

生活

Life Monthly

贈閱
COMPLIMENTARY

2026年4月◎第296期 (eLM)

生活月刊・與你同行

夏天，悄悄走遠的時候——
海風與陽光之間的轉身

本迪戈(Bendigo)
的寶藏，不止於黃金

聖經裡的哪種動物最像你？

我以為我已經原諒了

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。

每到這個時候，總會察覺一些細微的變化。

夏天還在，陽光依然明亮，但天色提早暗下來，傍晚的風也多了一點涼意。在澳洲，日光節約時間的結束，像是一個溫柔的提醒——季節，正在悄悄轉換。

我們習慣期待「開始」，卻較少留意「結束」。然而，正是在這樣的過渡之中，我們更容易看見自己。

當生活不再那麼緊繃，節奏稍微放慢，我們才有空間回望：那些努力過的日子，那些未完成的計劃，以及那些曾經讓人焦慮或喜悅的片段。它們未必都有答案，但都在形塑現在的我們。

這一期，我們以「夏天慢慢退場」為主題，不只是談季節的變化，更是關於生活的節奏與內心的轉變。

在忙碌之中，我們很少停下來問自己：這樣的生活，是否仍然貼近內心？或許，我們不需要等到完全停下才開始思考。只要在節奏放緩的時候，給自己一點空間——讓生活留白，讓思緒沉澱。

這不是退步，而是一種更成熟的前行。

當夏天慢慢走遠，我們或許不需要急著迎接下一個季節。只要在餘溫之中，好好整理自己，然後，以更清晰的步伐，繼續前行。

目錄

夏天，悄悄走遠的時候—— 海風與陽光之間的轉身	03
老婆的愛情罰單	05
你以為的限制，其實 從來不存在	06
你怎麼吃皮蛋拌豆腐？	08
本迪戈(Bendigo)的寶藏， 不止於黃金	10
在病痛中重生： 從患難到見證的生命旅程	13
聖經裡的哪種動物最像你？	14
在願景板的中央，寫上 “上帝是誰？”	16
笑話天地	19
我以為我已經原諒了	20

生活月刊 第296期 2026年4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。

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



當日光節約時間結束，澳洲的天色漸漸提早暗下。陽光不再刺眼，海風微涼，夏天仍未遠去，卻已悄然轉身。我們也在這段過渡裡，學會沉澱、調整，並重新理解何謂真正的豐盛。

夏天， 悄悄走遠的時候 ——海風與陽光 之間的轉身

文 / 小辰

不知從什麼時候開始，光變了。

午後的陽光還是很亮，但少了那種刺眼的銳利。走在海邊，風還是鹹的，卻不再那麼燙。傍晚的天色開始提早暗下來，你突然意識到——白天，好像短了一點。

在雪梨住久了，會對這種轉變特別敏感。海灘上還是有人在衝浪、曬太陽，但整個氛圍鬆了，聲音也輕了。沒有什麼戲劇性的時刻，只是某一天，你走在海岸線上，忽然覺得：夏天，正在悄悄離開。

日光節約時間結束之後，這種感覺更明顯了。傍晚五點多，天色已經暗了下來。不是壞事，只是提醒你——季節，真的換了。

人生也有這樣的「盛夏」。

那是最充實的那段時間。工作上有了軌道，生活忙碌，每天都被事情填滿，從外面看，一切都很好。朋友問起，你說還不錯，其實也是真的。那種狀態有一種慣性，你跟著它走，覺得這就是應該有的樣子。

但也正是在這時候，最容易忘記問自己一個問題：這些，是我真正想要的嗎？

忙著向前的時候，很少停下來想這件事。不是不想，是根本沒有空隙。但熱度一旦退了，那個問題就自己冒出來了。

經濟學有個說法，叫做「邊際效益遞減」——擁有越多，新增的滿足感反而越來越小。

就像在很熱的午後，第一口冰水喝下去真的很爽。但不渴的時候，再多喝幾口，感覺也就那樣了。不是水變差了，是你變了。

生活有時候就是這樣。我們努力追求更多——更多收入、更多成就、更多別人的認同——以為那代表更好的生活。某種程度上，也沒有錯。但某些安靜的夜晚，那些東西都在，心裡卻沒有特別安定。

不是擁有錯了，而是我們以為擁有可以填滿所有的空缺。

半杯水，到底是多還是少——這個問題，幾乎每個人都問過自己。

樂觀的人說還有半杯，悲觀的人說只剩半杯。但比這更值得想的是，當那段最豐盛的時光過去之後，我們是慶幸曾經擁有，還是一直盯著失去了什麼？

那些經歷，好的壞的，並沒有真的消失。它們沉在裡面，慢慢變成自己的一部分。一段走過的關係、一份拼過的工作、一個沒有成真的計畫——這些不會憑空蒸發，只是換了一種形式繼續存在。

怎麼看待它，某種程度上，決定了接下來怎麼走。

住在澳洲，表面上節奏悠閒，但其實也沒那麼輕鬆。

城市一直在擴張，生活費一直在漲，很多人都在忙著維持一種平衡——

在工作和生活之間，在夠用和不夠用之間，在想做的事和應該做的事之間。忙著忙著，就容易被推著跑，也就懶得停下來問，自己到底往哪個方向去。

這不是澳洲特有的問題，但在這裡，這種落差有時候特別明顯。外面那麼藍，海那麼近，生活看起來應該很好，但心裡有時候還是覺得哪裡不太對。

夏天退場的這個時刻，反而給了一點空間。不是要你停下來，只是讓你有機會，調整一下步伐。

也許可以趁這個機會，讓生活留一點空白。

不那麼熱的午後，走一段熟悉的海岸步道。從Bondi到Coogee，或者隨便哪一段你喜歡的路，走著走著，腦子裡的事情會自己沉澱。晚風稍微涼了，就讓思緒跟著慢下來。不需要想清楚什麼，不需要做什麼決定，就只是讓自己喘一口氣。

這種時刻看起來很普通，但往往是自己最清醒的時候。

不是因為你找到了什麼答案，而是因為你終於安靜下來，能夠聽見自己在想什麼。

很多人不喜歡夏天結束。我以前也是。總覺得夏天才是真正活著的感覺——光很強，人很多，到處都是聲音和動靜。秋天一來，好像什麼都安靜了，有點失落。

但後來慢慢覺得，每次轉變其實都帶著某種善意。夏天給了光和熱，讓你盡情地衝、盡情地試、盡情地擁有。而它的離開，給了你另一種東西——整理的空間，和沉澱的時間。

不再執著於留在高峰，反而能看得更清楚。清楚自己是誰，清楚什麼對自己真的重要，也清楚下一步想往哪裡走。

那種狀態，說安靜也好，說成熟也好，和失去真的沒什麼關係。

夏天終究會走遠。

但它留下來的東西，不只是記憶。那些在陽光下發生的事、那些努力撐過的日子、那些經歷過的情緒，都沉下去了，慢慢變成你的一部分。你現在的樣子，有很大一部分，是那些時光養出來的。

季節會流轉，這件事沒什麼好怕的。每一次的退場，都是為了讓下一件事有地方發生。冬天不是終點，只是另一種狀態。就像海浪退去，不是消失，而是重新聚攏力量，準備再來一次。

在海風和陽光交會的餘溫裡，我們或許真正學到的，是怎麼用稍微從容一點的方式，繼續走下去。不是假裝一切都好，不是強迫自己樂觀，而是真的接受了——生活本來就是這樣，有漲有退，有光有暗，而我們在其中，慢慢學會怎麼和它共處。

這已經很夠了。



老婆的愛情罰單

有些愛，不是甜言蜜語，而是藏在生活裡的一點一滴提醒；有些關心，不是溫柔縱容，而是帶著堅持與原則的守護。一張看似嚴厲的「罰單」，其實寫滿了最深沉的牽掛與不言而喻的愛。



前些天，我開車載著老婆到郊外兜風。回程時已是傍晚六點，我把車停好，下車後，老婆也跟著走了下來。

家中財政大權一向掌握在老婆手中，我每個月的煙錢、酒錢都得向她伸手。經過小區的副食店時，煙癮突然發作，我便向老婆要錢買煙。

沒想到，老婆沒有掏錢，反而遞給我一張事先寫好的「罰單」。她一本正經地說：「你今天開車三次壓到雙黃線，已經違反交通規則。我決定對你處罰——一週內禁止吸煙，這煙錢就別想了。」

對於這張突如其來的「罰單」，我本能地感到不滿，甚至覺得她是在故意找碴，藉機克扣我的煙錢。

幾天後，我碰巧遇見老婆的同事蕾蕾，忍不住向她抱怨這件事，發了一通牢騷。蕾蕾聽完後，神情嚴肅地說：「其實，你娶到一個這麼關心你、愛護你的好老婆，卻沒有體會她的用心。最近我們單位的大劉一家出遊時，因為違反交通規則，發生了嚴重車禍，大劉至今成

了植物人。這件事對你老婆打擊很大。從那之後，她開始特別關注交通安全，還常常翻閱相關手冊，對各種違規行為都很熟悉。你可別再讓她抓到把柄了。」

聽完這番話，我心裡微微一震。

不久之後，我又開車載老婆去逛商場，卻忘了繫安全帶，再次違反交通規則。果然，老婆很快又開出一張「罰單」——處罰我一週內不得開車。回到家，她直接沒收了我的車鑰匙。

我有些著急地說：「我明天還有重要應酬，你就別鬧了吧。」沒想到老婆態度堅決，我也無可奈何。

第二天早上，我偷偷翻她的包，想找回車鑰匙，卻被她當場發現，一把將包搶了回去。我只好改用「柔性攻勢」，提出帶她去買衣服討好她，但她依然不為所動。情急之下，我甚至想強行把鑰匙奪回來。

這時，老婆忽然眼眶泛紅，淚水盈盈地說：「我不是故意不讓你開車，也不是要惹你生氣。我只是害怕你沒有遵守交通規則的意識，萬一哪一天……也像大劉一樣，那該怎麼辦？」

那一刻，我心頭一熱，鼻子發酸。

原來，這一張張所謂的「罰單」，背後全是她的擔心與愛。

我輕輕替她拭去臉上的淚水，說：「老婆，我甘願受罰。愛妻、愛子、愛家庭——無視交規，一切歸零。我向你保證，今後一定嚴格遵守交通規則，改掉壞習慣，認真守護安全。」

聽完我的話，老婆終於破涕為笑。



你以為的限制， 其實從來不存在

文 / 李嘉軒

真正困住我們的，從來不是眼前的障礙，而是心裡那一句——「我做不到。」

有時候，我們以為自己被困住了。

但真正困住我們的，從來不是世界，而是心裡那一道看不見的牆。

**當你不敢再試，
其實不是因為做不到**

你有沒有試過——明明機會就在眼前，卻不敢再踏前一步？

不是因為能力不夠，而是因為，曾經失敗過。

心理學上有一個很著名的概念，叫做「習得性無助」(Learned Helplessness)。

當一個人經歷過多次挫敗之後，會慢慢相信自己無能為力。即使環境已經改變、機會已經出現，也不再嘗試。

那不是現實的限制，而是內心開始替自己畫下的界線。

那條魚，為什麼不再游過去？

曾經有個實驗，把一條魚放在魚缸裡，用透明隔板隔開。

一開始，牠不停往前游，想穿過去；但每一次，都撞上那道看不見的牆。一次、兩次、很多次之後，牠終於放棄了。只在自己的那一邊活動。

後來，研究人員把隔板拿走。

水是通的，世界是開放的，前面再沒有阻礙。但那條魚，依然停在原地。

牠被困住了。不是被玻璃，而是被「記憶」。

**我們的限制，很多時候
只是過去的影子**

這個故事，其實每天都在我們身上發生。

有人因為幾次生意失敗，便認定自己不適合創業；有人因為投資受挫，便從此不敢再踏入市場；也有人因為幾段感情不順，開始相信——「我不值得被愛」。

我們以為是現實限制了自己，其實，是過去的經歷，塑造了我們的信念。

而信念，一旦被確立，就會變成一種看不見的牢籠。

最微妙的是——這個牢籠，從來沒有上鎖。

你還停在「當年撞牆的那一刻」嗎？

很多時候，環境早已改變，機會已經不同，但我們的內心，仍停留在「當年撞牆的那一刻」。

於是，我們選擇不再嘗試，也錯過了本來可以改寫的未來。

但如果你願意停一停，問自己一個問題：「我現在的限制，是真的存在，還是只是我以為存在？」

你可能會發現——那道牆，其實早就不在了。

阿志：那道牆，是我自己砌的

我有一個朋友，叫阿志。

三十二歲，在一家公司做了七年業務。他聰明、反應快，人緣也好，很多人都說——他如果自己出來做，一定不會差。

但每次談到創業，他只會說一句：「算了，我試過了。」

二十六歲那年，他曾和朋友合夥開店。從滿懷期待，到資金緊張，再到理念不合，最後不但生意失敗，連朋友關係也破裂。

那之後，他認定了一件事——「我不是做生意的人。」

直到有一年，公司裁員，他在家待了三個月。無意間，他開始幫朋友經營社交媒體，沒想到效果不錯，慢慢有人找上門。

機會，其實就在那裡。但他仍然猶豫。

「萬一又失敗呢？」他說。

我只回他一句：「你現在不試，其實已經輸了。」

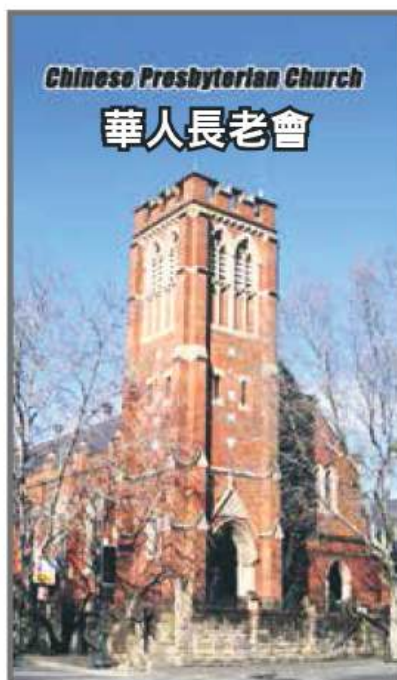
幾個月後，他終於接下第一個正式客戶。

現在的他，有穩定的合作，有自己的節奏。不算轟轟烈烈，但是真實而踏實。

有一天，他傳訊息給我，只寫了一句：「原來那堵牆，是我自己砌的。」

總結

重新踏出一步，也許會害怕；但只有踏出，你才會知道——世界，其實早已為你打開。



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



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

你怎麼吃皮蛋拌豆腐？

事工顧問／金明璋（丁莉）



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

有一次，在餐桌上，幾個朋友突然談到了皮蛋拌豆腐的吃法。對我來說，這本來是個不需要談的話題，皮蛋豆腐？不就是加上醬油、蔥花、柴魚或肉鬆拌起來吃嗎？討論什麼？沒想到一談之下，才發現有人是一口皮蛋一口豆腐分開吃，有人是吃完一樣再吃另一樣，總之，決不攪拌在一起。當時我的即刻反應是：「哇！分開吃？有什麼滋味？幹麼要皮蛋拌豆腐啊！吃這個就是要拌在一起才有味道啊！」可是主張要分開吃的朋友一臉不以為然，覺得拌在一起吃，才讓人無法接受。



這個話題還沒結束，又聊到其他東西的吃法，最讓我訝異的是吃白飯，我也沒想過白飯該怎麼吃，但通常在家裡當然就是一邊吃菜一邊吃白飯啊！所謂吃飯就菜嘛！在餐廳聚餐，就看情形囉！反正先要飯、後要飯都可以，不過基本上飯都配菜吃。但一聊之下，不盡然，原來很多人一定要吃完菜再空口吃白飯，意思是菜、飯不能同時入口，同樣道理，吃麵的時候也喜歡吃白麵條，主食和配菜要分開。最妙的是，有個朋友說他去四川，當地朋友請吃飯，一大桌的菜，非常豐富，最後上來了一盤醃白蘿蔔，這位朋友覺得奇怪，分明是小菜，應該先上啊！怎麼最後上來？原來

是要配飯，他們習慣吃夠了菜再以醃白蘿蔔配白飯，這樣才算真飽，飯只能就著醃白蘿蔔吃，菜不能配飯啊！

我說我最喜歡的就是把菜、飯混在一起吃，有味道嘛！席間好幾個朋友立刻做嘔狀，深覺此舉行不得。我記得以前有一次我這麼吃時，有位不算熟的朋友在一邊看到了，滿臉疑惑說：「妳好像在吃狗食噢！」我一直記得這句話，但並沒在意，混在一起就是好吃啊！管他是不是狗食？就繼續吃，完全沒想到對方可能就是一定要飯、菜分食的人，看到我那種吃法，一定倒胃口吧！但當時我完全無法理解對方的感受！

人，真的大不同。這個事實我們都知道，也理解每個人都是上帝珍愛的獨特唯一被造，我們要彼此相愛，學習接納、包容、欣賞。不過，透過這些微不足道的小事，才發現自己未必真的理解每個人的不同，正因不理解，所以常常就以為自己的看法、做法是理所當然，完全沒有想到其他人會有跟自己全然不同的想法、做法，在這種狀況下根本談不上接納、包容這等事，因為並沒有真正看到別人啊！

你是怎麼吃皮蛋拌豆腐的？你周圍的朋友呢？你的眼裡真的看到別人了嗎？

Bendigo 本迪戈的寶藏，不止於黃金



與喬安妮同遊
圖文 / Joanne

本迪戈確實擁有豐富的黃金資源，但這裡的「寶藏」，並不僅僅是指十九世紀中葉在此發現的珍貴黃金。在我這趟短暫造訪位於墨爾本西北約150公里的本迪戈時，卻在許多意想不到的地方，發現了另一種別具意義的「黃金」。

中央黛博拉金礦 (Central Deborah Gold Mine)

然而，在發現那些「另類寶藏」之前，我先在Central Deborah Gold Mine 親眼見識了真正的黃金。隨著一個小型導覽團，我們在短短90秒內下降至地下61米深處，隨著一陣輕微的震動，停在第二層礦道。

頭燈的光束在粗獷開鑿的岩壁上晃動，照亮約3米寬、2米高的隧道——這樣的尺寸，是為了配合當年運送礦石的機械而設計的。地下空氣清涼，我的腳踩在淺淺的積水中發出輕響，冰涼的水滴不時落在肩上。

就在這時，我看見了一小塊金子，嵌在蜿蜒於堅硬黑色花崗岩中的狹窄白色石英脈裡，靜靜閃著微光。

不過，正如我所說的，本迪戈的「黃金」，遠不止藏在地下；在地面之上，同樣還有許多值得發掘的寶藏。

普世慈悲大佛塔 (The Great Stupa of Universal Compassion)

西方世界最大的佛塔之一Great Stupa of Universal Compassion，潔白的外牆在夏日陽光下熠熠生輝。我戴上太陽眼鏡，沿著和平公園的小徑漫步走向佛塔。經幡在微風中飄揚，一排由尼泊爾工匠手工製作的轉經輪，在我輕觸其裝飾表面時緩緩轉動，發出柔和的聲響。

這座佛塔主要依靠訪客與贊助者的捐款，一個項目一個項目地逐步建成。我到訪前幾天，主殿天花的「時

輪壇城」(Kalachakra Mandala)才剛剛完成。那些鮮明的原色與幾何圖案，是分件繪製後再拼裝而成，宛如一幅巨大的拼圖，每一部分都蘊含著特定的象徵意義。

主殿中還展示著一尊高達2.5米的翡翠佛像。這尊被視為無價之寶的佛像，由泰國工匠以一塊來自加拿大、重達18噸的半透明翡翠巨石雕刻而成。它重約4噸，是目前世界上最大的翡翠佛。

本迪戈電車體驗 (Bendigo Tramways)

回到市區，還有更多值得探索的地方。其中一個最有趣的方式，就是登上復古的「語音導覽電車」。若運氣夠好，你甚至可能坐上30號電車——這正是1974年當時的查爾斯王子(現為King Charles III)曾親自駕駛過的那一輛。

在Bendigo Tramways的車廠內，收藏著超過40輛歷史悠久的電車。車廠經理達西貝爾德(Darcy Baird)指著12號電車向我們介紹——這輛車窗缺失、油漆剝落，地板只剩下佈滿灰塵的金屬與木板，看起來幾乎已無法修復。

然而，就在它旁邊的是8號電車，一輛由專業工匠團隊精心修復、重現風采的經典之作。達西表示，8號電車當年的狀況甚至比12號更糟。為了紀念「語音導覽電車」40週年，這項修復工程歷時整整11年，最終於2012年完成，讓這段歷史再次在軌道上重現光彩。

金龍博物館 (Golden Dragon Museum)

更多歷史文化，可以在Golden Dragon Museum中細細體會。館內展示著三條舞龍，其中兩條更被視為具有世界級的重要地位。

其中，「龍」(Loong)是全球最古老的御用帝王龍，已有125年歷史，並被列入維多利亞州文化遺產名錄。歲月讓它的色彩略顯褪去，但只要細看每一片精緻打造的龍鱗，仍能想像它昔日的燦爛與威風。從1901年至1970年，「龍」每年都會在本迪戈復活節節慶中巡遊街頭；在它「退休」之後，便由繼任者「孫龍」(Sun Loong)接棒。

而較年輕的「大金龍」(Dai Gum Loong)，則於2018至2019年間誕生，現今承擔起這份榮耀。這條巨龍

由香港著名紮作師傅許師傅(Master Hui)製作，被認為是全球最長的傳統舞龍。牠擁有超過7000片色彩鮮明的鱗片，張開的紅色巨口鑲著白邊，氣勢磅礴，令人嘆為觀止。

烏倫巴拉市中心步行導覽 (Ulumbarra CBD Walking Tour)

在Bendigo Law Courts外牆上，一隻壯麗的生物正展翅翱翔。這件由原住民藝術家Racquel Kerr創作的作品——「Bundjiyl」，楔尾鷹，是Dja Dja Wurrung族群的創世祖靈。環繞法院周邊的原住民藝術作品，讓使用法院的原住民社群，仍能與這片土地(Country)保持深刻連結。

在前庭廣場上，「Yaram Yaram Mirndayi」(意為「池塘之鏈的巨蛇」)蜿蜒穿行。帶領我們參加Ulumbarra CBD Walking Tour的導覽員——Djaara族女性Bec Phillips，與Aunty Marilyn Nicholls一同創作了這件作品。她指著地面上的痕跡，講解袋鼠的足印、巨蜥拖曳尾巴的痕跡，以及針鼹的行走軌跡；接著，她跨出大步，親自示範如何定位鴉鵒三趾腳印的位置，讓人對這些圖騰背後的文化意義有更深刻的理解。





時間來到午餐時刻。在這趟短暫停留本迪戈的旅程中，我了解到這座城市於2019年被列為聯合國教科文組織的「美食之都」(UNESCO Region of Gastronomy)。難怪在這裡的每一餐，都令人回味無窮、品質出眾。

本迪戈：聯合國教科文組織 美食之都(UNESCO Region of Gastronomy)

位於Chancery Lane小巷中的The Dispensary Bar，讓人彷彿置身於Melbourne的巷弄風情。這裡提供多款適合分享的小食，搭配一杯清新的當地維歐尼耶(Viognier)白酒，格外愜意。服務生James Belford一邊為我們倒酒，一邊笑說，這個地方昔日是一家配藥藥房，「只是用另一種方式為人們提供『滋養』。」他還打趣地補充：「其實也沒太大改變——以前小孩長牙時，會被餵嗎啡和酒精。」

晚餐則安排在Alum Dining。我坐在由舊皇家銀行改建而成的餐廳窗邊黃金位置，窗外正對著醒目的BENDIGO字樣與亞歷山大噴泉(Alexandra Fountain)。室內裝潢細節同樣令人驚喜：天花板以桉樹果實

(gum nuts)為設計元素，拱形窗上鑲嵌著彩繪玻璃，散發出優雅的歷史氣息。

以當地食材為主題的品嚐菜單，帶來連連驚喜。我人生第一次品嚐鰻魚，原本略帶腥味，卻出乎意料地與甜菜根甜甜圈搭配得天衣無縫，既新奇又美味，為這趟美食之旅畫上難忘的一筆。

威魯納湖(Lake Weeroona)

在享受了這麼多美食之後，我特別慶幸，今早在到電車咖啡館(Tram Café)喝咖啡、吃簡單早餐之前，先到Lake Weeroona繞了一圈約1.5公里的步道。湖的對面，正是我下榻的Julie-Anna Motel。

初夏的清晨，草地一片翠綠，小鴨們跟在父母身後搖搖擺擺地前行——有的才剛出生不久，毛茸茸地可愛極了；有的則已稍微長大，看起來機靈許多，畫面溫馨又生動。

途中，我還被一群骨頂雞(Eurasian Coots)「包圍」。牠們一路跟著我，古怪的腳在混凝土步道上拼命「

划動」，模樣滑稽又可愛。那一刻，我不禁覺得自己就像《哈默林的吹笛人》(Pied Piper of Hamelin)一樣，被一群小生物簇擁著前行，充滿童話般的趣味。

我在本迪戈發現的「黃金」

在這趟短暫的旅程中，我發現本迪戈確實充滿了「黃金」——只是，那並不是閃閃發光的黃色金屬，而是蘊藏在城市文化、歷史、人情與生活細節中的珍貴寶藏。

附近值得一遊的景點

除了以上介紹的景點，本迪戈周邊還有一些同樣別具特色的地方，值得順道一遊：

The Spannerman Garden

一個充滿創意的花園，以舊的、生鏽的扳手打造出各種巨型雕塑，將廢棄工具轉化為獨特的藝術作品，充滿工業風格與趣味性。

The Eucalyptus Distillery

這裡設有模型蒸餾設備，展示提煉桉樹精油的過程——原來需要約5公斤的桉樹葉，才能提煉出僅50毫升的精油，讓人更了解這份天然產品的珍貴。



Bridgewater Hotel

可先沿著Loddon River悠閒散步，欣賞自然風光，再到這間裝飾藝術風格(Art Deco)的酒店花園中享用午餐，在寧靜的氛圍中放鬆身心，為旅程畫下美好句點。

前往本迪戈， 其實比你想像中容易

我花了很長時間才真正踏上本迪戈的土地；但當我親身體驗後才發現，原來前往這裡其實非常方便。

從Sydney有直飛航班可抵達本迪戈；而從Melbourne出發，則可搭乘火車直達，交通選擇相當多元。

如果你是飛往Melbourne Airport (圖拉馬林機場)，亦可以選擇接駁巴士前往本迪戈，整體行程輕鬆便利，比想像中簡單得多。

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

文/Portia Wong

在病痛中重生： 從患難到見證的生命旅程

——年的時間轉瞬即逝。回首過去一年與癌病同行的日子，心中滿是感恩。如今身體正逐步康復，雖然這條復原之路仍然漫長，但我深信，上帝必賜下完全的醫治。每當我對康復心存疑慮時，祂總藉著不同的人與事向我說話，使我得著安慰與確據，卸下心中的不安與重擔。

正因這段經歷，我的傷痛不再只是個人的掙扎，反而成為安慰他人的故事。當我重返工作崗位後，遇見幾位自己或家人確診癌症的客人，其中有些並非基督徒。我便與她們分享自己的經歷，見證上帝如何在患難中與我同行。我明白，面對疾病，恐懼是何等真實而沉重；因此我為她們禱告，也鼓勵她們以正面的心態面對病情。因為恐懼往往使人陷入無力，而盼望卻能帶來力量。

我深深感受到，上帝給了我許多機會為祂作見證，去扶持那些同樣在病痛中的人和他們的家人。我特別記得，在聖誕節時，妹夫為我所作的禱告——願我的經歷能成為他人的幫助。從那一刻起，我更確信，每一個我所遇見的人都不是偶然，而是上帝精心安排的相遇。每當我有機會去關懷與鼓勵別人，內心總充滿難以言喻的喜樂與滿足。

如今，我逐漸恢復到患病前的生活節奏，這是一種嶄新的「常態」。我學習在這新的生活中「心意更新而變化」，透過這場疾病重新整理生命的優先次序，更加珍惜每一天，以感恩的心活出當下。

感謝主，讓我在患難中經歷祂的恩典，也在軟弱中看見祂的力量。這不只是一段康復的旅程，更是一段生命被更新的歷程。

歡迎投稿



郵箱: editors@lifemonthly.org

靈修小品



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

此文章內容及圖片取自雅米事工原創「www.ya-mi.org」

聖經裡的哪 種動物最像你?

繪畫: Chin

聖經裡不但有精彩有趣的人物, 動物的戲份也不少! 有的動物特質甚至值得我們觀察學習。快來看看你的個性最像哪種動物?



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

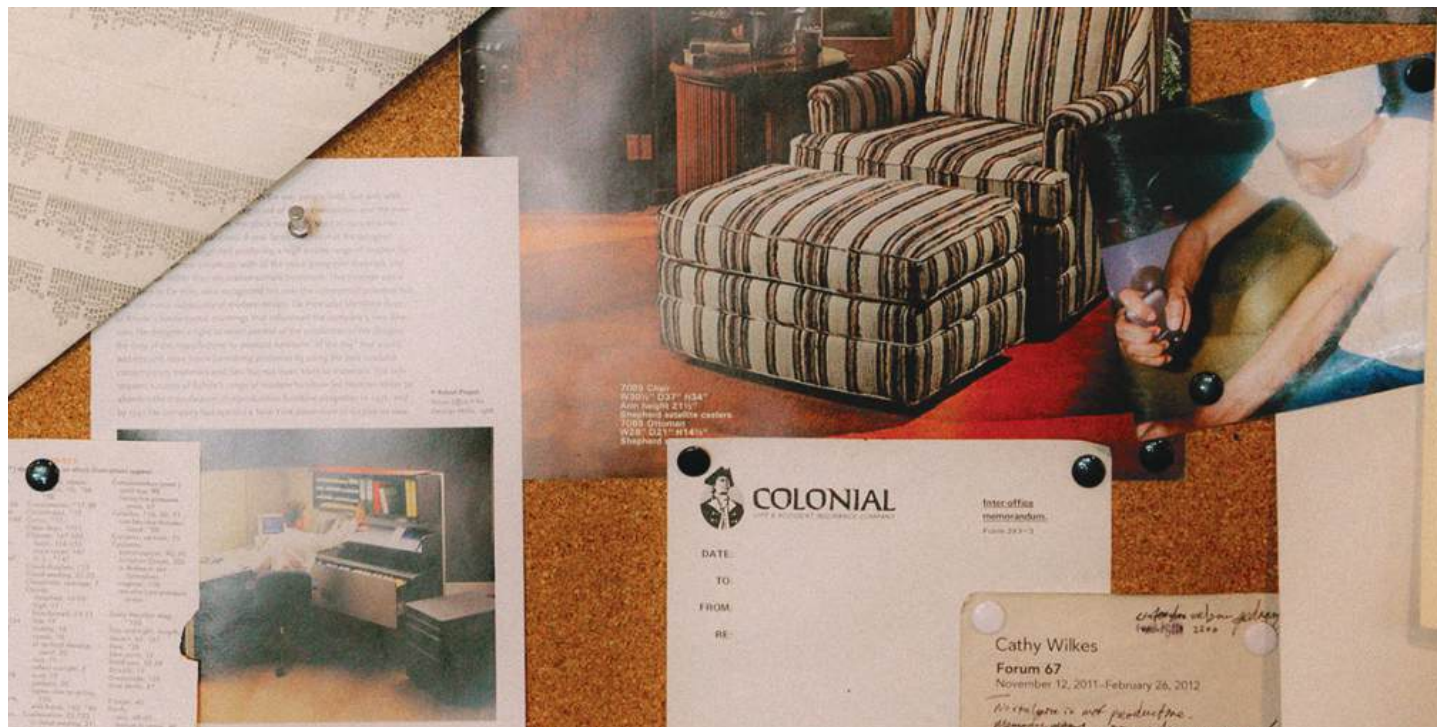
教會開設主日學, 禱告會, 青年團契, 小組團契

教會網站: www.renewalchurch.info



在願景板的中央，寫上 “上帝是誰？”

作者：Nico



2026年的第一天，在所有人滿心期待全新的365天，並且陸續在社交媒體上分享如何開始製作新一年的願景板時，我躺在床上，感受著焦慮和慌張。

我拿起手機，點開2025的相簿錄，和Instagram上的Archive。當我翻著每一張照片和裡面我寫的内文時，我也重新回味那個時候的心情。好友和家人都說我2025年是充實的一年。一個人去了越南當背包客，寫了自己的參考書，報名了「優秀教師」的考核，在教會參與了大大小小的服事，並且南上北下去探訪了許多住在不同地區的弟兄姐妹，也寫了一些安慰和鼓勵人心的文章。

那我自己又是怎麼看2025年呢？對於它，我只有一種感覺——「累」。我並沒有多麼不捨得2025。我反而覺得，原來只過了一年呀，為什麼心裡對

於時間累積的感覺就好像已經過了數年之久？

2025年是個特別的一年。它是一本極厚的書。在前兩章的開端是一段被中止的關係，一個無法好好說再見的道別和兩個再也不敢相遇的好友。在書的後十章則是描述了主角(我)如何透過工作，服事和娛樂去麻痺每天那個心如刀割的痛。當然也少不了句句對上帝的哭喊埋怨。在書裡的365頁，每一個頁角都是以一個淚痕來結束。

別人看到的是書的封面和厚度，只有上帝和我才清楚知道書裡被劃破的頁面。

在2026的第一天，我問上帝，「我是否還要帶著這份舊的心情開始去寫你要給我的空白日記？」我無力地打開新的一頁，像往常一樣，我制定了我對學習、工作、創作、身體管理、服務和理

財的計劃。但在「與上帝的關係」和「對自己的照顧」那兩項下面，我卻留了一個空白。看著滿滿噹噹的計劃和接下來的行程，我知道我裡面的力量已經被掏空。我害怕地想著，難道我的2026又要像2025年一樣，把每個空白塞滿，去滿足其他人的期待和壓抑我裡面的情緒嗎？

我擱下我的計劃，開始去和我的諮商師聊聊我的心情。在2025年最後的兩個月，上帝用很奇妙的方式帶領我認識其他教會的心理輔導師，也那時開始了解自己情緒和開啓接納自己情緒的旅程。

我對諮商師訴說我裡面那窒息般的情緒以及我不懂再如何接住自己。當我聊到對於上帝的信靠時，我對她說：“我知道上帝的帶領最後一定是美麗的，結局是好的，可是我很害怕過程裡的苦難。我很怕裡面的不確定、失去以及需要忍耐的時候。”

溫柔的她聽完我的內心對白後，輕輕地回復我：“有時候，過程之所以痛苦，是因為我們都要學習為自己負責。那一大片的不舒服和掙扎也許是警報器，提醒我們要好好為某些事負責任。”

她的一句「學習為自己負責」開啓了我接下來的思考。我鼓起勇氣再度好好翻頁2025年每一個篇章。我在想，在我一直抱怨上帝在哪裡的時候，我是否可以找到有什麼部分是我需要負責任的嗎？

在尋找的過程中，上帝透過我和母親的互動裡，給了我一個線索。在過去的一個月，因為是假期的緣故，我都待在家裡。我觀察到母親在日常裡總是想滿足我想要吃的東西和想去的地方。在母親身上，上帝引導我去思考，地上的父母尚且不完美，可他們也想要把最好

的給他們的孩子。何況天上的阿爸父。我真的相信聖經是真的嗎？我相信上帝確實是我的好爸爸嗎？我到底有沒有在過程中信任過祂呢？誠實地說，在2025年所有的失去裡，我一直覺得是上帝的錯，是祂不要給我想要的一切。祂需要負責！

那一晚，我好像隱約地明白了第一個我需要負上的責任，就是「信任上帝」。當我對上帝說，我要重新信任祢的良善時，這猶如一把鑰匙，讓我不只聽見，也聽進祂的聲音。在一個開車回家的凌晨，上帝在我的腦海裡放下一個意念，“你是我寶貴的女兒。”

在過去的12個月，我一直在問上帝，為什麼你要讓我擁有那段心碎的經歷。更難過的是，我幾乎都感覺不到你的同在。現在才明白，不是上帝不在了，而是我一直覺得我是卑微的，不配擁有上帝和人的愛。於是我用外在的許多東西把自己埋藏起來，把不堪的自己鎖在最深處。那個深處的我逃避著上帝，不想再面對祂。

上帝並沒有給我我想要的答案，只是說了一句「你是我寶貴的女兒」。然而這句話猶如是一雙祂給我的新眼睛。

那時候明明已經是深夜，但我卻覺得我裡面的一部分亮了起來，隨即那光逐漸在我身體的每個角落擴散開來。

「只有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬上帝的子民…」(彼得前書2章9節)

「上帝是誰？」和「我是誰？」奠定了我2026年計劃的根基。我重新學習信任天父的愛，也重新去調整我看自己是誰。在那段流淚的日子裡，我一直把自己放在低下的位置，被許多謊言打趴，無力反擊。但當上帝把我拉到我該站的位置時，就是相信我是祂尊貴的女兒時，我終於有勇氣去為自己負責任。

在2025年，因為想要麻痺內心的痛苦，我用每天工作12小時來證明自己的價值。另一方面，我也不斷用金錢去解決我的情緒。我陷入了購物的癮。同樣的，那時候自己也瘋狂地愛上運動。我愛上肌肉疼痛的快感，好沖淡內心不願意面對的傷口。我用忙碌去定義我是誰，彷彿告訴其他人，「看，我過得很充實呢。只是失去了我在意的人，我還是可以很好呀！」但也只有上帝和我自己清楚知道每天晚上我是如何一個人躺在床上默默流淚，呼求上帝。



在2026年的第二個星期，這位天父親自地來教導我，只有我看自己的眼光是正確的，我才能做個不一樣的選擇。我現在學會在製定計劃和完成計劃的過程中都問自己一句：“這會對以後的我帶來長久的益處，還是只是暫時的開心？”在我又想用工作去麻痺自己的難受時，我會先對自己說，“我要對我的情緒負責任。”於是我會放下我手裡的東西，去看到我的情緒，去擁抱這個情緒，再把這個情緒告訴天父。在我又貪一時的快感去購物前，我會問自己，「這筆錢是否可以轉換成更有價值的東西，好讓以後的我是更滿足的？」在人際關係中我也開始畫上界線。因為知道自己是尊貴的，我更學會保守自己的心，離開內耗的關係。

因為相信自己是值得的，所以我的感受也是同等重要的。我學會在每個領域都先去明白自己的需要，比起滿足別人的標準。因為知道自己是寶貴的，所以我看重我現在的每一個決定。不管是在錢財，健康，飲食，人際關係，甚至是整理房間和辦公桌，我都學習成為有智慧的管理者。我們要先明白自己是上帝的孩子，才能知道我們都有權利柄去管理好自己，為自己負責任。我們每一個決定都帶著影響力。如果連自己都管理不好，愛我們的天父不會託付給我們更多，因為祂知道這只會壓垮我們。

因此，也許你也在忙著為自己的願景板貼上你想要的未來圖片。那是好的。上帝本來就要我們對未來充滿好奇與期待。可是我希望你在板的中央也誠實寫上，上帝對你個人來說是誰，而你又是誰。那會是你新的一年的錨點。

在你的計劃趕不上變化，你是否還是信任上帝愛你，祂的給予和拿走都對你是好的。你是否了解你尊貴的身份？

不管環境的聲音如何說你。在每個選擇上，你是否可以把關好自己的位置，負責任地去做你該做的事？

我想基督信仰最美的部分是，上帝會知道我們也有累的時候。聖靈每一天都在我們的裡面，給我們可以為自己負上責任的力量。唯獨有一個責任是上帝無法取代你去做——就是選擇去信任祂。這件事只有你能為自己而做。如果我們連這個都做不到，祂要給我們的力量就與我們沒有關係了。

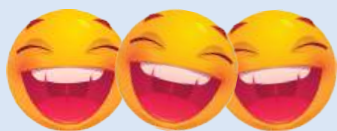
愛我們的上帝不會控制我們是否要去愛祂。真實的愛是一段信任的關係。

今年我還是在我的2026願景板上貼了密密麻麻的計劃。可是在板的中央，我選擇留下了一個空白處。這段空白提醒自己：“最美的未來，不是被計劃填滿的，而是在留白處，把空間讓給上帝，看看上帝要做什麼，並且和祂一起去完成。”

最深的信任，不是相信祂會照我們的計劃行事，而是相信即使我們的計劃全部落空，祂為我們寫上的故事依然美麗。而我們的責任，不過是留出那片空白。然後學習坐在空白裡，等風來，等光進來，等祂來。



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

看球賽

二貨男友坐在沙發上看女足比賽。

我問他：「你看得懂足球嗎？」

男友說：「看個熱鬧啦。我記得男足一進球，就有人脫光上衣慶祝，我想看看女足會不會。」

我：……真想打死他，為民除害！

買東西

原本只是想進去超市買一瓶水。

出來的時候——

手上多了兩袋東西，但水，忘了買。

小烏龜

小烏龜看到一隻蝸牛在練長跑，便問：

「你在幹嘛？這麼慢吞吞的。」

蝸牛說：「我在練百米衝刺。」

小烏龜又問：「那你練多久了？」

蝸牛回答：「才三年而已。」

減肥

閨蜜說：「我也想減肥，但就是管不住嘴，怎麼辦？」我說：「很簡單，找個沒錢的男朋友。」

閨蜜：「這跟減肥有什麼關係？」

我：「有了他，你天天都吃土，能不瘦嗎？」



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，得救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

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



我以為我已經原諒了

文 / 大泥

有^{好幾年，我都確信自己已經原諒了。}

那段關係、那些話語、那些讓我受傷、被誤解、被指責、被唾棄的經歷，我告訴自己，我已經放下了。我已經理解他們了，他們也許不知道自己在做什麼；我已經饒恕了，我不該再緊抓著過去不放。

於是當別人問起，我總是很快地回答：「沒事了。」當那段經歷再次被提起，我也努力讓自己用一種平靜、甚至屬靈的語氣來描述。我以為，這就是成熟；我以為，這就是信仰在我生命中結出的果子。

直到有一天，我發現，只要那段過去被輕輕碰觸，我裡面出來的，依然是控訴。不是平靜，不是釋然，而是一種壓抑許久的埋怨與不甘。我發現自己其實一直在等一句話——一句遲遲沒有出現的道歉。

「你們若饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們。」（太 6章14）

這節經文似乎很多人很早就學會，卻也很容易用來催促與安慰自己。

那一刻我明白，也許我並沒有真正原諒。

在過去的一些關係裡，我一直是那個先低頭的人。

不管事情發展到什麼階段，我總是先道歉、先退讓的那一個。很多時

候，我甚至不知道自己為了什麼而道歉，只是很自然地覺得：我要像耶穌一樣，我再多理解一點、再多忍耐一點，事情也許就會過去。

後來，這種姿態慢慢變成了一種習慣。

當我被傷害、被指責、被評斷，甚至被貼上「過於屬靈」的標籤時，我學會了安慰自己：他們也是軟弱的；他們可能不是故意的；我應該理解。

於是我不斷地對自己說：我已經理解了，我已經原諒了。

但我卻從沒有認真問過自己：

我，真的沒事嗎？

我以為我是在進行一場屬靈的「斷捨離」，斷掉怨恨、捨棄情緒、離開過去。但現在回頭看，我才慢慢明白，那更像是一種體面的逃避。

我不是不痛，而是不允許自己承認：我真的被傷害了。

「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。」（詩篇34篇18節）

五年後，上帝把我帶回了那段我以為結束的過去。



不是用一場激烈的對質，也不是透過一句立刻醫治的話，而是很安靜地，讓我看見那個真實的自己——那個不斷安慰自己、說服自己已經沒事了，卻始終不願意面對那個傷口以及破碎的自己。

我才發現，我一直抓著的，並不是某一段關係，而是一個我很想要、卻始終得不到的答案。我需要那一句道歉，好像只要那句話出現了，我才能真正往前走。

在等不到的時候，我選擇用「饒恕」的語言，為自己畫下看似完整的句點。

那一刻的看見，並沒有讓我羞愧，反而讓我第一次鬆了一口氣。

原來，我不是不會饒恕；我只是還沒準備好。

「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」（馬太福音16章24節）



也是在那樣的過程中，上帝很溫柔地透過牧師的口問了我一個問題：

你這是在為我背十字架，還是在用自我犧牲，逃避面對真實的自己？

我才意識到，過去所理解的饒恕，常常是一種讓自己消失的方式。為了不衝突，我選擇沉默；為了不被討厭，我選擇低頭；為了看起來屬靈，我選擇跳過悲傷。

但上帝並沒有要求我再忍一次。祂不是要我犧牲自己換取表面的和平，祂反而把我帶回我一直不敢停留的地方，讓我誠實地承認：我受傷了，我還沒放下，我也需要被醫治。

那一刻我才明白，選擇十字架的捨

己，不是不斷地否定自己，而是在愛中，允許真實被看見。

「你們必曉得真理，真理必使你們得自由。」（約翰福音8章32節）

後來，我慢慢學到了一件事：

饒恕，不是為了替對方開脫；饒恕，也不是為了證明自己有多成熟。饒恕，是為了讓我不再被這些關係定義；不再用別人的道歉來決定我是否自由。

當我不再急著逼自己「應該已經沒事了」，反而允許自己在上帝面前承認軟弱，我第一次感受到一種真實的釋放。不是因為過去被改寫了，而是因為我終於不再一個人背負它。

新的一年，我們很容易想要清空生命、重新開始。

但我漸漸發現，有些我們以為已經「斷掉」的，其實只是被我們藏得更深。

也許真正需要被斷捨離的，不只是某些關係或情緒，而是那種一有重量，就立刻逃走、假裝自己已經沒事了的方式。

新的一年，上帝沒有急著要我整理得多乾淨。祂只是溫柔地把我帶回，讓我重新連回那個真實的自己，也連回那位從不催促我快點好起來的上帝。

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（馬太福音11章28節）

《生活月刊》網上書架

《生活月刊》提供另一種閱讀與下載方式，讓讀者可以隨時瀏覽，輕鬆保存。

除了原有的官網下載服務外，現在亦可透過「網上書架」平台瀏覽各期內容，以更直觀的方式翻閱期刊，並下載完整的PDF版本。

平台支援手機、平板及電腦裝置，無需安裝App，只要打開連結即可閱讀。

歡迎分享給親友，讓更多人一起閱讀《生活月刊》。

點擊連結，立即體驗：

<https://lifemonthly-55d2b.web.app/>



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

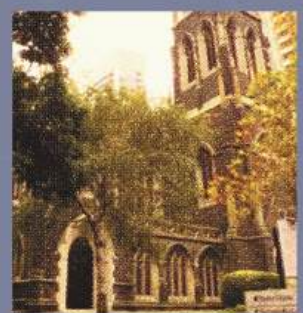
聯合教會墨爾本福音堂網頁

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