

生活

Life Monthly

贈閱

COMPLIMENTARY

2026年2月◎第294期 (eLM)

生活月刊・與你同行

在變動的世界裡，
重新站穩的一年

基里比利 (Kirribilli): 探索
雪梨海港郊區的一日步行之旅

我的「大掃除」清單

流浪馬兒要奔跑

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。

每逢新年，我們都習慣用「更快」、「更好」、「更成功」來祝福彼此。然而，在這個節奏愈來愈急的年代，我們是否也該問自己一個更根本的問題：當一切不斷向前推進，我們是否仍然站得穩？

馬，象徵前行，但真正的前行，從來不只是速度。它需要穩定的步伐、清楚的方向，也需要懂得何時停下來調整呼吸。

在馬年，我們不必急着與世界競賽。或許更重要的，是在變動之中找回自己的節奏，重新確認腳下所踏之路。

願新的一年，我們在前進之中，仍然站得穩、走得遠。

馬到成功



生活月刊 第294期 2026年2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

在變動的世界裡，
重新站穩的一年 03

我們每日使用的科技，
代價是什麼？ 05

心理錯覺 × 人生反思 07

做個感恩人 08

基里比利 (Kirribilli): 探索
雪梨海港郊區的一日步行之旅 10

一桌飯，學會饒恕—
在日常中活出信仰 13

我的「大掃除」清單 14

新年新目標，你都放棄了嗎？ 16

新的一年，斷掉錯誤的關係依附 18

笑話天地 19

流浪馬兒要奔跑 20

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



文 / 小辰

在變動的世界裡，重新站穩的一年

在人工智能的時代裡，找回屬於人的節奏

“

因為真正能走遠的，從來不是最快的系統，而是那個在變動之中，仍然站得穩的人。

”

馬年來到，很多人第一個想到的，是速度。

奔跑、前進、不能停下，這些詞語彷彿早已成為生活背景音，存在得太久，以至於我們很少再去質疑。

新一年，好像就應該更快一點、更有效率一點，最好一開始就跑在前面。只是，當真正回到生活裡，很多人心裡的狀態，卻未必是準備衝刺，而是仍在調整呼吸。

我們已經走進人工智能的世代

這幾年，人工智能不再只是新聞裡的名詞，而是真實地走進日常。

工作上，有系統幫忙整理資料、撰寫初稿；生活中，搜尋、翻譯、規劃行程都變得即時而方便。許多過去需要耐心完成的事情，如今幾秒鐘就能得到答案。

世界確實變得更有效率了，但也在不知不覺中，把節奏推得更快。

站在不斷加速的跑道上

當代人的生活，就像站在一條不斷加速的跑道上。

一邊學習新工具，一邊擔心自己會否被取代；一邊享受便利，一邊感到焦慮。訊息不斷更新，標準持續提高，彷彿一停下來，就會被世界拋在後頭。

很多時候，我們不是不努力，而是努力得太久，卻沒有機會好好站穩。

馬年，不一定要跑得更快

在這樣的時代背景下，馬年的到來，或許不只是關於奔馳。

馬象徵力量，也象徵方向。如果沒有方向，再快的速度，也只會讓人更快地迷失。

也許，這一年給我們的，不是「再加把勁」，而是一個溫柔的提醒——提醒我們先把腳踩回地面。

人工智能做不到的事

人工智能可以幫助我們更快完成工作，卻無法替我們承受壓力；它可以分析大量數據，卻不能理解人的情緒；它能模仿語言，卻不懂人在沉默時的重量。

真正感到疲累的，往往不是身體，而是內心。

是長時間的緊繃，是對未來的不確定，是不斷被比較、被評估的壓力。

我們已經習慣了「即時」

即時回覆、即時成果、即時反應，成了生活的常態。

慢，好像變成了一種需要解釋的狀態。

但生活的真實節奏，從來不是一條直線。它有停頓，有反覆，也有需要等待的時刻。那些看似「沒有進度」的日子，其實正在為人累積力量。

重新站穩，是一種生活選擇

重新站穩，並不是拒絕科技，也不是回到過去。

而是在這個高度智能化的世界裡，重新確認自己的位置。

生活中的「站穩」，往往發生在最平凡的日子裡。

準時起床，把該完成的事情做好；在忙碌中照顧家人；在資訊過多的時代，為自己留下一段不被打擾的安靜時間。這些選擇看似微小，卻是在快速世界中，為自己建立重心的方式。

真正能走遠的力量

馬象徵力量，但真正能讓人走得遠的，從來不是不斷衝刺，而是穩定前行。

在人工智能的世代，更是如此。人之所以無可取代，不在於速度，而在於判斷、情感與價值。

懂得取捨、懂得關心、懂得停下來，這些看似不「高效」的能力，正是人最珍貴的部分。

在更新的世界裡， 仍然知道自己是誰

或許，這個馬年，我們可以對自己少一點催促。

不必在每一個階段都交出亮眼的成績，也不必把別人的進度當成自己的標準。

更重要的，是在不斷更新的世界裡，仍然知道自己是誰，重視什麼，又願意為什麼而走。

讓工具成為工具， 讓生活保留溫度

重新站穩，是學會與變化同行，而不被它牽著走。

是善用科技的幫助，同時守住生活的溫度。

是讓工具成為工具，而不是讓生活只剩下效率。

馬年裡，把腳踩回地面

願這個馬年，我們在奔跑之前，先站好位置。

在人工智能的浪潮中，不迷失方向；在日復一日的生活裡，找回屬於人的節奏與重量。

因為真正能走遠的，從來不是最快的系統，而是那個在變動之中，仍然站得穩的人。



我們每日使用的科技， 代價是什麼？

文 / 李嘉軒

在便利之中，重新學習與時間相處



清晨，我還未完全清醒，便已經習慣性地伸手拿起手機。螢幕亮起的剎那，時間、天氣、訊息、提醒一一浮現，排列得井然有序，高效而熟悉。這個畫面日復一日地重複出現，以至於有時我甚至不再意識到自己正在做這件事。

也正是在那樣的一個瞬間，一個問題忽然浮現。不是特別尖銳，卻揮之不去——我們如此自然地依賴科技，它真的毫無代價嗎？這個問題指向的，或許並不是科技本身，而是我們早已習慣，不再追問。

科技無疑讓生活變得輕盈。它拉近了距離，節省了時間，讓溝通、工作與

娛樂幾乎可以無縫銜接。我們能在瞬間聯繫遠方的人，也能在短短幾分鐘內，完成過去需要數小時才能完成的事。

科技本來就是為了服務人而生，這一點無可爭議。只是，當便利逐漸成為理所當然，當速度變成衡量一切的標準，我們是否還記得停下來，看一看這樣的生活方式，正在如何悄然重塑我們？

最先出現變化的，往往是時間本身。

時間的總量並沒有減少，卻被切割得越來越細碎。等車時滑手機，走路時回訊息，任何短短的空檔，都很快被新的資訊填滿。一天結束時，我們彷彿做

了許多事情，卻很難清楚說出，真正留下了什麼。

有時我甚至懷疑，問題並不在於生活是否太忙，而是那些完整、連續、能夠安靜沉澱的時間，正一點一滴地從指縫之間流走。

接著受到影響的，是專注力。

我發現自己越來越難長時間專注於單一件事。閱讀時容易分心，看電影時會不自覺伸手拿起手機，甚至在與人交談時，也可能被一聲提示音打斷思緒。

科技訓練了我們同時處理多項事情的能力，卻也讓「全心投入」變成一種需要刻意練習的狀態。當生活充滿即時提醒、更新與回應，專注反而成了一件需要被小心守護的事。

情緒同樣在不知不覺中被捲入。

透過螢幕，我們看見無數他人的生活片段——旅行、成就、笑容、進步。這些畫面本身並沒有錯，但長時間浸泡其中，很容易滋生比較。

有時我也分不清，這樣的比較究竟是激勵，還是另一種不易察覺的疲憊。科技並沒有強迫我們比較，它只是開了一扇始終敞開的窗，而我們往往不知不覺地站在窗前，久久沒有移開目光。

有一次，我刻意把手機留在家中，只是下樓買些日常用品。

那短短十分鐘的路程，忽然變得異常清晰而漫長。我聽見風聲與車聲，看見街道的細微光影，也第一次真正感受到，身體其實有些疲憊。

那一刻我才意識到，科技不只是填滿了時間，它也在某種程度上，幫助我們迴避感受。當每一個空白都被迅速佔據，我們便很少再停下來，聽聽自己正在發生什麼。

談論代價，並不是要否定科技的價值。

代價本身也不必然是負面的，它更像一面鏡子，提醒我們：每一種便利，都正在重新定義生活的形狀。科技讓我們更快、更有效率，同時也重新書寫了「完成」、「足夠」與「休息」的標準。

真正的問題，或許不在於用不用科技，而在於我們是否仍然保有意識，去選擇屬於自己的節奏。

也許，我們不需要劇烈的改變。

真正的調整，往往來自細小而持續的選擇：用餐時暫時放下手機，讓一段時間不被打斷；不急於回覆每一則訊息，允許回應有自然的延遲；為自己保留幾個沒有通知聲的片刻。

這些並非反對科技，而是為生活留下一點可以呼吸的空間。

當我們再次拿起手機，享受它帶來的便利時，或許可以在心裡輕輕問自己一句：「此刻的我，真的需要它嗎？」

這個問題不是為了限制，而是一種覺察。當科技回到工具的位置，生活才有機會重新回到人的手中。

生活不必刻意變慢，但至少——我希望，它仍然是我可以選擇的樣子。

有一次，我看了一段短片。畫面裡擺著六張撲克牌，對方只淡淡說了一句：「請你揀一張牌，記住它。」

我照做了。那一刻，我非常確定——這完全是我自己的選擇。

接著，他慢慢移開牌面，平靜地說：「你剛才想的那張牌，已經不存在了。」

結果揭曉時，我愣住了。不是因為被「猜中」，而是突然意識到：這一切，從來都不是偶然。

後來才知道，這不是讀心術，而是一種結構嚴謹的數學設計。不管我選哪一張，結局都只會通向同一個終點。

那一瞬，我忽然聯想到人生。



選擇看似自由，卻往往在不知不覺中，被環境與條件引導。

文 / 李秀成

心理錯覺 × 人生反思

你以為你在選擇，其實你一直在被引導

我們太熟悉「選擇」這個詞了。選科系、選工作、選伴侶、選定居的城市……我們總習慣告訴自己：這是我深思熟慮後的決定。

但隨著年紀漸長，你會慢慢發現，很多所謂的選擇，其實早已被背景、條件與結構悄悄框定。

你出生的家庭、成長的環境、遇見的人、那個時代給你的限制與機會——這些看不見的「引導線」，往往比我們想像中更早、更深地介入。

我們並非完全沒有選擇。只是大多數時候，我們是在既定的軌道上，做出「看起來自由」的決定。

心理學把這種現象稱為「選擇的幻覺」(illusion of choice)。當大腦感覺

自己在主動抉擇時，就會自動生成安全感，並為一切合理化。

魔術師正是利用這一點。他們並不操控你的思想，而是讓你在不知不覺中，走進一個早已鋪好的路徑。

人生何嘗不是如此。

有時我們以為自己走錯了路，感到後悔、懊惱，甚至苛責自己。但換個視角，也許那條路，正是當時條件下，你唯一看得見的方向。

這樣想，不是為了推卸責任，而是學會對自己與他人多一點溫柔。

當我們明白「選擇」從來不是絕對自由，就不會輕易批判別的人生；當我們接受「限制」的存在，也更懂得在有限裡，尋找真正有價值的東西。

信仰也是如此。它不是剝奪自由，而是在混亂與不確定中，給出一個穩定的方向。

就像那六張牌：數字早已設定，但你仍然要親自伸手去選。

差別只在於——你是否知道，有一雙看不見的手，正在為結果承擔。

也許，真正的自由，從來不是掌控所有結局，而是在既定框架裡，依然選擇相信、選擇善良、選擇繼續走下去。

當我們願意放下「我一定要證明自己選對了」的執念，人生，反而多了一份從容。

正如那場魔術給我的提醒：你以為你在選擇，但更重要的，是你選擇用怎樣的心態，走完那條路。



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

做個感恩人

事工顧問 / 金明瑋 (丁莉)

在網路上看到一篇文章，大意說美國某城市有一位史蒂文森先生，在一家公司裡做了八年程式員，以為會做到退休，哪知公司倒閉，他突然失業了。要負擔家計的他必須快找工作，看到一家軟體公司要招考員工，待遇不錯，立刻申請應聘，憑著扎實的專業知識，輕易通過筆試；他以為面試一定沒問題，哪想到面試的問題是他從來沒想過的軟體業發展方向，總是埋首於工作的他從來沒想過這類問題，當然沒法好好作答，應聘失敗。

照理說，他應該是充滿挫折，甚或埋怨公司出題不當，但他卻認為這個公司讓他對軟體業有了耳目一新的了解，



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



於是提筆寫了一封致謝函，謝謝該公司花費人力、物力，為他提供了筆試、面試機會，雖然沒被錄用，可是卻讓他大長見識，拓寬眼界，獲益匪淺。

公司當局從來沒收過這樣的信件，當然層層往上報，最後到了總裁手裡，總裁看了信就把它鎖在抽屜裡。三個月後，史蒂文森收到一張精美的賀年卡，上面寫著：「尊敬的史蒂文斯先生，如果您願意，請和我們共度新年。」原來，他上次應聘的公司出現空缺，想到了他。

這家公司就是聞名於世的美國微軟公司，十幾年後，史蒂文森先生憑著傑出的能力做到了副總裁。

很有意思的故事，是嗎？雖然大家都知道要懂得致謝、感恩，但實際生活中，我們卻往往忘記這麼做，更忽略了此舉可能引發的後續效果。記得我家老大大學畢業那年，他負責安排畢業旅行，找了兩家旅行社提出行程計劃，最後選定了其中一家，但另一家的企劃及服務態度也非常好，只是因為施行投票，較多同學喜歡另一家的行程。因此，在決定之後，他就給那家旅行社的服務人員寫了一封致謝函，謝謝他們的用心，從他們的服務中學習到很多，表明了放棄他們的遺憾，希望未來還有合作機會。沒想到對方接到後，感動異常，因為從來沒有收到過這樣的致謝函，向來都是比案失敗就再也不聯絡

了，我家老大的這封簡短致謝函讓他們覺得努力有被看見，雖然沒做成生意，可是非常溫暖，也激發了他們工作的熱忱。而老大呢！也從這件微小的事上領會到真誠表達謝意是多麼美好！

聖經教導我們要凡事謝恩，固要向掌管一切的生命之主謝恩，也要向在我們身上有所付出的人致謝。當我們能看得見別人在我們身上的付出，並心存感謝時，我們的心才能柔軟到能體會自己所承受的恩典，在感恩中，才能擁有幸福、滿足、喜樂的生命吧！

想一想，自己該向誰說聲謝謝？

基里比利 (Kirribilli) 探索雪梨海港郊區的一日步行之旅

基里比利自助步行之旅



與喬安妮同遊
圖文 / Joanne

基里比利是一個面積僅約半平方公里的小巧郊區，卻擁有兩座仍在運作的渡輪碼頭。第三座碼頭——Beulah Street Wharf，則是當地知名的釣魚熱點。這樣的地名可說名符其實，因為「Kirribilli」源自原住民語Kiarabilli，意指「適合釣魚的地方」。

Kirribilli 村莊

從Milson's Point車站下車後，我先在街頭四處張望，目光很快被Kirribilli酒店那帶有裝飾藝術風格的招牌與紅磚建築吸引。這一帶瀰漫著一種近似村落的氛圍：海港大橋的引道下，藏著幾家小店與咖啡館；馬路對面，低層建築外觀與年代各異，卻各具風情。

被列為文化遺產

Kirribilli 有多棟建築被列入澳洲國家文化遺產名錄，我希望能盡量走訪其中幾處。第一站是St Aloysius初級學校。途中，我經過一家名為Wild Lotus的非營利時尚精品店，商品價格合理、風格獨特，讓人忍不住想再回來看看。

St Aloysius

這所初級學校的前身是Kirribilli 公立學校。遠看之下，淺色磚牆顯得相對現代，起初我並不明白它為何能列入國家遺產名錄；直到走近入口，才發現門廊以砂岩建成，上方清楚刻著「1887」與「Public School（公立學校）」字樣，歷史的重量瞬間浮現。

不久後，我來到一座名為「Church by the Bridge」的教堂。木製尖塔聳立，其外圍以手工鑿製的砂岩砌成低矮石牆，恰到好處地將建築與人行道分隔開來。

Kirribilli 和不少雪梨郊區一樣，餐飲選擇多元：義大利菜、泰國菜、日本料理、海鮮餐廳一應俱全，甚至還有專賣手工巧克力的Coco Chocolate。對居民而言，無需遠行便能享受世界風味。

St Aloysius College

St Aloysius學院矗立在一排金屬欄杆後方，每根欄杆頂端都飾以三葉形圖案。身穿深色短褲、白色襯衫與條紋領帶的男學生，在教學樓之間穿梭上課。校園內仍可見古蹟建築的身影，只是已被後來的新建築群所包圍。

學校後方有一條人行小巷，大面窗戶讓人得以窺見教室內的情景。學生們專注地盯著投影幕上一頁看似複雜的簡報——我猜，多半是化學課。

Kirribilli 社區中心

Kirribilli社區中心同樣值得留意，雖然法語課已經停辦。建築門口設有一座免費圖書館，小書架嵌在一個迷你模型屋中，造型正是這棟建築本身。整座建築以手工鑿製的砂岩砌成，搭配精緻的鐵藝欄杆，散發濃厚的歷史氣息。

港灣美景

步行途中，不時能瞥見Sydney Harbour Bridge或Sydney Opera House的身影。經過Jeffrey Street一排排屋時，我不禁想像：若能每天散步去搭渡輪上班，或在傍晚前往歌劇院看場演出，生活該有多愜意。

Stanton Lookout是一座小巧的袖珍公園，矮矮的砂岩圍欄內，人們坐在長椅上，靜靜欣賞歌劇院與海港大橋的壯麗景色。環形碼頭旁停靠著一艘大型郵輪，渡輪與帆船在海面上交錯穿梭；而那位坐在小鐵船上的釣客，看起來似乎有點冒險。

我俯身想在飲水機前喝水，卻突然被一道水柱噴濕頭髮，驚得跳開——真是「太好了」——當然是諷刺。一位路過的女士看了一眼，卻什麼也沒說。

沿著海岸線繼續前行，好奇心讓我在大榕樹旁停下腳步。高聳的砂岩牆出現一道缺口，露出一段階梯。我跨過榕樹氣根，拾級而上，來到Captain Henry Waterhouse保留地。這又是一座小巧的公園；我敢說，每逢跨年夜，這裡肯定人滿為患。

Dr Mary Booth 保留地

再度下樓，Dr Mary Booth海濱步道穿過一座小橋。橋下潮水來回流動，拍打著岩壁。我在水面邊緣停下——那是原住民岩刻嗎？

幾名穿著高可見度背心的工人迎面走來，正準備搭乘渡輪。其中一人停下來拍照——畢竟，不是每天上班途中都能同時看見歌劇院與海港大橋。





Dr Mary Booth保留地雖然不大，卻擁有極佳的城市景觀。一架直升機在環形碼頭上空盤旋，不久又來了一架，螺旋槳的拍擊聲打破了原本的寧靜。

我轉向Beulah Street碼頭，再一次細細欣賞那經典無比的港灣畫面。

總理的雪梨官邸

沿階梯而上，經過Mirradong Place，我來到Kirribilli Avenue與Admiralty House。一對情侶和他們的導遊正停下腳踏車，導遊壓低聲音說：「這裡有監控……因為這是總督在雪梨時的官邸。」說得煞有其事。我卻在大白天自在拍照，毫不在意那些攝影機。

下一站是Kirribilli House——澳洲總理在雪梨的官邸。大門嵌有南十字星圖案，屋頂斜脊線條，正是新聞畫面中熟悉的角度。

街上不乏觀光客。他們或許在雪梨停留不久，卻仍抽空來看看總理與總督的住所。而我，在雪梨生活超過三十年，這竟是第一次踏足此地。

在Lady Gowrie保留地，我沿著階梯往下走，低沉的節奏聲愈來愈近。一名釣客早已「佔據」了位置；那音樂——如果你願意這樣稱呼——讓其他人敬而遠之。

「藍花楸之街」

Kirribilli碼頭旁的小咖啡館Celsius外排著長隊，但移動得很快。不久後，我已坐下享用辣味水波蛋配酸麵包，味道極佳；至於那些鋪滿莓果與可食用花朵的鬆餅，想必很快就會出現在Instagram上。

接著，我前往皇家遊艇中隊。一位女士問我是否迷路，還說：「你是不是在找那條有樹的街？」我原本沒有，但這才意識到，Kirribilli可能正是那種整條街藍花楸盛開的郊區之一。

附近公園裡，遊艇中隊的員工拿著吉他即興演奏，音樂比先前震耳欲聾的電子節奏悅耳得多。他們也熱心告訴我那條「樹街」的位置與走法——既然如此，我非去不可了。

路線穿過一幢幢優雅古老的住宅，許多已改建為多戶式住所。Carabella

Street曾是澳洲安全情報局(ASIO)與澳洲儲備銀行的所在地；在Holbrook Avenue，名為Huntingdon、The Walder與Mayfair的宅邸，氣勢非凡，俯瞰整條街道。

這一帶還有女子學校Loreto Kirribilli、Ensemble Theatre劇院，以及能一邊賞景一邊用餐的Sydney Yacht Squadron。

Milson Park旁，便是傳說中的「藍花楸之街」。人們站在馬路中央，在淡紫色花海前拍照。一位日本女士撐著陽傘，優雅地擺出姿勢留影。

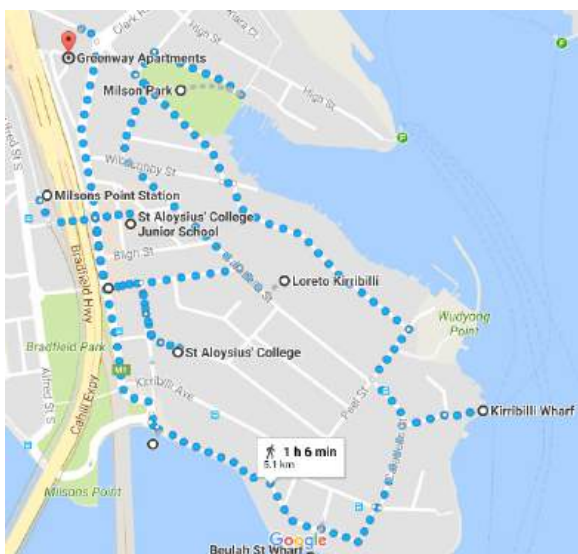
公營住宅

沿途的袖珍公園中，設有不少解說牌，為旅人提供背景、歷史與脈絡。到了Hipwood Street街角，其中一塊解說牌引導我細看眼前這排排屋的磚砌立面。

行程最後一站，是Greenway Flats。從Milson Park就能看見這些高聳的住宅大樓。作為公營住宅的居民，他們或許擁有雪梨數一數二的景觀視野。



Kirribilli 如同千年前一樣，依然吸引著釣魚者；但這座海港郊區所擁有的，遠不止於此。若你願意放慢腳步，在街道間漫遊，細細體會它的歷史與風華，這趟步行之旅，絕不會讓你失望。



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

文/Rayman Fong

一桌飯，學會饒恕 在日常中活出信仰

感謝神賜我在退休之後，仍然擁有健康的身體。今年，我得以與Jo一同前往歐洲，探望尚未信主的兒子一家，展開近兩個月的旅程。這趟旅程，不僅讓我們享受與家人相聚的時光，也讓我在生活細節中，經歷了一次深刻而寶貴的屬靈學習。

其中一天，我心中有感動，決定親自為兒子與媳婦預備一頓「三代同堂」的愛筵。中午時分，我便開始外出採購食材，回家後用心處理、細心烹調，前後花了好幾個小時，只盼望一家人能夠圍坐在餐桌前，共享這份心意。

然而，就在臨近用餐時，才得知媳婦並不想吃，也沒有說明原因。那一刻，我心裡湧上失望與惱怒，覺得自己的心意被忽視。雖然我沒有把情緒表露出來，只是默默地與兒子一同吃完晚餐，但那一晚，我帶著鬱悶與不快入睡。

將近天亮時，一句熟悉的經文忽然在心中響起：「父啊，赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。」這句話彷彿一道光照進我的內心，原本的怒氣與委屈瞬間消散，取而代之的是神的愛與赦免。感謝主的提醒，我的心在那一刻得著了真正的釋放。

當天中午，我們一同外出享用海鮮午餐，氣氛一如往常，毫無尷尬。我心裡明白，是神親自教導我學習放下，用祂的眼光去看待人與事。

第二天清晨，聖靈再一次向我說話：「你願意為他們多走一里路嗎？你能否將信仰生活化，實際地活出來嗎？」這句提醒深深觸動了我——原來，主所看重的，往往不是驚天動地的行動，而是在看似微小的日常互動中，是否選擇活出基督的樣式。這，正是愛的選擇。

於是，我順從聖靈的感動，決定再次為家人預備一頓晚餐。這一次，我不再帶著情緒，而是單單出於愛，為要榮耀神。感恩的是，那一晚，全家人在溫馨和諧、充滿笑聲的氣氛中，一同享用了這頓豐盛的筵席。

這趟歐洲之旅，也就在平安與喜樂中圓滿完成。

感謝主！

歡迎投稿



郵箱: editors@lifemonthly.org

靈修小品

此文章內容及圖片取自雅米事工原創「www.ya-mi.org」



墨爾本華人浸信會

誠聘華語堂牧者(全職)

本教會每周日聚會包括，英語、華語及粵語三堂崇拜，再加兒童事工聚會人數平均超過300人。華語堂牧者主要職責包括，按聖經真理帶領、教導、關顧牧養。

應征者考慮條件：

1. 具有認可神學院學位並擁有牧養教會經驗或
2. 在認可神學院就讀最後一年學習
3. 具有澳洲永久居留身份、澳洲公民或臨時居留沒有工作限制

有意申請索取資料，
請電郵 pscman@mcbs.org.au 與
聘牧委員會接洽。

本會網站 www.mcbs.org.au

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 (華語)

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

我的「大掃除」清單

繪畫: Eve

新的一年到了，家裡那些放了幾年的塑膠盒、積灰塵的擺設、雜亂的抽屜……是時候來個整理啦！

在打掃整理家裡物件的同時，也別忘了整理自己的心。

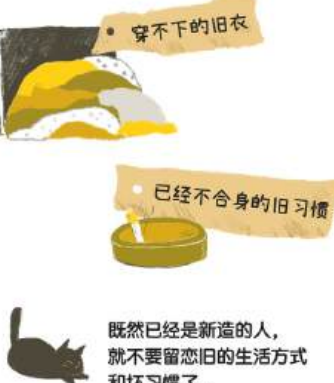
打開你心裡的房間，把那些堆積許久的「雜物」，也一清除吧！不妨一起看看，「大掃除」清單都有哪些？



• 穿不下的旧衣

• 已经不合身的旧习惯

既然已经是新造的人，
就不要留恋旧的生活方式和坏习惯了。




• 塞满杂物的抽屉

• 从不处理的情绪

情绪一味压抑和忽视，
就像不断塞杂物的抽屉，
最后想打开也打不开。




• 为了讨好人而戴上的面具

• 从来没用过的摆设

与其为了讨好人而伪装自己，不如脱下面具，
在上帝面前真实生活。




• 缠成一团的电线

• 危险的人际关系

复杂的人际关系
若没有整理和设立界限，
就会变得危险。




• 过期的调味料

• 已经变质的价值观

不是所有“从前学到的”、
带来好处的见识，都适合在
新生命里发挥作用。




• 积了很久的灰尘

• 没有悔改的心

倚靠基督的宝血清洁
自己的心，重新对齐
上帝的心意。




我们的心像个房间。

打开它，让真理的光照进来，
以基督的宝血洗净，
并让圣灵内住在其中。




不要害怕让上帝来
暴露出你生命中的脏污，
放手交托给主来掌管。

直面那些不愿意面对的角落，
也许会让你感到不舒服，




但上帝也一定会
还你一颗清洁喜乐的心！

相信祂，
今天就开始进行“大扫除”吧！

留言告诉我们
你会怎么整理自己的心？




本文內容及圖片取自雅米事工原創「www.ya-mi.org」

新年新目標，你都放棄了嗎？

作者：Melody Tian (印尼)



“如果我無法達成目標，我不會因為沮喪而悶悶不樂，我會以上帝的慈愛來鼓勵自己，悔改，然後重新開始。”

或許你曾經聽過這個諺語：即使是驢子，也不會兩次掉進同一個坑裡。這個諺語的基本意思很簡單，那就是重複犯同樣的錯誤是很愚蠢的。話雖如此，但我們發現自己常常在同一個地方反覆跌倒，深陷其中…

每個新年，我都會花時間和我的小組成員在一起，我們會寫下一些新目標，涵蓋生活的各個層面。我們最後寫下來的新目標都非常好，可謂可圈可點，比方說：「我決心安排固定的靈修時間來增進與上帝的關係。」「我下定決心要堅持每天鍛煉，保持健康，管理好上帝所賜的身體。」「我

要少花錢，多存錢。」「這一年我要通讀一遍聖經。」「我想跟我的鄰居分享福音。」「我想成為一個更有耐心，更有愛心的人。」「我一定要改掉拖延症。」「我要善於聆聽，三思而後言，不輕易發怒。」

但幾個星期之後，再談到新年新目標的時候，我們往往互看一眼，然後就心領神會地相視一笑。我們總是有很多正當理由：家庭原因、時間不夠、工作太多、意外情況、人太難相處……這樣的理由我們總是有很多很多。新年伊始的熱情很快就被淹沒在一大堆新任務和待解決的問題中。就

這樣，我們很快便忘了當初寫下的新目標。然後下一個新年來了，我們填寫另一張新目標表格，結果又跟去年一樣。

我不知道你是什麼感覺，我每次回顧那些沒有完成的目標時都覺得特別沮喪。我知道我應該活出基督的樣式，給其他人做個好榜樣，但事實卻是，我容易偏離、容易失敗。因為挫折感太強，我乾脆好幾個新年都沒再訂定新目標。既然知道自己會失敗，那為什麼還要規劃呢？我們本來就生活在一個墮落的世界裡，事物都是不完美的，就這麼隨波逐流吧。

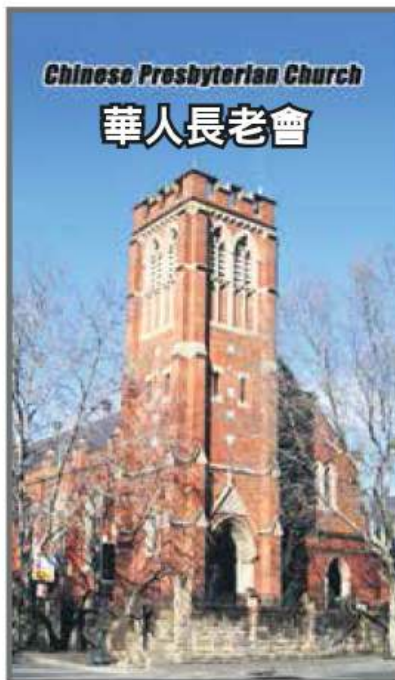
但是我們失敗的地方，上帝沒有失

敗。上帝的話語提醒我們，不要讓過去的失敗阻擋我們為未來立下新目標，我們要做正確的事，要變得更成熟。偉大的使徒保羅一心渴慕更認識耶穌基督，立志為主而活、一生奉獻，但是他也曾數次失敗。當他教導人要因主喜樂，信靠上帝，認識基督，活出基督神聖的呼召時，他也坦言自己並不完美(腓利比書3章12節)。但保羅從來沒有因為自己的失敗而裹足不前，相反地，他只專心做一件事：「忘記背後，努力面前」(腓利比書3章13節)。激勵他這麼做的，正是耶穌基督為祂預備的獎賞——與耶穌基督永恆的關係以及在基督裡的喜樂。

無論你的景況如何，我都想鼓勵你再回顧你的新年新目標或重新建立新的目標。把你的新目標寫下來，貼在牆上，讓我們一起在接下來的一年裡努力活出基督的樣式。雖然我們或許會在第一季就敗下陣來，但不要放棄。就像保羅一樣，讓我們重整旗鼓，再寫下第二季度的目標，只定睛於上帝的恩典和祂為信實的人所預備的獎賞。

或許你也想試試我從一位牧師那裡得來的好建議，就是給自己的每一個目標都列明這個“意外條款”：“如果我無法達成目標，我不會因為沮喪而悶悶不樂，我會以上帝的慈愛來鼓勵自己，悔改，然後重新開始。”

(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

新的一年， 斷掉錯誤的 關係依附

作者：米米



本文內容及圖片取自雅米事工原創
「www.ya-mi.org」

「亡記背後，努力面前，向著標竿直
心跑。」（腓立比書3章13-14節）

新年的心志

新的一年，我渴望在生命中有新的開始。斷捨離不僅是整理物品，更是整理心靈——學習放下錯誤的依附，迎接上帝所預備的更新。

忘記背後，努力面前

生命中有些關係雖然曾帶來陪伴與幫助，但若成為束縛，就需要在上帝裡面學習放下，才能奔向祂為我預備的道路。

依附的枷鎖

過去三年，我在一位心理輔導的陪伴下，逐漸產生了深深的依附。這段關係一開始帶來了許多的安慰與支持，但隨著時間的推移，卻慢慢失衡，最後她選擇了離開。那時候，我因過度依附，甚至以傷害自己的行為去挽留她，只因無法接受她的離開。這樣的掙扎讓我陷入了混亂，心裡充滿了恐懼與不安。我不斷在心裡質問自己：為什麼我這麼需要她的存在？為什麼失去她就好像失去了全世界？

其實上帝不斷地透過不同的人和各樣的經文提醒我這段關係已經出現問題了。我也意識到了自己一直陷入罪的捆綁和錯誤的依附中，但當時的我寧可在痛苦裡掙扎，也死死抓住這

位輔導，不願意放手。最後她的離開並沒有讓我面對自己，反而使我陷入深深的痛苦與絕望。那種被拋棄的感覺如同黑暗籠罩，使我在情感上更掙扎，心裡充滿了無助與混亂。

界限的提醒

後來，一位醫生以局外人的角度指出問題：輔導者只能有一個角色——病人與輔導者。界線的模糊，使我陷入錯誤的依附。他的一句話深深觸動我：「放下你對她的愛，也放下你對她的恨。」這讓我看見，她的陪伴雖然真實，但我錯誤的愛已經把她高舉到上帝的位置，這樣的依附只會帶來傷害。

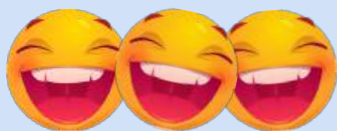
上帝的美意與更新

在這段關係瀕臨結束時，上帝給了我一句話，就是「凡事都有上帝的美意。」（羅馬書8章28節）我當時不明白，只覺得失去她是極大的痛苦。如今回頭看，我明白了：上帝的美意是要我把依賴人，轉向依靠上帝。正如聖經所說：「當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。」（詩篇37篇5節）這段關係的結束，不是失敗，而是新的季節。這半年來，我沒有再聯絡她，也戒掉了傷害自己的行為。我曾以為沒有她的陪伴我會走不下去，但如今卻發現，離開錯誤的關係帶來的更是自由。

走進自由的新季節

回首過去，我曾陷入錯誤的依附，甚至因失去而絕望。但如今我明白，真正能承擔我生命的只有神。祂的美意不是要我停留在痛苦裡，而是要我學會放下，把祂放在生命的首位。新的一年，我願意以更新的心迎接祂所預備的道路。錯誤的依附已經過去，屬靈的自由正在展開。正如聖經所說：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（哥林多後書5章17節）

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

爸爸去接小孩下課，小孩一上車就說：

「爸，今天班導說我們是小龍蝦。」

爸爸愣住：「什麼意思？」

小孩回：「又小、又聾、又瞎。」

爸爸瞬間沉默三秒，心裡想：

「哇…現在老師罵人的功力也太高級了。」

以前頂多只會說：「你們是我帶過最差的一班。」

「還有還有！」小孩越講越起勁：

「今天幾個同學算數全錯，老師把他們叫起來說：你們可以成立（計算能力有限公司）」

老師問：「有錢，任性」的下聯是什麼？

小明回：「沒錢，認命」。老師啞然。

小明很喜歡坐同一部校車的一位女生…

一天，他鼓起勇氣傳紙條給坐在後面的女生，紙條上寫著：「我是小明，我很喜歡妳，如果妳願意跟我作朋友，請把紙條傳回來；如果妳不喜歡我，請把紙條丟到窗外去。」

過了一會兒，女生把紙條慢慢傳回來了，小明高興地把紙條打開…

紙條上寫著：「窗戶打不開！」



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



童話故事：

流浪馬兒 要奔跑

文／一勤

他本來是一匹戰馬，名叫逍遙，因為看夠了生死，又一場刀光劍影的惡戰後，掙脫韁繩，從馬廄中逃走了。他逃了很遠，直到看不到任何一支軍隊，看不到士兵的地方，才停下來，開始了流浪的生活。

他這樣一匹白色的駿馬，晃蕩在人間，常常被人抓走了。所以他也拉過馬車，耕過地，還演過馬戲，不過這都不是他想要的，他總是找機會就逃了，繼續自在的生活。

他的生活看似逍遙，過著遊山玩水的日子，那卻只是表象，他的內心是痛苦的。因為活著沒了奔頭，不知道該跑向哪，這對一匹善跑的馬兒來說，是最痛苦的事。

逍遙在地上流浪的日子，遇見了各色各樣的人，也許是寂寞了太久，他喜歡跟人聊天了。啥樣的人他都跟他們聊一聊，解悶之餘，也希望他的疑惑能有解答。



有一天，他碰到了一隻公雞。那隻公雞說他是哲學家，研究人生最根本的學問。逍遙對他很有興趣，一有機會就去找他聊天。那公雞最近也正有一個新的突破，他近幾年來一直在思考的一個問題得到了解答。

逍遙好奇地問他是什麼問題？

他們走在草地上，公雞一邊溜達認真地說：「就是先有雞，還是先有蛋的問題。」

「喔？」逍遙看著他。

「你以前想沒想過這個問題？」公雞問逍遙。

逍遙點點頭。

「那你有答案嗎？」

逍遙搖搖頭。

「確實，不論是先有雞，還是先有蛋，似乎都說得通，又似乎都說不通，我想了很多年也想不明白。不過這個問



題不再困擾我了，你猜答案是什麼？」

「什麼？」

「神創造了這個世界，包括其中的萬物，然後雞就會下蛋，這麼一代代繁衍。」

逍遙想著他說的話，公雞又說：「這是一棵流浪的樹告訴我的，他是個真正的智者。」

「一棵流浪的樹？」逍遙有些驚奇。

「是的，一棵四處流浪的樹。」

那天的談話使逍遙很受觸動，他反覆確定那隻公雞沒發癡症後，做了一個決定，要去找那棵流浪的樹。告別那隻公雞後，他踏上了旅程。

逍遙沿途逢人便打聽，然而找了很久也沒找到，大家投來的盡是詭異的眼神。以至於他都有些懷疑自己，是不是參加的戰爭太多，腦子壞了，居然相信那隻公雞的話，在找什麼會走的樹。

後來，經人指引他認識了一個老鼠，為什麼讓他去找一隻耗子，他當時也納悶，後來見了他以後，才明白了。那耗子清醒的時候跟常人沒兩樣，只要一喝了酒，頓時大不同，很有點他現在的氣質。



一個黃昏，逍遙和那隻耗子走在樹林裡，逍遙扭頭打量著身邊的樹，不時抬蹄子上去踢踢。

那耗子手裡拿一個酒瓶，邊走邊喝著，說：「哥們，你是不是喝多了？哪有樹會走的？不過也沒準，這跟樹的根有關係，對吧？那你找我算找對了，沒有比老鼠更了解地下世界的了。」

「難得有人願意聽我說話，那我就跟你說說，你也看見了，我喜歡喝酒，不過你猜不到，我為什麼喜歡喝酒。簡單說，就一句話，你要是在地底下呆久了，也會像我一樣。」

「你可能沒明白，兄弟，我跟你一樣，也是個心事很重的人。你別看我不喝酒的時候，跟別人沒什麼兩樣，那不是我，都是裝出來的。生活啊，容易讓人絕望。喝醉了會有幸福的幻覺。喜歡喝酒，只是一個藉口。」

「說實在的，我沒見過那棵會走的樹，不過我雖然沒見過，但我不否定你，存不存在，你得去找找看。親自驗



證了，才能有結論。這就跟信仰一樣，耶穌你知道吧？

「好，你知道，你說你還見過他，耶穌誕生在那個馬棚的時候，你就在現場。你怎麼會在現場？你是接生婆啊？也沒聽說有接生婆啊。哦，是，你是一匹馬，當時你是匹小馬，一個馬販子也住在了那個旅店，把你拴在了馬棚裡，你正好看見了耶穌的降生。」

「我想說的不是這個，我想說的是這些年我思考的一個事兒，這個一點兒也不繞，就是耶穌復活的事到底是不是真的。這事兒我一直糾結，清醒的時候我不願想，喝多了又想不明白。」

「我平常不跟人說這些，大家都忙著賺錢，沒時間說這個，但我現在想跟你說說，人不能只顧眼前的事兒，是吧？眼前的是膚淺的，總得去思考，要不人跟石頭能有什麼區別？你說呢兄弟？你居然在找一個傻子嗎？」

那耗子邊說邊喝著，終於醉倒，一頭栽到地上，打起了呼嚕。

逍遙扭頭看著他，呆呆地站著，想著他的話，又獨自走在林中。確實如剛才聊的，逍遙感覺這只酒耗子的話說到了他心裡，他想到了這些年這麼散漫的原因。當初他也聽說了耶穌，並為自己親眼見證了耶穌的降生而自豪，他當時



認定耶穌是救主，是人類的希望，可沒想到……

那天，他跟著一隊士兵來到各各他山，遠遠地看見了被釘在十字架上的耶穌，還有圍觀戲謔的人們。直到耶穌死後，被兵丁取下來，人群四散，他也跟著走了。那天回去的路，他似乎走了很久，莫名的很失落，一條路像是沒了盡頭。

跟這隻酒耗子聊後，他第一次聽說，耶穌三天後居然復活了！他走在林中，心中再不平靜了。他迫切地想找到那棵會走的樹，把他所有的疑問問他。

逍遙找了好遠，從森林找到平原，從春找到冬，半點兒音信都沒有，以至於他想再問問那隻公雞，真的有那棵樹嗎？然而他還是沒回去，拖著疲憊的腳步繼續走著，直到他走到了一個曠野。

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

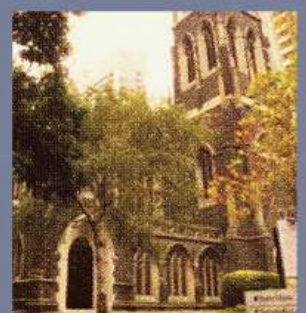
聯合教會墨爾本福音堂網頁

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