然早已示範這樣的智慧。澳洲內陸的桉樹會在正午轉動葉片，減少直射陽光，把能量留在根部。植物懂得，在極端環境下，收斂是一種生存。

人亦如此。



慢下來，可以從極微小的地方開始。午後三、四點，關掉部分燈光，拉上百葉窗，讓室內回到柔和的亮度；把手機放在桌上，而非緊握手中。倒一杯冰水，坐下來，感受水珠凝結與滑落的節奏，不急著回訊、不急著安排下一步。

這些看似微不足道的停頓，其實正在幫助身體重新找回節拍。慢，不是浪費時間，而是重新與時間對齊。

誠實面對：我們並不是為高溫而生的機器

盛夏往往放大疲憊。日照拉長，夜晚延後，生活節奏被迫延續。當睡眠減少、活動增加，人容易感到煩躁，卻說不出原因。

這種不適，其實是一種提醒。

慢下來，不是脆弱，而是誠實。我們並非能長時間高速運轉的機器，而是需要休息、修復與空白的人。當你婉拒一場非必要的聚會，選擇在城市巷弄的咖啡館靜坐，或只是回家午睡，那並不是逃避，而是一種自我照顧。

真正成熟的生活，不是永遠向前衝，而是懂得何時停靠。

傍晚的溫柔：與時間重新對齊

若說正午是盛夏的考驗，那麼傍晚便是它的補償。

太陽漸漸西沉，天空染上橘紅與淡紫，風重新流動起來。在悉尼港邊，空

氣帶著海水的鹹味與涼意，白日累積的熱氣慢慢散去。城市彷彿輕輕吐了一口氣。

這時，人們的步伐自然放慢。有人坐在河畔，有人牽著狗散步，有人只是抬頭看天色轉變。世界並未停止運轉，卻不再催促。

在這樣的片刻裡，人會明白：即使什麼都不做，生活仍然持續。夕陽會落下，夜色會降臨，而我們不必時刻證明自己的效率。

這是一種與時間和解的狀態。

留白的藝術：在喧囂中保持清醒

慢，也是一種選擇性的留白。



在資訊密集的年代，我們被期待即時回應、隨時在線。然而，並非每一則訊息都需要立刻回覆，也不是每一次邀約都值得犧牲獨處。

留白，使人清醒。

在盛夏的慢練習中，可以刻意延後回訊，讓情緒沉澱；讓念頭多停留片刻，再決定是否出口。這樣的延遲不是冷漠，而是一種過濾，讓浮躁沉澱，留下真正重要的部分。

正如澳洲遼闊的原野，因為空曠，風聲與鳥鳴才顯得清晰。

內在降溫：安靜的力量

慢下來，其實是在培養一種安靜的力量。

盛夏的光太亮，容易讓人失焦；當節奏放慢，視線反而變得清晰。你會注意到街角樹影的變化、藍花楹落盡後的新綠，甚至聽見城市縫隙裡微小的聲音。

不妨為自己安排一個「離線午後」——不設目標、不趕行程，只是散步、閱讀或靜靜聽一張專輯。這不只是休息，而是內在降溫的過程。當外在溫度無法改變時，內心的恆溫顯得格外重要。

把盛夏當作一場練習

或許，我們可以把盛夏視為一個練習場。

練習在最明亮的日子裡，為自己保

留陰影；在最喧鬧的時刻，照顧內在的乾渴；在最外放的季節，學會向內回望。這樣的慢，不會讓生活褪色，反而像一層溫柔的濾鏡，過濾雜音，留下深度。

當夏天結束、南方的風再度轉涼，我們帶走的，不只是曬痕或照片，而是一顆更穩定、更柔軟、也更懂節奏的心。

我們練習慢下來，不是為了停滯，而是為了在下一個季節到來時，能以更從容的姿態，繼續走在屬於自己的生活之路上。

在這個一月的南半球，讓我們學會與熱共處，也學會好好與自己同在。

當眼睛不再那麼可靠—— 一張圖帶來的信仰省思

文／李嘉軒

有時候，一幅看似簡單的畫面，會在不经意间讓人停下腳步。

畫中是一組彷彿向上、又似向下延伸的階梯。線條清楚，結構分明，卻無法讓人確定方向。越是凝視，心裡越生出一種微妙的不確定：究竟該往哪裡走？哪一條才是真正的道路？

這樣的困惑，其實並不陌生。

畫面本身並沒有誤導人，它只是靜靜地呈現在眼前；真正急於下判斷的，是我們內心對「清楚答案」的渴望。我們習慣依靠所見來理解世界，也習慣憑經驗為事情定義方向。然而，信仰提醒我們，人所能看見的，其實十分有限。

許多時候，我們以為自己已經看懂眼前的處境，卻忽略了一一真正的方

向，未必完全顯明在表面。人生的道路，往往不是一眼就能分辨高低與前後，而是在行走之中，慢慢被顯露出來。

這幅錯覺圖所呈現的，正像我們信仰中的一種狀態：在尚未看清全貌之前，仍然被邀請去信靠。不是因為一切都明白了，才願意前行；而是在不完全明白之中，選擇把腳步交託。

當我們願意放慢節奏，讓心安靜下來，就會發現，信仰並不急著給答案，而是邀請人進入關係與信任之中。在這樣的安靜裡，我們學習不再只憑眼見作判斷，也學習承認自己的有限，並把目光轉向那位引導方向的主。

在生活中，我們常因一句話、一個選擇、一次遭遇，而急於為人或為自己

下結論。但若願意稍作停留，讓內心多一分聆聽與等候，便可能看見更深一層的意義——不是每一步都需要立即明白，有些道路，是在同行與信靠中逐漸清楚的。

對孩子而言，這幅圖或許只是一個有趣的發現；對大人來說，卻可能成為一個溫柔的提醒：信仰不是把世界簡化，而是在複雜之中學習仰望。

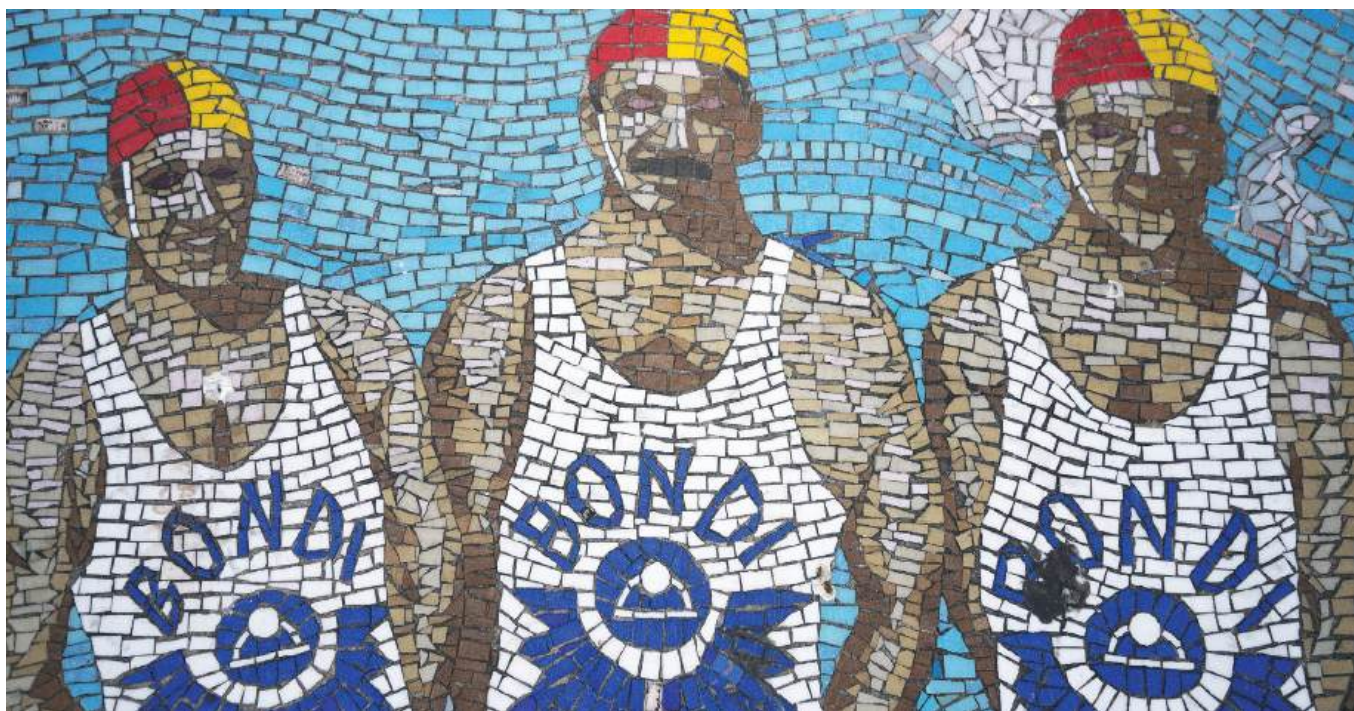
當眼睛不再那麼可靠時，或許正是提醒我們，該讓心重新對準真正的引導。不是憑自己的理解走完全程，而是在每一步中學習交託、等候，並相信那位看得比我們更遠的主，正安靜地帶領著前路。



看似向上又彷彿向下的結構，提醒我們：眼睛所見，未必就是全貌；願意停下來再看一眼，往往能看見更多可能。

在恐懼之中選擇相信—— 從邦迪事件談澳洲的安全與盼望

文／李秀成



發生在雪梨邦迪海灘的暴力事件，讓許多人心中一震。那片向來象徵陽光、自由與平安的海岸，忽然成為悲傷與不安的交會點。對不少人而言，這不只是一則新聞，更是一個沉重的提問——我們所熟悉、所信任的澳洲，還安全嗎？

這個問題，值得被誠實面對；但它的答案，並不只存在於恐懼之中。

聖經從不否認世界的破碎。主耶穌曾提醒門徒：「在世上你們有苦難」，但祂並沒有停在苦難本身，而是接著說：「但你們可以放心，我已經勝了世界。」這句話不是逃避現實，而是一種在現實之中仍然選擇相信的力量。

我們必須承認，任何國家都無法做到完全沒有風險。人性的軟弱、仇恨與暴力，在任何地方都有可能出現。然而，衡量一個社會是否安全，不只是看悲劇是否發生，而是當黑暗臨到時，人們如何回應。

在這次事件中，我們看到制度的即時運作——警方迅速應變、醫護全力搶救、政府承諾檢討與改進；同時，我們也看到人性的光——有人挺身而出阻止傷害，有人自發悼念、捐助、陪伴受傷的家庭。這些行動未必登上頭條，卻真實地修補著破碎的角落。

這正讓人想起聖經中的提醒：光照在黑暗裡，黑暗卻不能勝過光。

澳洲一直被視為一個安全的國家，不單因為法律與制度，更因為這片土地上，仍然存在一種共同的價值：尊重生命、保護弱小、拒絕仇恨。當問題出現時，社會願意反思，而不是冷漠；願意修正，而不是放任。這樣的態度，本身就是安全的根基。

作為信仰中的一員，我們或許無法解釋所有的「為什麼」，但我們可以選擇「如何回應」。不是讓恐懼佔據心靈，而是以憐憫取代仇恨；不是散播不安，而是在破碎中成為和平的器皿。

安全，從來不是理所當然的狀態，而是一份需要被守望、被禱告、被實踐的責任。

在悲傷之後，我們仍然選擇相信；在動盪之中，我們仍然選擇盼望。不是因為世界完美，而是因為我們相信，那位掌權的主，仍然在人的良知、制度的修復、以及彼此的守望中，默默工作。

願這片我們所愛的土地，在真實面對黑暗的同時，也不失去向光而行的勇氣。



歡迎投稿

如果您擁有感人至深的故事，或有令人驚奇的事物想與大家分享，請不要猶豫，發送電子郵件給我們。一旦被採用，您的文章將會被刊登出來。

郵箱：editors@lifemonthly.org

本文章轉載自宇宙光網站 - 光譜月刊

幸福的滋味

事工顧問 / 金明瑋 (丁莉)

你喜歡吃巧克力嗎？曾經，那是我的最愛。巧克力一入口，滑順綿密的融化，苦中帶著各種香甜的滋味漸漸充滿整個口腔，即便口中已空無一物，那特有的巧克力滋味卻遲遲不肯離去，帶給人難以言喻的快樂幸福感。年紀漸長，體檢的指數出現了紅字，必須和甜甜的巧克力畫清界線，但只要看到漂亮的巧克力店，仍不免駐足，聞一聞、看一看都覺得滿足。

最近看了一部日本的電視劇集《浪漫匿名者》，就是以巧克力師傅為主角的一部戲。劇中受人景仰的巧克力大師健二，能做出最好吃的獨特巧克力，也獨具慧眼，發現患有視線恐懼症的荷娜是非常傑出的巧克力師傅，就在她喪母後收留她，成為他的入室弟子，以匿名巧克力師傅的名義為他的巧克力店製作



基督教百思道華人公理會

Padstow Chinese Congregational Church
9 Gatwood Close Padstow NSW 2211

粵國語崇拜	星期日上午 9:00
國語成青主日學	星期日上午 10:00
英語崇拜	星期日上午 11:30
國語崇拜	星期日上午 11:00
兒童主日學(英語)	與粵國英崇拜時間同時進行
午餐團契	星期日下午 1:00
詩歌練唱	星期日下午 1:30
教會祈禱會	逢星期五晚上 8:00
青年團契(國、英語)	每週六晚上 7:00
守望禱告會(國、粵語)	每周三 10-12:30am

歡迎參加小組聚會，有關時間及地點等詳情，請洽詢：

堂主任：姚正魁牧師 手機：0438 382 008
中文堂牧者：薛從愛牧師 手機：0402 481 915
中文堂牧者：林守旺傳道 手機：0433 273 589
英語堂牧者：Rev. Alan Best 手機：0414 887 198
查詢電話：謝麥靜嫻姊妹 02 9785 2377; 0433 025 973
教會網站：www.padstowchinesecong.org



恩典基督教會
Grace Christian Church

Castle Hill,
Sun 10:15am (English Service)
Call Ps. Joe Helg: 0431 236 557
www.gracechristian.com.au

Rouse Hill Town Centre,
週日下午 2:00pm (華語崇拜)
連絡：陳傳道 (Kevin Chan)
0430 321 060
www.gracechristian.com.au/mandarin

facebook.com/GCC.RouseHill



最具代表性的產品。另外，也接納一位因受到職場霸凌後不肯再張口說話的一位年輕人到店裡工作，一再的告訴晚輩，做巧克力除了訓練技術，最重要的是「心」——有心帶給別人幸福才能做出最好吃的巧克力。

劇中有許多感人的故事，觸動觀者心弦，如健二過世，他的店被一個大的糖果公司收購，公司老闆的想法是能得到健二師父巧克力的食譜後，就可關閉此店，由公司大量生產，鋪貨到便利商店。但被派擔任巧克力店店長的老闆兒子卻不這麼想，他希望店裡能做出全世界最好吃的巧克力。有一陣子，店裡做的芥末巧克力乏人問津，於是店員就建議停售，他卻要大家想一想如何改進。經過一個過程，最後由匿名師傅提出了改良方法，製作出來後，大家一嚐果

然好吃。主廚形容好吃到令人生氣，她說：「能做出來的人真是天才，這次我輸了，我認輸！」但店長的回應卻是：「這不是輸贏問題，是不輕言放棄，努力朝更好的方向前進！」看似很一般的對話，我卻很有感觸。人總喜歡比較，往往把自己困在誰比較厲害、誰輸、誰贏的小圈圈裡，卻看不見真正值得追求的目標。

又如劇中男、女主角為了店裡能參加巧克力大賽有最好表現，所以依據健二師傅留下的一張照片到一個偏遠的地區找「神之果」——一種紫色的可可果，沒想到一番折騰後，才發現這種可可果竟是當年健二師傅來找好豆子時的一批有瑕疵的可可果。當時，健二師傅花錢全部買下，但請當地人把沒問題還堪用的挑出來，結果竟做出了最好吃的「幸福巧克力」，他把做出的第一批

產品給當地的工人吃，終日在可可園裡工作的他們，從來不知道可可豆能做出什麼來，更別說嚐到巧克力的滋味。當巧克力入口時，每個人都露出了幸福笑容，他們發現自己工作的價值，並且終生難忘那種幸福感覺。原本是有瑕疵的可可果，竟成了上天的恩賜，這不啻是項奇蹟。女主角體會到這一點，自認雖有視覺恐懼症，如有瑕疵的可可果，但仍可成為奇蹟，因此願意鼓起勇氣參加巧克力大賽。

此外，還有很多片段都很打動我，篇幅所限，無法盡述。總之，真心推薦這部劇。劇中有個名詞是「薩朗」，意思是讓喜歡的人更幸福，這是男女主角間的心願，或許，也應是我們心中的想望吧！



費爾菲爾德 (Fairfield) 悉尼：探索這個多元文化交匯的社區



一名男子把繩橋當成臨時吊床，扭動身體想找個舒服的位置，同時大聲咳嗽，看來他應該覺得相當寒冷。園內立牌提醒民衆保持適當行為，而多部閉路電視則默默監看著一切。

一排水泥座椅旁，是看似固定不動的長條金屬架，原來這是一個真人尺寸的桌上足球 (Foosball) 遊戲場。旁邊的告示牌詳細列出遊戲規則，我不禁想像它真正運作起來時，會是怎樣一番景象。

當我聽說費爾菲爾德 (Fairfield) 出現了一個全新的社會企業時，便把這個區域列為下一個想要探索的地方。原本就計劃在今天前往，後來才發現正值齋戒月 (Ramadan)，這或許會影響我一天行程的節奏與體驗。

費爾菲爾德的東側

當我從車站往東側出口走出時，迎面走來三位年輕人。其中一位戴著紅、綠、黃、黑四色編織的 Rastafari 帽子，朝我喊了一聲：「要不要拍張照？」他一邊說，一邊擺出搞怪的姿勢。我笑著回應：「好啊，為什麼不呢？」但他卻笑著繼續往前走——原來他還得趕火車。

映入眼簾的是氣勢不凡的 Fairfield RSL 建築。當我走過俱樂部入口時，「高雅」這個詞不自覺地浮現在腦海中。整棟建築、環繞四周的花園與噴泉，散發出一種從容而莊重的氣息，這絕非一般印象中的 RSL。

人行道旁矗立著一根高高的方形

石柱，獻給 Bill 與 Fred Galton 這對父子——他們合共為當地退伍軍人及青年服務超過五十年。沿著費爾菲爾德的主要街道，我還看見多根類似的石柱，紀念對社區有貢獻的人士。

馬路對面，一名女子正在調整她的越南式草帽。越南裔居民是費爾菲爾德人口中最大的一個族群。根據 2016 年人口普查，超過 40% 的費爾菲爾德居民出生於澳洲，其次分別有 15.5% 出生於越南，9.4% 出生於伊拉克。

穿過紀念拱門後，我走進了費爾菲爾德公園，沿著「榮譽大道」前行，道路兩旁種滿了迷迭香與刷木 (Brush Box)。

公園內有一座大型探險遊樂場，眼下空無一人，但到了週末想必會熱鬧非凡。太空感十足的金屬滑梯相當刺激，並不適合膽小的人；而設計多樣的障礙設施，無論年輕人還是長者，都能在其中接受挑戰。相比之下，我選擇沿著幾乎貼近地面的平衡木慢慢走，倒也自得其樂。

回程經過車站附近的一家地產中介櫥窗，我注意到當地三至四房住宅的租金，大約每週 \$400 澳元以上。玻璃上還被噴上了一句標語：「Kill your local drug dealer」（殺掉你身邊的毒販），直白地點出了這個地區所面對的其中一個社會問題。

費爾菲爾德的西側

走進 The Crescent，一排老建築的外牆靜靜訴說著歲月的痕跡，建成年代可追溯至 1892 年、1914 年與 1922 年。街道兩旁是各式小型商店，夾雜著多家族裔雜貨舖與食肆。一家販售菲律賓料理的小店，陣陣烹煮的香氣從門內飄散而出，讓人不禁放慢腳步。

於 2016 年啓用的 Crescent Plaza，整體氛圍相當宜人。費爾菲爾德市議會正積極透過這個空間，凝聚社區、同時美化街區。色彩明亮的黃色「Flow Ribbon」裝置，以流動的線條穿梭於廣場之中，環繞著同色系的座椅，旁邊還有一件藝術作品，以時

間軸方式呈現移民來到費爾菲爾德的歷程。當然，這段故事並沒有忘記在地最早的原住民居民，他們的存在同樣被清楚地記錄與尊重。

與在地居民相遇

一家小型雜貨店外陳列的商品，上面滿是阿拉伯文標示。當我詢問店主的國籍時，他起初顯得有些戒心；但在我解釋自己此行的目的後，他的神情隨即放鬆下來，並熱情地接待我。簡單逛了一圈後，我向他道了一句「齋戒月快樂(Ramadan Mubarak)」，他也愉快地回應了我。直到後來我才意識到，他或許根本不是穆斯林，而我這樣的祝福，甚至可能帶著冒犯的風險。

在Bersawa咖啡店的窗外，一位身穿細條紋西裝、頭戴帽子的紳士，正專注地看著店內的一局紙牌遊戲。這名男子後來告訴我，他叫Matthew。他解釋說，店內的玩家是伊拉克人，正在玩一種名為Concan的紙牌遊戲，看起來和拉米牌(Rummy)

相當相似。於是我們走進了店裡。牆上釘著的一張紙，上面以十字架標示著阿拉伯文，讓我推測這些人應該是亞述裔基督徒。

Matthew為我點了一杯茶，並堅持不讓我付錢。作為店裡唯一的女性，我多少成了眾人眼中的「新鮮事」。我忍不住短暫地思索，這些人為了來到澳洲，究竟經歷過多少艱難與動盪——與我此刻安全、安穩的生活形成了強烈對比。

我和Matthew握手道別，各自離開。走過Centrelink辦公室時，一段久遠的回憶浮現心頭——曾經，我和一位客戶就在這裡排過長隊。想到過去在附近的Carramar工作時，也正是在費爾菲爾德，第一次發現了美味的巴克拉瓦(Baklava)、阿富汗麵餅，以及各式各樣截然不同、令人驚喜的異國食材。

伊拉克婚禮

多年前，我曾在附近的Stars Palace Function Centre參加過一場曼達

教(Mandean)的婚禮。賓客們個個盛裝打扮，禮金則以信封的形式送上，場面莊重而華麗。

相較之下，我在Paradiso Reception Centre參加過的一場穆斯林婚禮，氣氛與安排則截然不同。樓上是女性的空間，她們真正地「放下頭髮」——不再遮蓋、盡情歡聚；樓下則是男性的派對，男女各自分開慶祝。當新郎與隨行親友走上樓時，女性們立刻彎身鑽到桌子底下，迅速取回頭巾(hijab)重新戴上，將自己妥善遮蓋起來。

迷失在書海——一家社會企業

「Lost in Books」正是促使我來到費爾菲爾德的那家社會企業。這是一間專為移民社群而設的書店，主要販售非英語書籍，其中多以兒童書為主；部分書籍更是雙語版本，同時以英文及另一種語言呈現。

店內有相當完整的西班牙文藏書，也能找到他加祿語(菲律賓語)、亞述語等不同語言的書籍。與Danni





和Jinan聊天時，我逐漸意識到自己的無知，甚至可能曾犯下文化上的失誤——原來，這裡的亞述裔居民多來自敘利亞、伊拉克，甚至可能包括伊朗，他們並非穆斯林。

費爾菲爾德車站前的廣場，前不久舉辦了「Coffee with a Cop」活動，邀請社區居民與當地警員一邊喝咖啡、一邊輕鬆聊天。Lost in Books的Danni提到，這項活動其實在澳洲各地都會舉辦，至少一年一次，聽起來是一個相當不錯、能拉近彼此距離的社區倡議。

藝術學院 (School of Arts) 大樓目前被木板封起，實在令人惋惜，因為這裡原本應該是Powerhouse Youth Theatre的所在地。Gateaux de Roi蛋糕店的櫥窗裡，數款華麗蛋糕上都出現了「Leandra」這個名字；不遠處的Nineveh Music and Accessories

則傳來節奏鮮明、充滿活力的阿拉伯音樂。

聖尼古拉斯俄羅斯東正教教堂 (St Nicholas Russian Orthodox Church) 建於1950年代，為當地俄羅斯社群而設。它標誌性的洋蔥形圓頂塗成綠色，在周圍略顯單調的磚造或混凝土建築中格外醒目。

費爾菲爾德的拉丁美洲風情

在以智利料理聞名的La Paula，我不只看到一種，而是三款不同的alfajores——兩片餅乾夾著香甜濃郁的焦糖牛奶醬 (dulce de leche)，這是南美洲極具代表性的甜點。

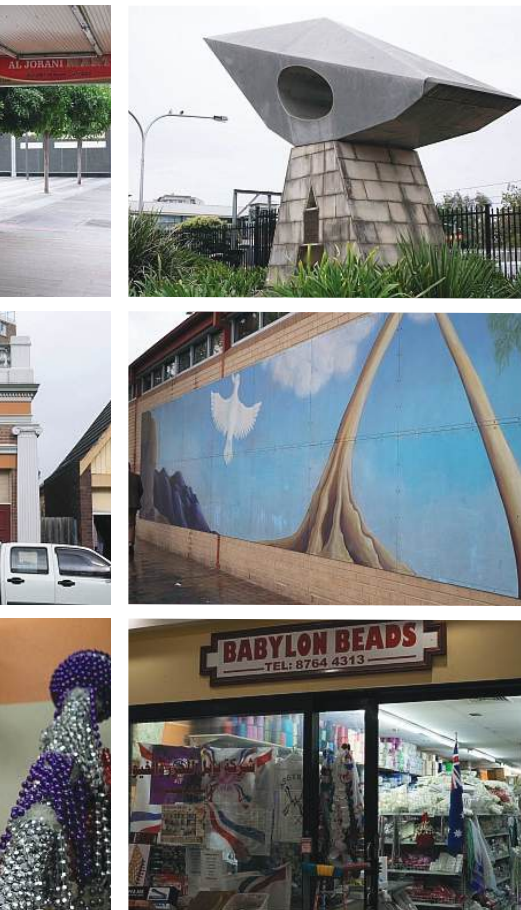
店員告訴我，多年前我曾造訪過的那些西班牙商店，大多已經消失了；而仍然留下來的其中一家La Torre，也已由黎巴嫩人接手經營。到了午餐時間，當我發現阿拉伯風格

的餐廳幾乎空無一人，便又回到La Paula，點了一份飽足感十足的菠菜起司餡餅 (empanada)。

在阿拉伯麵包店裡，扁平的麵餅是在圓形石爐中現場烘烤的。當我低頭擺弄相機時，身後的隊伍悄悄拉長——顯然，這是一家深受歡迎的麵包店。

走進一條側邊拱廊，我發現了一家專賣珠飾的店，店內堆滿了串珠，以及一捲捲金、銀色的粗線軸。櫃檯後的年輕女子向我解釋，這些珠飾是手工縫在手杖與圍巾上，專門用於婚禮慶典。跳舞時，新郎會手持裝飾華麗的手杖，而女性則揮動圍巾，在頭頂旋轉。

漫步在費爾菲爾德街頭，這個社區濃厚而真實的多元文化氣息隨處可見。我看見與阿富汗、柬埔寨、寮國、薩摩亞以及其他太平洋島國相關



的痕跡。在Aladin Sweets，我買了巴克拉瓦(baklava)和一款名為Ladies Finger的甜點；隔壁的Ambassador Coffee，則販售來自世界各地的咖啡豆。

街上還有不少珠寶店，櫥窗裡陳列著造型繁複的黃金飾品——黃金在這些文化中佔有重要地位。除此之外，也能看到放貸店與當舖，店內擺滿了各式電動工具，呈現出另一種現實而日常的街景。

一場精彩的探索之旅

天氣雖然有些不穩定，但我在費爾菲爾德度過了非常充實而愉快的一天。這個社區是悉尼較為貧困的地區之一，失業率高於平均水平，每週收入也低於全市平均；然而，它卻是一個充滿生命力、層次豐富且極具探索價值的地方。

此文章翻譯及圖片摘自
www.travelwithjoanne.com.au

文/Anly Li

在疑惑中遇見光—— 我在信仰旅程中的轉折與回歸

我自小在基督教家庭中成長，然而多年來，對信仰的理解始終停留在表面。因著不明白，也不敢深究，心中累積了許多疑惑。在生活的洪流中，我常在工作與家庭之間感到心緒紊亂，憂鬱、焦慮不安，長期抱持消極的心態，被負面的情緒所纏繞。曾經，我甚至一度感到生命無以為繼，出現過想結束生命的念頭。信仰之路，對我而言，總是進進退退、跌跌撞撞地走了多年。

然而，回首這段歷程，我才明白，上帝其實早已為我預備安息之處。正如詩篇所說：「使你的肩得脫重擔，你的手放下筐子。」（詩篇81:6）原來，祂一直呼喚我放下壓力與焦慮，放下消極的心態，把沉重的擔子完全交託給祂。

三年前，我親眼見證了一個深深震撼我生命的神蹟。當時，父親因重病在深切治療部昏迷不醒，情況十分危急。牧師前來病房為父親禱告時，令人難以置信的事情發生了——昏迷中的父親竟然雙手合十，彷彿回應禱告般她表示「阿們」。此後，他的病情逐漸好轉，最終轉危為安。這次經歷，讓我真切地感受到神的同在，也大大堅固了我對主的信心。

這次來到澳洲，在親人的陪同下，我走進教會參加崇拜。當我靜靜聆聽信息時，內心被深深觸動，那一刻，我彷彿感受到主親自為我敞開心門。我第一次如此清楚地體會到屬靈家庭的溫暖與接納。就在那時，我立定心志，願意接受主耶穌基督作我生命的主，並渴望早日受洗，歸入主名之下。更盼望將這份美好的救恩帶回社區，與更多人分享，使他們同得恩典。

近來，我的內心逐漸恢復久違的喜樂與平安。多年來苦苦尋覓的答案，終於在神裡面找到了。我得著的不只是信仰，更是一種更新生命的智慧。正如經上所說：「一主、一信、一洗。」（以弗所書4:5）又說：「你所做的要交託耶和華，你所謀的就必成立。」（箴言16:3）

感謝主，今日我確信自己是神的女兒，是神家中的一分子。願將一切榮耀，全然歸於主。

歡迎投稿



郵箱: editors@lifemonthly.org



墨尔本华人浸信会

诚聘华语堂牧者(全职)

本教会每周日聚会包括, 英语、华语及粤语三堂崇拜, 再加儿童事工聚会人数平均超过300人。华语堂牧者主要职责包括, 按圣经真理带领、教导、关顾牧养。

应征者考虑条件:

1. 具有认可神学院学位并拥有牧养教会经验或
2. 在认可神学院就读最后一年学习
3. 具有澳洲永久居留身份、澳洲公民或临时居留没有工作限制

有意申请索取资料,
请电邮 pscman@mcabc.org.au 与
聘牧委员会接洽。

本会网站 www.mcabc.org.au

靈修小品

此文章內容及圖片取自雅米事工原創「www.ya-mi.org」

盤點聖經中的 7大“美食”

繪畫: Chin

呼叫吃貨集合!

冷門盤點聖經中的美食, 你一定沒想到,
原來飲食裡面還有特別的屬靈含義!

快來看看有什麼你愛吃的“食物”,
也一起來思想它們背後的故事吧。

可以的話, 分享給你的朋友, 也讓它們一起來
“品嚐美味”!

佳美廚櫃



專業電腦設計各種風格廚櫃, 衣櫃, 澳洲板材, 德國配件, 廁所翻新, 油漆, 水電一條龍服務。免費報價, 價格優惠, 十年保用。

廠址: 21 Hollywood Dr Lansvale NSW 2166

Lic: 238789C

0415 900 314



更新 RENEWAL
華人基督教會

更新生命 彰顯基督

主日崇拜: 星期日 11:45am (华语)

沈志堅牧師: 9833 3553 / 0400 530 823

邵嫻嫻牧師: 9833 3553 / 0413 034 741

96 Essex Road, MT Waverley VIC 3149

教會開設主日學, 禱告會, 青年團契, 小組團契

教會網站: www.renewalchurch.info





奶油、奶、肥牛犊

亚伯拉罕以古代最丰盛的佳肴款待来访的三位使者，这三位使者是耶和華上帝的显现。上帝应许亚伯拉罕要得一个儿子。（创世记18章1-15节）



烤羊羔与无酵饼

以色列人出埃及前吃烤羊羔，羊羔的血使死亡越过他们：无酵饼表示他们要离开旧的生命，成为敬拜耶和華的圣洁国民。（出埃及记12章1-20节）



天降的吗哪

旷野时期，上帝赐以色列百姓“吗哪”作为每日的食物，也以此训练他们信靠供应一切的上帝。（出埃及记16章31节）



以利亚的旷野餐

亚哈王执政期间，上帝使全国遭遇旱灾，却吩咐乌鸦送饼与肉给以利亚，他也喝溪水得以存活。（列王纪上17章1-7节）



迦拿婚宴的美酒

耶稣在迦拿婚宴行第一件神迹，透过使水变酒，显出祂作为上帝的儿子的荣耀。（约翰福音2章1-11节）



五饼二鱼

耶稣在野地里，以五饼二鱼喂饱了五千多的人，显明祂也是供应人所需的上帝的儿子。（马太福音14章13-21节）



生命的粮

耶稣就是上帝从天降下来赐给世人的“生命粮食”，相信耶稣基督，拥有上帝儿子的生命的，就能拥有永生！（约翰福音6章35-40节）



上帝不但供应我们物质的食物，也供应我们属灵的食物，就是上帝的道——耶稣基督！相信并倚靠耶稣基督的，就能有真正的生命，每日滋养我们到永远。



趁著圣诞佳节，快把这些美食介绍给你的朋友，让他们也能和你一同享用吧！留言告诉我们你最想吃到什麼圣经“美食”！



Keep Going繼續前進－ 讓恩典流入原住民的生命



LISA是台灣布農原住民。她從小在部落長大，卻因自己的原住民身分受到不少歧視和差別對待，因此也對自己的身分感到自卑。然而現在的她是原住民事工——「Keep Going 繼續前進」的負責人，她和團隊策劃和開展了一系列建造原住民生活的服事，包括運動教育陪伴計劃、原住民幼兒文化語言教育、生涯規劃講座等，幫助原住民兒童和青少年能在長期缺乏良好陪伴的成長環境下，依舊長成自己茁壯的樣子，走出屬於自己的一條路。Lisa曾經經歷飽受暈眩症的折磨長達三年，在痛苦中她呼求上帝，上帝也醫治了她的病。於是因著上帝的拯救，她踏出服事他人的第一步；在上帝持續的帶領下，她不斷前進，一步一步地，不後悔地，走在這條公益的道路上。讓我們來看看她是如何在上帝的帶領下「繼續前進」的吧！

**“我覺得我還那麼年輕，
怎麼會這樣？”**

「我是26、27歲的時候信主的，那時事業其實正在往上。」Lisa原本是做生涯規劃的講師，也算職場上小有成就。但她突然生病了，一種讓她每天醒來都覺得暈眩的怪病，卻在醫院查不出原因。

「我每天睡覺醒來，就覺得天旋地轉，真的沒辦法工作，後來只能辭職。那時候我真的很崩潰，我才20幾歲欸，怎麼會這樣？」

她回憶，那段時間情緒非常低落，也試著讓媽媽和阿嬤為她禱告，但禱告了很久，病都沒有好轉。那時候，她也開始懷疑，“上帝真的在聽嗎？”



就在她幾乎快放棄的時候，朋友 Verena 送了她一本聖經。

“她跟我說，可以放在床邊，難受的時候就翻一翻。我其實當時沒什麼信心，但很感動——原來還有人關心我。”

某一天，在痛苦中她禱告了一句：“上帝啊，也許是我錯了。如果你真的是又真又活的神，求你向我顯明。”

她隨手翻開聖經，看到那段新約中患血漏的女人——「她抓著耶穌的衣穗，內心就相信耶穌能醫好她。」Lisa 一邊讀一邊哭，「我哭到睡著，醒來之後突然發現，誒，我的暈感好像比較不嚴重了。」

從那天起，她開始規律讀經、禱告，半年後病情明顯改善，甚至不再需要吃藥了。

她也開始跑步。

“對我來說，生病成就了我靈魂的一場拯救。每走一步都是恩典。”

體育陪伴，是因看見 也曾被忽略的孩子

信仰重新點燃了 Lisa 的生命，也開啓她重新出發的旅程。

她開始投入公益活動，一開始只是參與教會的一些服務，直到某一天，她在偏鄉看到一群原住民小孩在玩一輛破舊的嬰兒推車。

“他們玩得超級開心，但我站在旁邊看，心裡超級震撼。”

“我就問自己，怎麼過了幾十年，原住民孩子的生活狀況和教育資源，還是和我小時候一模一樣？”

她想起自己的童年，因為原住民身分被歧視、被霸凌，曾經非常自卑，也一度拼命努力，只為了證明「我可以」。

她意識到，這些孩子不是不優秀，而是缺乏陪伴——“是那種真正的陪伴，不是命令，不是忽略，而是走進去、陪著他們一起成長。”

“我也想到，其實孩子很喜歡運動，那有沒有可能從‘體育’開始，成為我們陪伴他們的一種方式？”

體育是打開關係的鑰匙。Lisa 開始想辦法籌備「體育陪伴」的計劃。但誰來教？誰來帶？

她想到過去職場上認識的一些退休運動員。

「他們剛退休時，會有一段『空窗

期』。我就想到：能不能邀請他們來做陪伴者？他們本身就有運動技能，又正好有空檔，對他們來說也是一個『重燃熱情』的機會。”

這個點子，就這樣逐漸成形——體育陪伴事工啓動。

“我邊找零錢邊哭， 只為了湊35塊車錢”

有了計劃，就開始要跑資源、寫計劃書。Lisa 不只寫企劃，還一通通打電話、發信。

直到有一天，她接到一個建設公司董事長的電話，說願意聽聽她的計劃。

“我超開心的，但那個時候我真的連車錢都沒有。我要搭車去見董事長，結果我身上連35塊都不夠。”

她蹲在地上，一塊一塊地找零錢。「我邊找邊哭，邊禱告：主啊，現在有這麼一個機會，只要你讓我找到35塊，我就可以搭車去了。」

最後，她真的湊夠了。

她趕去見董事長，把計劃講出來。對方聽完非常感動，不僅願意支持，還免費提供了一個辦公場地給他們使用。

就在同一天，她的堂弟也傳來好消息。



息，說有個基金會願意提供物資。後來這位基金會的執行長，甚至決定提供啟動資金。

“我真的超級感動，上帝在同一天為我們預備兩份大禮！”

她說，那一刻，她想起一句經文——“從前我風聞有你，如今我親眼見你。”

和阿嬤說“我愛你”， 卻被語言擋住

除了體育陪伴，Lisa也開始關注原住民母語流失的問題。

「有一次我回部落，那時阿嬤還在，但已經失智了。我們很久沒見了，她已經不記得我，也不記得怎麼說華語，只記得族語。」

Lisa想對她說“我愛你”，想祝福她健康，但她發現自己說不出來。

「我好像已經不會說族語了。明明她在我面前，可我覺得好像有一堵看不見的牆，把我和她隔開了。」

那個瞬間，她心痛極了，也意識到語言不是單純的工具，更是一條通往文化、身分、家庭的路。

「現在很多年輕原住民都不會說自己的族語，那不只是語言的遺失，也代表我們跟文化、跟祖先、跟自己族群的關係正在斷掉。」

於是她推動「母語傳承」計劃，從幼兒園開始教，從日常用語開始，透過遊戲、故事、唱歌，一點一點地把語言帶回孩子的生活。

後來，這個計劃也成功獲得政府標案，“代表我們終於有穩定的薪資，也更有資源做這件事，真是感謝主！”

KeepGoing的意義，是上帝帶我一步一步走過來

Lisa為這個事工取名為 「KeepGoing繼續前進」。

不是因為她從來沒有停下，而是她知道，曾經有太多次，她想停下來、放棄、甚至懷疑上帝。

「我暈眩的時候，連走十步都很喘，但靠著上帝，我一步步走過來了。」

她想把這份「繼續前進」的精神，也傳遞給原住民的孩子。“我不需要你很厲害，但我希望你相信自己，也繼續走下去。”

每次體育陪伴，她都會對教練們說：“我不需要我們的孩子球技多麼棒，打得多標準，但我要你們和他們聊天、陪伴、真正建立關係。這才是最重要的。”

給年輕人的一句話： “你最近好嗎？”

Lisa常在生涯探索講座中提醒孩

子，不要害怕講錯。

“很多原住民青少年會擔心自己講不好普通話，就不敢開口。我們要傳遞的是，不要怕出錯，也不要怕被標籤。”

她鼓勵孩子一起討論未來，不是一個人講給你聽，而是你也參與其中。

她也特別想對年輕人說：“在探索未來之前，先問問自己——你最近好嗎？你快樂嗎？”

「很多大人抱怨孩子沉迷手機，我覺得，我們也該想想，為什麼他們的自由和快樂，都跑到手機裡去了？我們能不能也給他們一個與人互動的自由和快樂？」

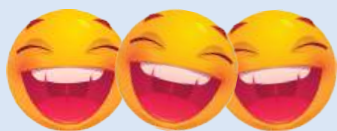
結語：一步一步，繼續走下去

Lisa的生命從來沒有一帆風順，但每一個低谷，都成為她扶起別人的力量。

“KeepGoing繼續前進”，不是一個組織的名字，而是許多原住民孩子，在被看見、被愛的開始。而這第一步，始於上帝先愛Lisa，在耶穌基督裡拯救她，並使用她繼續把恩典和愛流淌回她從小長大的地方，她的族群。用服事，陪伴和她一樣的原住民孩子，在未來繼續前進。



笑話天地



為了在這個充滿挑戰的世界上存活，我們需要懂得放鬆和享受生活。以下是一個簡單又風趣的人生笑話

爸爸叫我幫他拿計算機
我問：您算甚麼東西？
然後我就挨揍了！

我問朋友：「你點解成日話想減肥，
但又日日飲珍珠奶茶？」
佢答：「我只係想減煩惱，唔係減人生樂趣。」

醫生話我壓力太大，建議我每日深呼吸。
我試咗一日，發現最大嘅壓力來源係——
深呼吸之後，啲煩惱仲喺度。

朋友問我：「你點樣保持心境平靜？」
我答：「好簡單，唔回訊息。」

細個覺得時間過得好慢；
長大之後發現——
一個星期過得最快嘅，永遠係星期六。

我發現人生最難選擇唔係讀邊科、做邊行，
而係——
夜晚十二點，仲唔瞓？定係再睇一集？

「冰塊最想做什麼事？」
退伍，因為他當冰(兵)當很久了



讓大家笑口常開，歡迎投稿笑話！

說一個笑話可以讓人快樂一整天，因此我們非常歡迎您貢獻笑話。不論是您自己創造的，還是您在別處聽到的，都歡迎與我們分享。

請注意，笑話要適度幽默，不要帶有不當言論或歧視性的內容，以免冒犯他人。同時，請盡量使用通俗易懂的語言，讓大家都可以理解並分享您的笑話。

最後，期待您的精彩貢獻，讓大家開心一下，忘卻煩惱！

郵箱：editors@lifemonthly.org



澳洲雪梨西南區華人浸信會 誠聘全職牧者

本教會成立超過二十年，目前會眾大約有五十人，崇拜以雙語進行，粵語為主，設有普通話翻譯，會眾多來自香港和中國內地，青少年另有英語崇拜。本教會現誠聘一位有清晰牧會呼召的全職牧者帶領教會，負責教導、牧養、福音及教會發展的工作。應徵者須持守福音派信仰，具神學學位、有三年或以上牧會經驗、流利粵語，並能以普通話及英語溝通。應徵者請把個人履歷，得教見證及蒙召見證電郵至：bcbcrecruitment@gmail.com

查詢請致電：Steven Wong 0433 330 235



雪梨中央浸信會 Central Baptist Church Sydney 作主門徒 活出主愛



粵語崇拜 上午9時、下午4時30分

國語崇拜 上午9時

英語崇拜 上午11時

服侍居住唐人街、鄰近及雪梨的居民

地址：619 George Street, NSW 2000 電話：02 9211 1833
網頁：www.centralbaptist.org.au

聖誕節 有沒有可以安放悲傷的地方

作者：謝葆芳，新加坡；翻譯：鍾林君，中國



十二月，天氣轉涼，天空中的烏雲久久不散。雨水打在地面上，好像是誰打開了淋浴噴頭，忘記關掉。

壞消息一個接一個，讓這個月成為傷痛的日子。好友的媽媽只不過接受小手術，卻永遠沒再醒過來。閨蜜生產遇問題，期盼已久的寶寶一出生便有身體的終身缺陷。

就在好友們悲傷難過之際，這個世界又似乎什麼都沒發生。一邊火葬場傷

心痛哭的人不斷，另一邊商場歡慶佳節的人不絕。

在這樣暗淡的时光裡，一絲微光照過來。在這個充滿哀傷的12月，我們要慶祝歷史上一個重要的日子——基督的降

生——多年的諾言，終於在這一天實現。聽起來那麼老套，卻是千真萬確。

在黑暗中行走的百姓看見了大光，住在死蔭之地的人有光照耀他們……因有一嬰孩為我們而生，有一子賜給我們，政權必擔在他的肩頭上。他名稱為奇妙、策士、全能的上帝、永在的父、和平的君。

——以賽亞書9章2節，6節

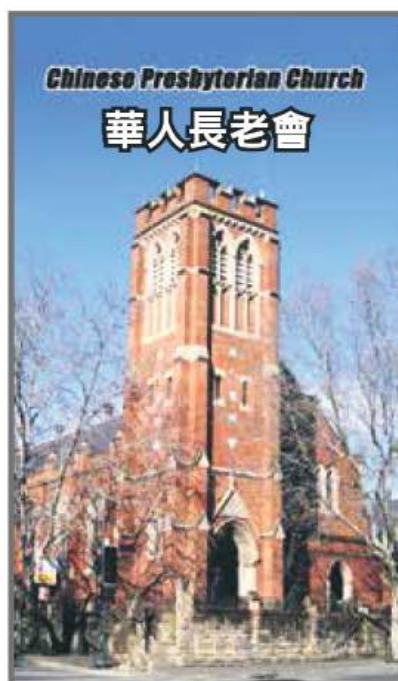
那一天，上帝走進了這個破碎的世

界，走進了我們破滅的夢想，也走進了我們怎麼都收拾不好的人生。祂來感知我們的傷痛，與我們一同行走，好讓我們明白，祂在乎。耶穌成為人的樣式，讓我們看見了上帝那看不見的榮美。在耶穌身上，我們看到了，也明白了——“上帝就是愛”。祂滿有憐憫，又有醫治能力。最終，耶穌為我們付上生命的代價。藉著耶穌的犧牲，上帝將這個顛倒的世界又顛倒過來。

聖誕節是我們回想耶穌第一次降生的日子。那一次，祂給這個絕望的世界帶來了希望，也為滅亡中的人類帶來了生命。而耶穌降生的日子同時又向我們證明，另外一天一定會到來。那一天，基督將再次降臨，抹去我們眼中每一滴淚水。當祂歸來之時，將不再有死亡、哀傷、哭泣或疼痛。是的，所有的這些將不復存在。

當我們面對聖誕節，想到又要帶著眼淚度過另一個歡慶的節日時，自然會心生難過。此時，一起來思想基督的再來，盼望這可以給我們帶來安慰，讓我們有盼望去面對每一天。

此文章譯自雅米英文網站



現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著

誠邀參加主日崇拜

上午9:00英語家庭崇拜	王多馬牧師	0418 867 563	TomWall@cpc.org.au
上午9:00國語崇拜	曾恩臨長老	0419284726	zengenlin@gmail.com
上午10:30粵語崇拜	蔡小麗傳道	0414672188	dorothychoi@cpc.org.au
中午12:00英、粵語崇拜	陳靈光牧師	0433 370 271	chrisChan@cpc.org.au
下午4:00英語崇拜	陳靈光牧師	0433370271	chrischan@cpc.org.au

教會設有以下活動

上午9:00-10:30	兒童主日學
下午1:30-4:00	語文學校(國、粵語)附設繪畫班

地址: Corner of Crown & Albion Street, Surry Hills, NSW 2010

電話: (02) 9331 4459

傳真: (02) 9360 6020

電郵: cpcoffice@cpc.org.au 網址: www.cpc.org.au

主任牧師: 陳靈光牧師 Rev. Chris Chan 0433 370 271 ChrisChan@cpc.org.au

文章摘自雅米事工原創·雅米·你的話語so yummy! www.ya-mi.org



年底盤點—— 你在為哪些事 感恩？

文／聖夏

當我選擇回應順服上帝的呼召，再次重返自己熟悉的教會，見到自己的牧者，還有弟兄姊妹時，心裡充滿感恩和期待。因著上帝對自己的帶領而感恩，也對自己即將開始的神學生的學習感到期待。然而不知何時開始，上帝似乎在藉著牧者修剪我身上多餘的枝子，我感到不斷被磨造，以至於在這個過程中我最大的感受是被束縛和被限制。牧者每次的提醒，到我這裡都變成了對我的否認。以至於很多次我在心裡對自己說，從前那位對我百般包容接納認可的牧者怎麼不在了，是因為我太差勁了嗎？後來上帝藉著梁家麟博士的《挑戰與承擔》，也藉著聖經腓立比書3章19節，提摩太后書3章1-9節讓我不斷看到自己裡面的驕傲，自我中心，內心的固執以及自義。

在這個過程中，我很感恩的是上帝沒有直接否定我，而是藉著書籍或者祂的話語溫柔地對我說：有沒有可能，自

我中心的人是你？有沒有可能提摩太后書3章2-7節中所說的專顧自己、貪愛錢財、自誇、狂傲、謗讟、違背父母、忘恩負義、心不聖潔、無親情、不解怨、好說謊言、不能自約、性情兇暴、不愛良善、賣主賣友、任意妄為、自高自大、愛宴樂、不愛上帝，有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意的人是你自己？當聖靈光照我的心，我看到自己的確是這樣的人。我想上帝曉得對我來說，意識到自己的罪或許還遠遠不足以讓我真的知道，我裡面驕傲所帶來的破壞力。

前幾天發生了一件事情，在我以為我掌握了足夠的信息和資料的情況下，我做了一位姊妹的審判官，我判定了這位姊妹的不是。當牧者得知後，打電話給我，問我可不可以先站在這位姊妹的立場和角度去思考她的感受，我拒絕了。因為我覺得自己並沒有做錯，並且我還認為我做事情有理有據。牧者對我的這個態度和做法很生氣，她讓我先



在上帝的面前安靜禱告之後，再談這件事情。因為這個事情不止是我和那位姊妹，還包括牽扯了其他人，一時之間事情變得很嚴重。

當掛掉電話，我的心裡感到非常委屈，我覺得牧者根本不知道事實到底是怎樣的。我覺得自己沒有被明白，更想到這一段時間以來自己被訓練的艱難，我的心裡對自己服事的路打起了退堂鼓，心裡開始懷疑自己是不是真的能堅持下去？我癱坐在床上，眼淚止不住從臉頰流下，心裡對上帝說：主啊，我要怎麼辦，我要怎麼做，求你幫我。當我向上帝呼求，上帝也使我想起這一段時間以來，祂如何不斷對我講話。每當我的生命需要被更新塑造的時候，上帝都會藉著各樣的方式來對我講話讓我明白。在這個過程中，我也漸漸學會了放手，學習依靠祂對我的帶領。雖然這次我並不知道上帝會如何帶領我，但是我信上帝是信實的，我也信祂必在這件事上繼續帶領和幫助我。

第二天，上帝藉著高銘謙的《上帝在看——亂世中擇善而行的小人物》回答並安慰了我。上帝讓我看到三個點：第一，我的“看見”非常有限，驕傲使我自己覺得掌握了這件事的全部事實，讓我在這件事上做了審判官，忘記自己的身份，也失去想要服事人的心，站在了這段關係的對立面；第二：牧者的“看見”確實比我更全面也更中立，牧者主動與我交談的做法也是對的；第三：我不應該逃跑，也不要迴避，而是應該回到牧者身邊繼續順服她，祂必賜我豐富的生命。當我看到這些信息的時候，我知道上帝在這件事上掌權，我也知道祂在讓萬事互相效力，讓祂愛的人得益處，就是按祂旨意被召的我得益處。（羅馬書8章28節）

通過這件事情，我發現認識到自己驕傲的罪和可以謙卑行事之間還有好大的差距，但是上帝知道用什麼樣的方式

來磨造我。當我再次向上帝呼求時，祂讓我感受到一種“斷尾”之痛，祂說祂要親自切掉我因著驕傲翹到天上的尾巴，要讓我從今之後把“尾巴”夾起來做人，以此來讓我學習謙卑，也讓我我知道驕傲帶來的傷害遠不止關係的破裂。

當我為這件事感謝上帝的時候，我感到祂在對我的心說，你對我的感恩只是這些嗎？我有些愣住，回答到：“當然不是”。我為我有牧者，我有同行的弟兄姊妹，我有教會，我有可以關心的人，我有關心我的人，我有家人，我有被供應讀神學的機會這一切都獻上感恩。我雖然驚訝上帝對我的提問，但是我心裡也知道其實在这一切的事上我時常忘記都是上帝的恩典，我時常忘記感恩。而如今上帝再次讓我藉著感恩思想自己還有什麼是沒有放手，沒有完全交託給祂的。也讓我明白感恩其實意味著放手，放手自己想要掌控的一切。

親愛的弟兄姊妹，在年底的這個時候，你有哪些想要感恩的嗎？



歡迎投稿

若 您想要為某個議題或主題撰寫文章，我們非常歡迎您的投稿。無論您是專業人士、學者或是一般讀者，只要您有熱情、有見解，我們都非常願意給您一個投稿的平台。

在撰寫文章時，請盡量清晰明瞭地陳述您的觀點，同時也請注意避免過度使用專業術語，讓文章更加易懂。此外，您也可以加入一些具體的案例或故事，以加強文章的說服力和趣味性。

最後，我們期待您的精彩文章，期待您的投稿能夠為讀者帶來啟示和啟發。

投稿郵箱：editors@lifemonthly.org

讀者回應

- ☐ 我願意支持生活月刊：AUS
- ☐ 我考慮贊助或登廣告，請與我聯絡。
- ☐ 我希望更明白聖經真理，請寄贈有關信仰小冊子。
- ☐ 我願意參與「生活月刊」作義工，請與我聯絡。

本人聯絡資料

姓名 電話

地址

電子郵箱

付款方式

1. PayPal 付款 (詳情請與月刊聯絡)
2. 支票付款：支票抬頭請寫
Christian Life Mission Ltd.
3. 銀行付款：請存入 ANZ Bank 戶口
BSB: 012 071 A/C No: 347133494

月刊地址：38 Day Street, Drummoyne
NSW 2047 AUSTRALIA

電 郵：colman_chan@yahoo.com

手 機：0419 816 666

— 海外訂閱友人請以 PayPal 付款或購買澳幣匯票 —



聯合教會墨爾本福音堂
Gospel Hall Melbourne
www.ucghm.org.au

To act justly and to love mercy and to walk humbly with your God. Micah 6:8
要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。彌迦書 6:8

愛加倍及職場團契（國）：

職場團契時間：每月第一周日，上午11:15

愛加倍時間：每月第二周日，上午11:15

我們在福音堂定期舉行團契聚會，誠邀弟兄姊妹一同分享喜樂。分享和討論主要以普通話進行。

（联系人：楊華東傳道，電話：0468 946 876）

詩班：

我們的詩班定期練習，練唱各種類型的詩歌，並經常在禮拜和特殊慶典上演唱。歡迎有興趣參與的信徒垂詢。

（联系人：林主愛姐妹 0412014593）

兒童主日學（粵、國、英）

每周主日，我們的小朋友都有機會參加教會的兒童主日學。內容生動有趣，活動在副堂內進行，確保安全，家長們可以放心參與崇拜。

時間：主日崇拜同時

地點：副堂

（联系人：劉陳麗珍姐妹 0403 317 989）

周四查經、門訓及禱告會（粵、國）

為了加強信徒在讀經和禱告上的訓練，教會多年來一直舉辦每周四的查經、門訓及禱告會。參與的弟兄姊妹受益匪淺，內容多樣化，包括感恩分享、聖經書卷、神學、教會歷史、倫理等的探討，多為小組研討形式。歡迎您隨時加入！

時間：每周四晚上7時30分至9時*

地點：小博街福音堂

（联系人：賴德明牧師 0403 289 318）

青年團契(In Christ Fellowship, 粵、國、英)

青年團契主要由大專學生、打工假期和已工作的年輕弟兄姊妹組成。（每月第一、二、三周五，晚上7:30）

我們一起聚會分享，學習互相鼓勵，有時還會舉行專題講座和戶外活動等，給年輕人一種家的感覺。

（聯絡人：許家發傳道 Ken, 0413 780 926）

年輕夫婦團契（學、國）

該團契是為較年輕的夫婦設立的，旨在幫助和教導他們在婚姻中的道路和家庭生活知識。我們在屬靈和實際生活中相互學習和代禱。每月第二周日晚上，我們會在家中或其他地方聚會和進行活動。歡迎攜帶孩子一同參加。

（联系人：區陳慧茵姐妹 0411 881 635）

細胞小組

福音堂除主日崇拜外，還有定期的小組活動，旨在促進團契生活並一同經歷健康快樂。歡迎您的加入，請與團契部或相關小組負責人聯繫。

怡康團契（粵）

我們每月第四周日上午11:15在韋斯利教育樓底層舉行聚會。聚會人數約有三、四十人，非常熱鬧。活動內容包括唱詩和信息分享，此外還有郊遊、外展以及與日常生活相關的講題，滿足長者的需求。

（联系人：關李少榆，9846 4597）

社區頻道系列：

初到墨爾本（認識本地生活）

社區專題（專題訪問）

生命見證（見證分享）

歡迎大家也可以參觀以下頻道：

墨爾本福音堂頻道及

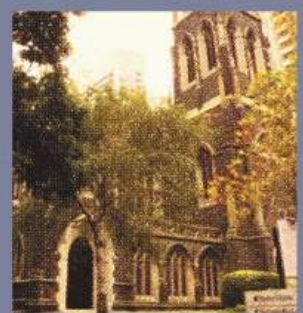
聯合教會墨爾本福音堂網頁

www.ucghm.org.au

歡迎查詢 Whatsapp +61 423 205 161



墨爾本唐人街 福音堂
196 Little Bourke Street
英語



衛斯理堂
148 Lonsdale Street
粵語及普通話