

生活

Life Monthly

贈閱

COMPLIMENTARY

2026年6月◎第298期 (eLM)

生活月刊・與你同行

心養好了，身體也會
跟著好起來

卡巴瑪塔(Cabramatta)
美食之旅：品味越南風情
當我在自殺邊緣遊走……

在沒有人懂的
地方，祂早已走過

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。

近年來，越來越多人開始重視健康。有人開始注意飲食，有人每天散步運動，有人定期檢查身體，也有人願意花錢購買各種保健品。這些當然都是好的開始，因為身體需要被照顧，健康也需要平日去維持。

可是，在談養生的時候，我們常常忽略了一個很重要的部分，就是自己的「心」。

一個人若長期活在焦慮、壓力、怨氣或擔憂之中，即使吃得再好、補得再多，身體也未必能真正放鬆下來。相反，當心裡比較安定，情緒比較平穩，人往往會睡得好一點、胃口好一點，也比較有力氣面對生活中的各種挑戰。

這期我們從《潛意識的力量》這本書談起，並不是要把健康簡化成「只要想得好，身體就一定好」。人生有許多現實問題，疾病也需要專業醫療和實際行動去處理。但這本書提醒我們，一個人每天反覆對自己說的話、心裡經常停留的念頭，確實會影響情緒，也會慢慢影響生活的狀態。

有時候，我們最需要改變的，不一定是外在環境，而是內心和自己對話的方式。少一點責備，多一點接納；少一點恐懼，多一點信心；少一點只看見失去，多一點感謝仍然擁有的。這些看似微小的轉變，日子久了，可能會成為支持我們走下去的力量。

願這篇文章成為一個溫柔的提醒：照顧身體的同時，也不要忘記照顧自己的心。每天給自己一點安靜的時間，說一句鼓勵自己的話，記下一件值得感恩的小事。真正的養生，不只是讓身體健康，更是讓心靈有地方安放。

願我們都能在忙碌和壓力之中，學會慢下來，聽見自己的心，也好好善待自己。

目錄

心養好了，身體也會跟著好起來 03

世界屋脊：
奇幻多姿的野生動物世界(上) 06

同為終點兩樣情 08

卡巴瑪塔(Cabramatta)
美食之旅：品味越南風情 10

神是信實的，也是滿有恩典的 13

當我在自殺邊緣遊走…… 14

一則關於婚姻的故事：鏡子 16

笑話天地 19

在沒有人懂的地方，
祂早已走過 20

生活月刊 第298期 2026年6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
投稿: editors@lifemonthly.org

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。本月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。

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: editors@lifemonthly.org



從《潛意識的力量》 談心理健康與情緒養生

現代人越來越重視養生。說到養生，很多人第一時間想到的，往往是吃什麼比較健康、每天要走多少步、要不要買保健品、要不要戒糖戒油。可是，心理狀態這回事，卻常常被放在很後面，甚至完全被忽略。

其實，一個人的情緒，早已在不知不覺間影響著身體。

著名作家約瑟夫·墨菲(Joseph Murphy)在《潛意識的力量》一書中提到，我們的思想、信念與情緒，會深深影響身體的運作，也會影響我們面對人生的方式。這本書出版至今已超過六十年，雖然有些說法帶有當時的時代背景，但其中關於思想與內在狀態的提醒，放到今天來看，仍然有值得我們深思的地方。

情緒，本來就是健康的一部分

這一點，很多人其實都有切身感受。

心情好的時候，吃什麼都覺得香，晚上頭一碰到枕頭，很快就能睡著。可是當心裡有事，或者長期感到壓力時，明明沒有做什麼重體力工作，卻覺得全身提不起勁；睡了很久，醒來仍然覺得累。

這並不只是「想太多」，也不只是單純的心理作用。醫學早已發現，當人長期處於焦慮、抑鬱或高壓狀態時，身體會持續分泌壓力荷爾蒙，免疫系統、消化系統、睡眠質素，甚至心血管健康，都可能受到影響。許多慢性不適的背後，除了飲食、運動和生活習慣之外，也往往與長期累積的情緒壓力有關。

所以，真正的養生，不只是留意每天吃進去什麼，也要留意每天在心裡反覆轉動的是什麼念頭。

我們每天對自己 說的話，其實很重要

《潛意識的力量》其中一個核心觀念是：潛意識就像一座倉庫，會默默儲存我們反覆輸入的想法和信念。

心養好了， 身體也會跟著好起來

文／小辰



如果一個人經常對自己說：「我老了，身體不行了」、「我身體越來越差」、「我沒有能力面對這些事」，久而久之，這些話就不只是隨口說說，而會慢慢變成一種內在信念。這種信念會影響情緒，也會影響一個人的行為、選擇和生活狀態。

相反，如果我們願意換一種說法，例如：「我每天都在慢慢調整」、「我的身體正在學習恢復平衡」、「我可以一步一步照顧好自己」，這並不是逃避問題，也不是假裝一切都很好，而是選擇用比較溫和、積極和有力量的方式面對生活。

有時候，一句話不會立刻改變現實，但它可以改變我們看待現實的角度。角度變了，心情就會不同；心情不同，行動也會跟著不同。

不必要的擔憂，才是最大的消耗

很多人都有一個習慣，就是替還沒有發生的事情，先煩惱好幾遍。

擔心健康檢查結果不好，擔心孩子的工作，擔心退休後錢夠不夠用，擔心社會環境變化，擔心世界大勢會怎樣。這些擔心看似很合理，但如果每天反覆在腦中上演最壞的情境，身體和心靈都會被慢慢消耗。

有人形容，過度憂慮就像坐在搖椅上，搖來搖去，看起來很忙，卻哪裡也去不了。那些我們在腦中反覆想像的壞結果，很多時候並沒有真正發生，但情緒、精神和體力，卻已經先被消耗掉了。

當然，適度的擔心可以幫助我們做好準備，這是有需要的。但如果擔心已經變成停不下來的反覆折磨，就要學習

提醒自己：我可以準備，但不必一直恐懼；我可以面對問題，但不必先被問題打倒。

學會放下那些還沒有到來的煩惱，本身就是一種很重要的養生。

每天早上，給自己一句好話

心理學研究指出，我們每天對自己說的話，會慢慢塑造情緒，也會影響自我感覺。

如果早上醒來，第一個念頭就是：「今天又有一堆麻煩事」、「我一定會很累」、「又要捱一天了」，那麼這一天往往還沒開始，心已經先沉下去了。

不妨試著換一種方式開始新的一天。可以對自己說：「今天會是值得感恩的一天」、「不管發生什麼，我都可以慢慢應付」、「謝謝我還好好地在這裡」。

這些話聽起來很簡單，甚至有點像自言自語。但長期下來，它改變的不是表面的口號，而是我們看待自己和生活的眼光。當眼光變得柔和一點，心情就比較容易安定；心情安定了，身體也會比較容易放鬆。

感恩，是最平實的心靈保養

不少研究都指出，習慣感恩的人，通常有較好的心理健康狀態，也比較容易感到生活有滿足感。

感恩不是假裝人生沒有難處，也不是叫人逃避現實。真正的感恩，是在困難仍然存在的時候，仍願意看見那些值得珍惜的小事。

例如，今天還能自己走路出門；家人平安；有人傳來一句關心；早上的陽光很好；一杯熱茶讓心安靜下來。這些事情看似平凡，但如果我們願意留心，就會發現生活中其實仍然有許多支撐我們的力量。

當一個人把注意力放在還擁有的，而不是一直盯著缺少的，內心自然會安靜一些。而這份安靜，正是很多現代人最難得到、也最需要的心靈保養。

睡前五分鐘，為自己收個尾

很多養生建議都提到，睡前最好不要長時間滑手機、看新聞、看爭論，或接觸太刺激情緒的內容。因為睡前的心理狀態，會直接影響入睡速度，也會影響整晚睡眠的深度。

我們可以試著在睡前留五分鐘放下手機，做幾次深呼吸，想想今天有什麼值得感謝的事。也可以輕輕對自己說一句：「今天已經過去了，今晚好好休息，明天再繼續好好過。」

這個方法很簡單，不需要花錢，也不需要特別準備。但如果每天持續練習，它會慢慢成為一種安頓自己的習慣。一天的疲憊，不一定能馬上消失，但心可以有一個比較柔和的結束。

真正的養生，是身心一起照顧

老話說「心寬體胖」，放在今天來看，當然不是鼓勵大家不運動、隨便吃。但這句話背後有一個很樸素的道理：心境會影響健康，這件事從來不是迷信。

飲食、運動、睡眠和作息都很重要，這些都是照顧身體的基礎。但如果一個人同時能慢慢培養比較平穩的情緒、比較正面的思考習慣，以及對生活多一點感謝，那種由內而外的輕盈感，不是單靠幾顆保健品就能換來的。

《潛意識的力量》提醒我們，改變不一定要從很大的事情開始。有時候，一個念頭，一句對自己說的話變了，一個習慣慢慢調整了，就已經是一個新的開始。

照顧好身體的同時，也別忘了照顧自己的內心。因為心養好了，人比較安定，身體往往也會跟著慢慢好起來。



世界屋脊： 奇幻多姿的野生 動物世界(上)

文／楊從彪



世界屋脊之上，鳥類繁多，野生動物亦十分豐富。在這片高寒、遼闊而神秘的土地上，既有罕見的白猴，也有凶猛的熊，更有力大無比的野牛。它們在高山密林、雪域草原與人跡罕至的深谷中繁衍生息，構成了一幅光怪陸離、奇幻多姿的高原生命圖景。

白猴的故鄉

這裡有世界上珍稀的白猴。曾有報導說，世界上的白猴僅存兩隻，一隻在雲南，一隻在台灣。然而，又有誰知道，西藏不僅有白猴，而且數量並不少。

西藏白猴主要生活在喜馬拉雅山南麓的墨脫縣境內。當地門巴族人稱牠們為「薩拉江措扎嘎」。白猴棲息於地廣人稀的原始森林中，活動範圍約有五千平方公里。據當地獵人估算，西藏白猴大約有上千隻。

這一帶原始森林自然環境特殊，人跡罕至，古木參天。由於當地獵人一般不捕殺白猴，久而久之，這片深山密林便成了白猴安居繁衍的故鄉。

西藏白猴全身潔白，連鬍鬚也是白色的。有些白猴的眼圈呈黑色，臉部輪廓有些像人，額頭微微突出，腿比其他猴類略短，尾巴約有半米長。遇到「敵人」時，牠們便會迅速爬上樹梢，用尾巴纏住樹枝，倒掛在枝頭。牠們這樣做，究竟是裝死，還是在躲避危險？至今仍不得而知。也許，這是牠們祖先流傳下來的一種本能吧。

白猴長年生活在森林深處，喜歡棲息在幾人合抱的古樹上。這或許是牠們防禦天敵侵襲的最好辦法。牠們不進村莊，也不到莊稼地偷吃糧食，主要以森林裡的青杠籽、草根等為食。

白猴一胎只生一隻小猴，由母猴哺育。小猴長到能獨立生活時，仍會跟隨母猴，不願離開母親，直到自己生育後，才真正「另立門戶」。

白猴不喜成群活動，也不到人們經常出入的地方，只在高山密林中出沒。哪裡懸崖峭壁最多，哪裡就可能有白猴的蹤影。

據當地人說，白猴有時會與黑猴爭鬥。人們很少見到白猴的屍體，因為在搏鬥時，白猴能爬上高樹，用尾巴纏住樹枝，騰出四肢與黑猴對抗。黑猴則必須用兩隻腳攀在樹上，能活動的肢體較少。白猴四肢靈活，往往能抱住黑猴，將牠從樹上甩下。因此，白猴與黑猴爭鬥時，黑猴常常處於不利地位。

過去，三張白猴皮便可縫製一件衣服，據說十分美觀。二十世紀五十年代，巴扎曾製作出三件白猴皮衣，帶到拉薩出售，每件售價二百個銀元，價錢相當昂貴。

一九八八年，江措曾用箭射死一隻母白猴。那隻剛出生十天的小猴抱著死去的母猴，吱吱叫個不停。江措將牠帶回家中餵養了三天，但小猴最後仍不幸夭折。這樣的情景，令人不忍回想。

我曾將西藏白猴的事情披露於報端。後來，有一位安徽讀者提出疑問，並撰文說安徽也有白猴，而且數量不少。這其實是一件令人欣慰的事。白猴能在不同地方生存下來，實在是人類與自然共同的喜訊。

願牠們在這個世界上長久生存，代代繁衍。

熊出沒的山林

熊，是西藏高原上一種凶悍的野生動物，分布於高原各地。牠們曾經危害人類，但也曾在人類面前遭遇慘敗。

因工作需要，我曾在西藏米林縣珞巴族聚居的巴嘎鄉生活了半年。在那裡，我聽聞並目睹過許多關於熊的故事，至今想起來，仍覺驚險而有趣。

在我們鄉一個偏遠的山村裡，住著一戶珞巴人家。家中有個孩子名叫阿雅，剛滿十歲，讀小學三年級。別看他年紀小，膽量卻很大。

據說，在他母親尚未懷上他之前，他父親曾打回一隻豹子，取出心肝煮給母親吃。人們便開玩笑說，阿雅是因此才有了一副「豹子膽」。

有一天放學後，阿雅背著書包，手持彈弓，在回家的路上邊走邊打鳥。忽然，他發現前方有一隻黑得油亮的熊，正漫無目的地朝他走來。

阿雅先是一怔，但很快便鎮定下來。他眼角上的大黑痣微微一動，腦中立刻想出辦法。父親曾告訴他，熊

是一種凶猛的動物，如果見到人手裡拿著武器，便會被激怒，甚至一掌抓破人的臉或肚皮。

於是，阿雅立刻將彈弓和書包扔進路旁的草叢裡。熊看得清清楚楚。他一邊慢慢後退，一邊思索對付熊的方法。

突然，阿雅被一塊石頭絆倒，跌在一棵松樹旁。那棵松樹直徑約四十厘米，枝葉青翠，生機勃勃。熊以為他要逃跑，猛然撲上前去，阿雅一下子便被困在熊的身下。

奇怪的是，熊似乎並沒有立刻發怒。牠低下頭，好像在端詳這個漂亮的孩子。阿雅急中生智，想起自己放牛時，曾在牛肚皮下輕輕搔癢，牛便會溫順地站著不動，任人擺布。他決定用同樣的辦法對付這隻熊。

他伸出手，輕輕撓著熊油亮的肚皮。熊感到十分舒服，竟抬起笨重的頭，扇動耳朵，搖頭晃腦，一副十分受用的樣子。

阿雅趁機想出一個脫身之計。他一手繼續撓熊搔癢，另一手悄悄解下腰間的牛皮帶，迅速將腰帶與牛皮帶接在一

起，一頭牢牢繫在樹上，另一頭打了個活扣，套在熊身上。他一手拉緊扣子，一手撐地，雙腳猛力一蹬，只聽熊發出一聲慘叫，立刻站了起來。阿雅趁此機會，已經跑出一丈多遠。

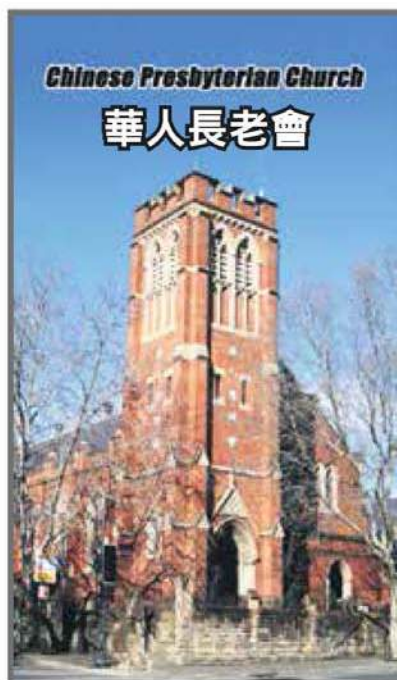
熊想追上去，卻被繩索勒住，痛得嗷嗷直叫。阿雅從草叢中撿起彈弓和書包，一手提著失去皮帶的褲子，飛快地往家裡跑去。

阿雅的父母聽完他的訴說，嚇出一身冷汗。他們來到松樹下，只見那隻笨重的熊躺在夕陽餘暉中，喘著粗氣，奄奄一息。

父母替熊解開繩索，喃喃說道：「放你一條生路，今後可別再傷害我們的阿雅了！」

珞巴族人心地善良，一般不輕易殺生。然而，當自己的生命受到威脅時，為了捍衛生存的權利，他們也不得不進行正當防衛。

由於篇幅所限，本篇文章將分為上下兩期刊登。下期將繼續帶領讀者走進「世界屋脊」的野生動物世界，探索更多高原生命的奇妙故事，敬請期待。



Chinese Presbyterian Church

華人長老會

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

同為終點兩樣情

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

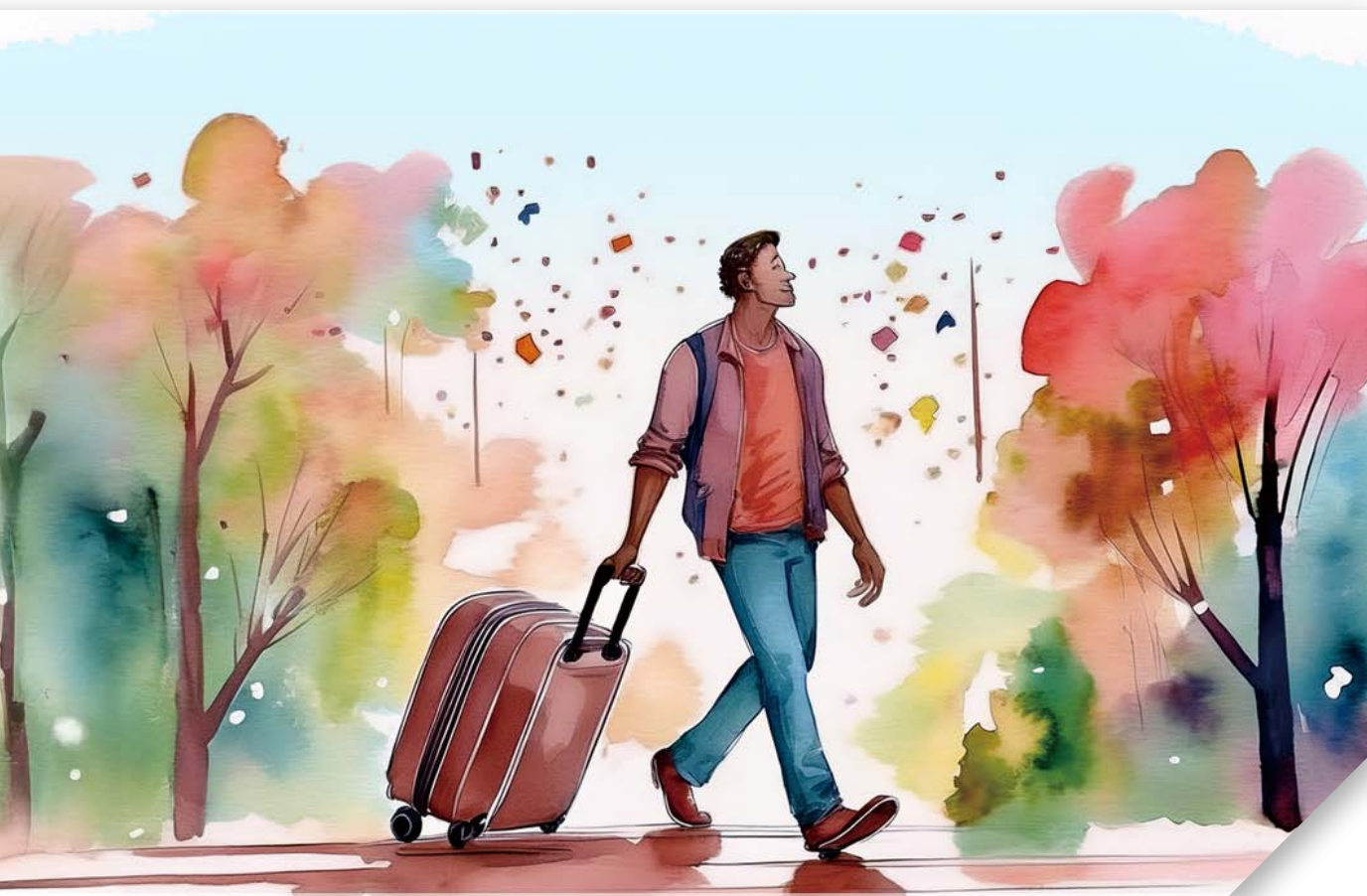
Castle Hill,
Sun 10:15am (English Service)
Call Ps. Joe Helg: 0431 236 557
www.gracechristian.com.au

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

人間四月天。明明是春風拂面，萬物復甦，到處展現生機的美好月份，卻接二連三收到老友離世的消息，心裡滿溢著說不清的情緒。

週日，在教會裡聽到張南驥老師以「有時」為題的講道，提到了生死問題。通常，我們會認為一個人的死亡就是到了生命的終點(terminal)，對此，很多人抱持的是哀傷、難過，但若想想我們在機場搭飛機，辦完登機手續後，總是滿懷興奮的拿著登機證，找尋屬於我們的正確登機口，也就是terminal，那心情可是大不同，原因就在於我們是否知道自己要奔赴的地方。



登機門和生命終點

當我們確定自己要去哪裡，心裡期盼著那裡的一切，自然就開心地等候登機門開放，高高興興、充滿期待地走入那道門，但面對生命終點時，往往因為不知道或不確定要奔赴的地方，因此有了不同的心情。我從來沒想過登機門和生命終點用的是同一個英文字，當然更不會有所聯想，但一旦被提醒，就覺得這個比喻生動、切實又有畫面感。

重新開啓新的生活

對一個有信仰的基督徒而言，理智上當然知道我們離世後終將復活，擁有永生。但在情感上，卻往往無法面對與親友暫別的哀傷，尤其與親密伴侶的分

離，更讓人難以承受，生活由「我們」突然變成了「我」，其中的空蕩感可想而知。

但若想到登機門畫面，心情似乎就可頓然開朗些，離開的那位只是先入登機門，奔赴永恆的家；我們歡歡喜喜地送他上路，有一天，我們也要跨越那道門再相見。在有明確目的地與確切再見的盼望中，自得安慰。

由「我們」變成了「我」

說來容易，對一些失去親密伴侶與至親好友的人來說，往往沒那麼容易讓自己的心歸於平靜。從張老師的例子裡，我也想像送走了搭機的人，我們勢必得回家；生活中少了某人，會讓我們

不習慣，甚至難以承受，但卻是一個新生活的開始。

盼望有一天的重聚

每個人的人生都有不同的階段，知道主必同在，就可讓自己安心欣賞當下的風景，同時給自己機會重新開啓新的生活。過往已逝，無法重來更不能複製，但生活能有新的樣式，生命能經歷復活大能，開啓新面貌。雖然它與之前不同，但不也值得期待？

期望這小小的比喻，也能帶給剛失去親人的朋友些許安慰，在淚水中與進入登機門的他告別，同時，回到家開始嘗試新的生活，含笑盼望有一天的重聚！

卡巴瑪塔美食之旅： 品味越南風情 (Cabramatta)



與喬安妮同游
圖文 / Joanne

從家中開車到卡巴瑪塔，這段陌生的一小時車程讓我感到緊張又繃緊。走過車站前往集合地點時，我深深吸了一口氣。許多東南亞背景的人，以及幾位非洲背景的人，正從樓梯上魚貫而下，離開車站。而我，作為一名白人澳洲人，在這裡反而成了少數。



Taste Tours 介紹卡巴瑪塔

一位年輕男子朝我走來，他身穿鮮黃色T恤，讓人一眼便認出他是 Taste Tours 的導覽員。我的卡巴瑪塔Taste Tours 導覽之旅，便從 Vinata's Hot Bread 麵包店這裡開始。

越式法包，或稱豬肉卷

當團友們陸續到齊後，Tirian 送上了我們今天的第一道「品嚐」：一盤已經分成適口份量、內餡豐富的麵包卷。

這可不是一般的麵包卷。Banh Mi，即越式三明治，外層是香脆的法包，裡面夾著層層燒烤豬肉、豬肝醬，以及傳統醃菜。由於我跳過了早



餐，這一口帶著微微酸香的美味，正好令人食指大動。

農曆新年將至

當地居民在行人路上熙來攘往，忙著採購年貨。隨著農曆新年慶祝活動即將展開，人們四處尋找賀年禮品、傳統食品和節日裝飾，準備迎接新年。大多數人都戴著口罩；由於現場人潮擁擠，幾乎無法保持社交距離，我們也戴上了口罩。

一家人氣餐廳的排隊人龍一路延伸到街角。Tirian 解釋說，這家餐廳和卡巴瑪塔許多店鋪一樣，四十年來幾乎沒有改變。這裡的餐廳和商店大多由本地人擁有和經營，彼此之間也會互相採購食材和貨品。對他們來說，在卡巴瑪塔就能買到所需的一切。

卡巴瑪塔的街頭景象

一位佛教僧侶低著頭從身旁走過，一隻手臂環抱著托鉢，沿途接受布施。Tirian 解釋道：「卡巴瑪塔的大多數越南人都是佛教徒。」

戴著帽子的年長婦人拉著兩輪購物車，緩緩走過街頭。當地居民習慣每天採買，只為挑選最新鮮的食材。

越南風味，還有泰國滋味

在 Huong Xua 餐廳，侍應先為我

們倒上一小杯阿薩姆茶，然後在每個人面前放下一大碗越南河粉。越南河粉源自越南較寒冷的北部地區，傳統上，湯底至少要熬煮二十四小時，之後才加入河粉，並在上桌前放入生牛肉片。最後配上芽菜，再擠上一點青檸汁，這道料理便完成了。

由於街上實在太熱鬧，Tirian 臨時調整了行程路線。我們在廣場之間來回穿梭，視線始終緊跟著他那件鮮黃色的導覽員 T 恤。為了避免阻礙行人路，我們站在一旁等候，看著他為我們點選下一道美食。

在東南亞各地，甘蔗汁街邊攤隨處可見。而在這裡的 Thu Phung Sugar Cane Juice Bar，人們正排隊等候購買甘蔗汁。

我們團中一位男士對價格感到驚訝，說道：「兩杯五元，真的很划算。我平時一杯就要付五元。」隨著天氣漸漸炎熱起來，這杯冰涼、現榨的甘蔗汁來得正是時候。

接著，Tirian 從一家名為 Kaysone Sweets 的泰國小店，遞給我們每人一份「香蕉甜點」。這種新鮮炸起的小香蕉外層香脆，甜度卻不會過高。店內也售賣炸番薯、炸芋頭，以及一種寮國風味的牛肉乾。隔壁店鋪裡，為農曆新年而準備、以紅色和金色包裝

的各式甜點，一盒盒堆滿店前，甚至延伸到行人路上。

卡巴瑪塔第一購物中心

在卡巴瑪塔第一購物中心內，我在人群中側身穿行，目光始終緊跟著 Tirian 那件鮮黃色的 T 恤。水果市場裡陳列著各式各樣的蔬果，其中大部分我都認得，但也有一些對我來說相當陌生。隔壁的魚市場裡，一名店員正把冰塊鋪到一盤盤新鮮魚貨上。

在一個較為安靜的角落，Tirian 拿出一個塑膠外賣盒，裡面裝著更多不同口味、不同顏色的泰式甜點。我用叉子把一大塊淡黃色的糯米甜點盛到餐巾上，原來是椰子口味。有位團友覺得自己的那一塊像是榴槤味，而那塊鮮綠色的，則可能是班蘭口味。

有人說自己已經吃飽了。Tirian 笑著回應：「飽了？我們後面還有不少東西要吃呢。」

地方傳統

Tirian 解釋說，在越南和中國，人們此時正慶祝農曆新年；但在泰國，以及寮國和柬埔寨，新年則是在四月舉行，其中泰國的新年便是宋干節，也就是傳統泰曆新年。

在越南新年(Tet)來臨之前，人們會打掃家居，並佈置裝飾，為迎接新



年作好準備。Tirian說，如果可以的話，他們通常不會在新年當天工作，因為這樣做會被認為「開啓一整年都要工作的運勢」。

店舖裡展示著一包包以班蘭葉包裹的食品。班蘭葉不但能為食物增添香氣，也有助於保存其中的食材。

「你會以為自己身在越南」

燒鴨掛在 Tan Hong Phat BBQ 的櫥窗裡。這也是卡巴瑪塔一家經營多年的老店，店內同時售賣燒肉和叉燒。當地不少餐廳都會到這裡購買豬肉和鴨肉。

切成薄片的冷盤豬肉，邊緣帶著紅色醃料的色澤，入口帶有微微的甜味。一名男子從旁走過，手上端著一盤兩大塊燒豬肉，上面蓋著紅色玻璃紙。

我的朋友從未來過卡巴瑪塔，她看著四周說：「你真的會以為自己身在越南，對吧？」

時間繼續向前推進，我們又短暫走進一家本地超市，在一排排狹長的貨架之間穿梭。貨架上擺滿各式各樣的商品，從清潔用品、日常工具，到餐具、甜點和包裝食品，應有盡有。

更多美食……

在 Thanh Binh 餐廳，我們品嚐了兩道越南中部及南部風味的菜式。

其中一道以甘蔗蝦為主，是一種需要自己動手包製的春卷。先將米紙放入熱水中浸軟，然後我把一小束扁身米粉、蝦肉「餅」、薄荷葉和芽菜放在米紙中央，再將米紙包裹起來。當我把這個不太完美的春卷蘸進魚露時，才發現自己還需要多加練習。

第二道菜是 Banh Xeo，也就是越式煎餅，裡面包著芽菜和其他豐富配料。它看起來有點像龜列，但那金黃



色澤其實並不是來自雞蛋，而是來自薑黃。

完美的結尾

這趟美味的卡巴瑪塔 Taste Tours 美食之旅，以一杯越南咖啡作結。它以濃郁的滴漏咖啡加入煉奶，再倒入裝滿冰塊的杯中，味道香濃而甜美。

今天，我品嚐了一場「越南滋味」，也接觸到許多全新的味覺體驗。雖然整個行程節奏明快，但卻是一個認識卡巴瑪塔的完美入門。我期待日後再次回來，用更悠閒的步伐，慢慢探索這個充滿風味的社區。

文/Connie Wong

「耶穌基督昨日、今日、一直到永遠，是一樣的。」

——希伯來書 13:8

神是信實的，也是滿有恩典的

今年，在神奇妙的帶領與計劃中，我有機會在一所老人護理院進行短期實習。令人感恩的是，這正是我二十二年前曾經以學生工作者身份服侍過的同一間機構。昔日的那段經歷，成為神引領我日後多年服侍長者群體的重要起點。

二十二年前，我在這裡初次經歷神。當時的我，心中充滿恐懼、疑問與懷疑；然而今年，當神再次帶領我回到這個地方，雖然機構已換上新的管理層，我的心卻滿有平安與喜樂。我親眼見證神從始至終的奇妙作為，也更深體會：昨日的神，今日仍然是同一位神。如今，我再次以實習學生的身份站在這裡，仍然信靠那位不改變的主。在祂裡面，未來永遠充滿盼望與美好。

神昔在、今在，並且永遠以祂不變的愛與信實帶領眾人。祂呼召、裝備並堅固了我兒子和媳婦的信心，使他們願意踏上宣教的道路，在海外成為造就門徒的人。

他們的信仰旅程已走過二十多年。在養育五個孩子的同時，他們多次跨州遷居，也曾參與不同的短宣事工，包括前往巴布亞新幾內亞服侍。如今，他們蒙 Crossway 教會差派，以宣教士的身份前往非洲坦桑尼亞，為要使主的名得著尊崇，並向未得之民傳揚福音。

神昔日如何帶領他們，將來也必照樣引領；祂的恩典必充滿他們前行的每一步。

同樣，我們也衷心感謝並讚美祂的聖名。祂將從天而來的平安賜給我們這對父母、這對祖父母，使我們能夠以信心和感恩的心，見證兒子一家在回應神旨意時所展現的順服與持久信靠。

願一切榮耀、頌讚都歸給那位昔在、今在、永在，永不改變的主。

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」

當我在自殺邊緣 遊走……

繪畫: Eve

近些年, 心理學有一個常被討論的說法——「幸福的童年治癒一生, 不幸的童年需要用一生治癒。」原生家庭和成長環境可能會帶給我們很多的痛苦, 讓我們感覺仿佛要一生活在過去的陰影中。但我們並非毫無盼望, 祂曾應許我們: 受傷的, 我必纏裹; 有病的, 我必醫治(以西結書34章16節), 而且祂不會讓我們白白受苦, 這些經歷同樣塑造著我們, 給了我們更加深刻的同理心, 讓我們可以通過祂給的安慰來安慰其他人。你有類似的經歷嗎? 歡迎留言分享給我們。

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

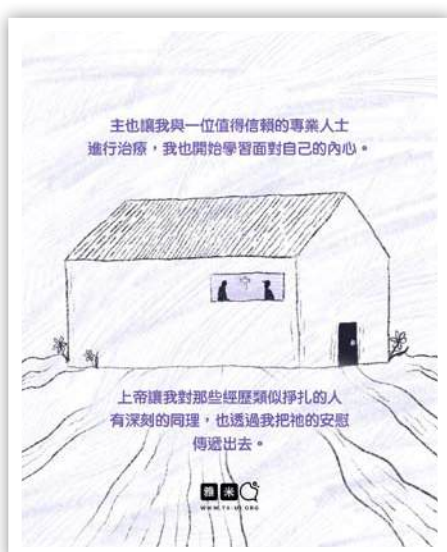
邵娟娟牧師: 9833 3553 / 0413 034 741

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





A photograph showing the profile of a person with dark hair looking towards a bouquet of dark roses. The scene is dimly lit, with a strong light source from the left creating a bright vertical band on the wall and casting long shadows. The person's face is partially in shadow, and the roses are dark against the lighter background.

一則關於 婚姻的故事： 鏡子

作者：一勤

你可能想不到，我之所以覺得這個世界有些神奇，是因為愛情。也就是我現在的妻子，我們本是高中同學，打上高中的第一天我就愛上了她。可因為性格內向，從沒敢說出口，只是鼓起十二分勇氣，寫了個小紙條，找沒人時偷偷夾在她的書裏，沒敢署名，怕被認出來，還故意描著書上的字體。

被相思摧磨得痛苦的時候，我也曾向天祈求，渴望老天來幫我，別讓她被隔壁班的小流氓追走。直到我們考上了不同城市的大學，眼巴巴看著她在別人的陪同下走出學校，我的心徹底涼了。

我們一晃七八年沒聯繫，沒想到在工作後，我居然在新入職的公司又遇見

了她。我本來對上份工作的離職十分氣憤、惱火，打看見她的一剎那，我瞬間原諒了之前的同事和老闆。我隱隱感覺到了天意，特別是知道她也單身時。在社會上混了這些年，我也能說會道了，但在她跟前還總是局促，站在她跟前手不知道放哪好，話也接不成句，三句有兩句沒頭沒腦的。

因著雄性的本能，和同學的先天優勢，我們還是很快熟了起來。中午吃飯常在一起，下班時我故意磨著時間等她，等她一加班便是我的天堂了。偌大的公司往往只剩了我們兩人，我假裝也在加班，大多時間是在幫她，哪怕只是看著她工作也美上了天。就這麼半年後，我們戀愛了；又一年後，結婚了。



快樂的時光是短暫的，請記住這是肺腑之言，世上事莫不如此，尤其是婚姻。你說結婚前那麼可愛的一個人，怎麼結婚後竟變化這麼大！莫非真是妖精嗎？結婚後，現了原形？

婚後朝夕相處的一天天裏，我隔三差五就想撞牆。我都懷疑我跟她之間，真是隔著一堵牆，怎麼溝通這麼難？理解就更談不上了！所以人們問我，為什麼會來教會時，我的回答是，因為我結婚了！個中淚水是過來人才能體會的。

我因為厭倦了剪輯的工作，一連換了幾家公司後，再也不想幹剪輯，無論如何也要改行。然後就是我無休止的奔波與動盪，從開小飯館賣早餐，

到騎電驢子送快遞，從按家串著賣護膚品，終於到飯店幹起了服務員。都說人往高處走，我是水往臭水溝裏流，事到如今還能怎樣嗎？痛定思痛，我又賣起了保險。

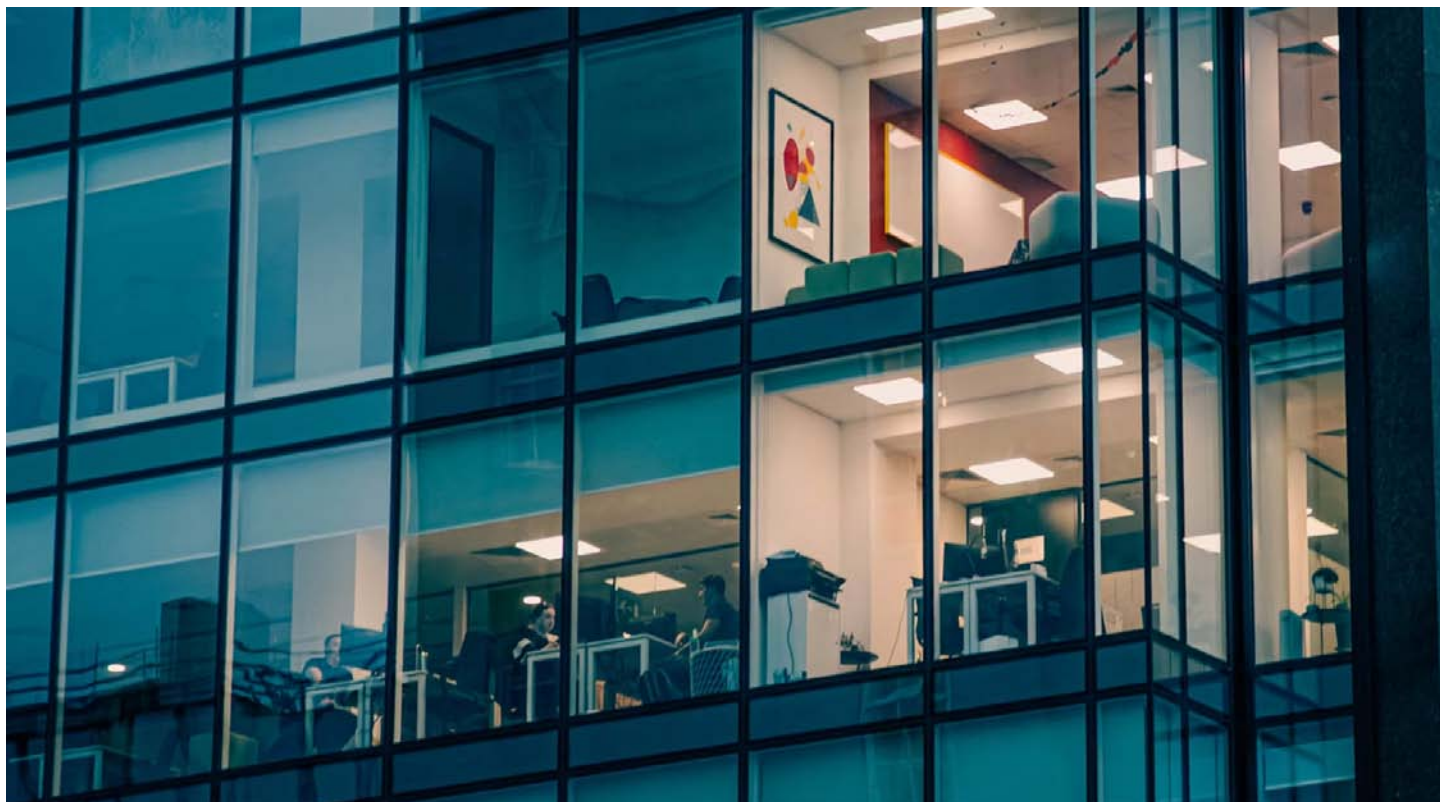
請不要鄙視賣保險的，我打賣起保險後，接到騙子的電話也耐心地聽他講完。接受了一連串的打雞血培訓後，我認准保險這行遍地都是錢，只等著我去撿，下決心再不換了，無論如何這一條路要走到黑。於是我只得厚起臉皮，成天介跟人打電話，說『你要不要買份保險啊？當心哪天上街被看板砸死啊！……』

你能想像我一連半年都沒開一單

嗎？我又是憑著怎樣的毅力在堅持啊，況且在我美麗又可愛的妻子的鋪天蓋地數落與蔑視下。只有一聲長歎，自我寬慰說，這就是生活啊，一個甜美又沉重的負擔。

也許是我有些敏感，也許是我妻子對我一直有怨氣，她隨口的一句話總是刺中我的心。諸如說我吊兒郎當，說我不上進，說我懶……我成天介在外面遭人冷眼，回了家還要受媳婦鄙視，我簡直要以死明志！

我常來教會，還有一個原因，在那很輕鬆，大家沒有利益瓜葛，關係很單純。特別是一次一個爺爺輩的，握著我的手叫我“弟兄”時，我打心底裏感受



而我們面對耶穌時，看到的卻是我們自己。耶穌就像一面鏡子，在他跟前，人看到的是自己的問題，進而會有許多反思。就會感恩，因為我們這樣不好，神依然愛我們，我們的妻子依然願意嫁給我們，這樣不離不棄……

牧師的一番話，像單對我講的一樣，說得我眼睛都有些濕。我開始反思這一年多來的動盪，對妻子的影響，她承受得並不比我少，我真想立即告訴她我的得著。

到一種尊重，是一種不問出處、只關乎人的尊重。

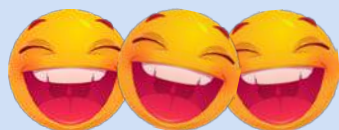
於是教會一有活動，我便去參加，人也得有個可以喘息的地兒吧。直到那天聚會，我聽牧師講了一個鏡子理論，覺得紮心，這種紮心不是話裏帶刺兒的刺痛，而是話語入了心的自責。

他說，夫妻生活在一起，因為都帶著罪性，看到的首先是對方的問題。越是盯著對方看，那些問題越是被放大。

回家後，我迫不及待地跟妻子說，我原諒她了，又一次原諒了她。結果因為這一句差點又吵起來，怎麼同樣的話從我嘴裏說出來，總會變味呢？我又跟妻子解釋，她才明白了。那天我們聊了很多，有一種久違的通暢感……

又是一聲歎息，胸膛裏舒服很多。這就是生活啊，還得繼續。

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

太太的缺點

老婆問老公：「你覺得我有沒有什麼缺點？」
老公想了想說：「妳的缺點啊……就像天上的星星一樣，多到數不完。」
老婆一聽，臉色馬上沉下來。
老公趕緊補一句：「但是妳的優點就像太陽，一出現，星星就全都不見了！」
老婆：「算你會講話。」

青春痘

問：青春痘長在哪裡最不用擔心？
答：別人的臉上。

車禍現場

警察對出車禍的機車騎士說：「先生，請問你叫什麼名字？我好通知你的家人。」
騎士忍著痛說：……我家人……都知道我的名字……」
警察：「……我是要通知他們你出車禍了，不是幫你做自我介紹！」

拉小提琴

我問醫生：「醫生，手術之後，我多久可以拉小提琴？」
醫生說：「大概一個月後就可以。」
我激動地說：「太神奇了！我本來根本不會拉小提琴！」
醫生：「……我說的是身體恢復，不是才藝開發。」



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



在沒有人懂的地方，祂早已走過

文／大泥

那年，我開始在最熟悉的地方，感到最陌生的孤單。

我是教會團契裏的主席。那本該是一個充滿連結的位置——有同工、有群體、有在一起奔跑的人。可偏偏是在那裏，我第一次那麼清楚地意識到：原來，一個人可以在多人當中，依舊孤單。

主席這個位置，看起來很風光，站在臺前，被看見、被期待，好像有方向、有權柄，也有選擇。可只有站上去的人才知道，那不是一種自由，而是一種無聲的重量。每一個決定，都牽動關係；每一句話，都可能成為衝突的引線。我不是在帶領一群人，更像是在所有人的期待之間，小心地行走，像走在一條看不見邊界的細線之上。

我很認真把每一個事工帶進禱告

裏。反復思想它的意義，反復問上帝：「這樣做合乎禱心意嗎？」我希望不只是「參與」，而是「經歷」，在當中遇見上帝。所以我會多想一點、多問一點、多預備一點。可後來我才明白——有些用心，在別人眼裏也許從來不存在。

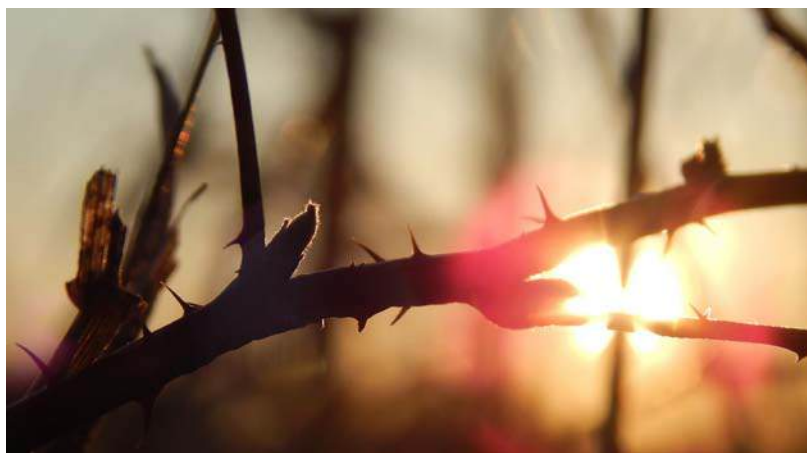
那些話，是在很平常的時刻說出來的。帶著一點隨意，甚至一點笑意。

「你太屬靈了。」

「你就是在表現自己。」

「為什麼要想這麼多？」

空氣沒有變，燈光也沒有變。但那一刻，我裏面有什麼東西，輕輕地裂開了。我沒有立刻反駁。只是愣在那裏。好像有人忽然把一面鏡子放在我面前，卻照出一個我不認識的自己。原來在



他們眼中，我不是在追求上帝，而是在「做過頭」。我身上的光讓他們感到刺眼，也從未想過「渴望更貼近上帝的心意」會成為一個被質疑的理由。

那之後，我開始變得小心。小心自己的想法與表達，甚至開始小心自己的「屬靈」。我會問自己——是不是我太極端？是不是我把信仰活得太重？是不是……我真的很奇怪？這些問題，沒有答案。卻在夜深人靜的時候，一次又一次浮上來。但真正讓我崩場的，不是這些誤解，而是背叛。那個我曾經很信任的人，為了融入群體而在背後論斷我。雖然言辭不是很直接，卻足夠讓人產生想像。那些話，沒有一次是當面對我說的。卻一點一點，從不同的人口中，繞了一圈，又回到我耳邊。斷斷續續，模糊不清，卻每一句，都剛好落在最痛的地方。那些話一點一點擴散，關係也一點一點裂開。

直到後來突然發現，整個團隊都不再與我同心。我還是那個主席，卻像一個沒有軍隊的將軍。我說話，但沒有人聆聽；我努力，但沒有人願意站在我這裏。我提出的想法，被否決；我做的決定，被質疑。不是因為不合理，而是因為——他們已經不認同我這個人。流言在看不見的地方發酵，也一併流入整個教會。我被誤解。

被懷疑，被定義成一個完全不像我的人。

我開始鼓起勇氣嘗試說出我的感受。「我累了；我受傷了；這個地方它不像家，它沒有愛。」但我得到的回應卻是：「沒關係，其他人不是這樣想的就夠了。」那一刻，我安靜了。不是因為問題解決了，而是我的痛，沒有被看見，沒有被接住。那種感覺，比被誤解更深。像是你站在原地呼救，卻發現沒有人真的在聽。

於是我開始收回自己。把問題往裏面放，把情緒往裏面壓。是不是我不夠成熟？是不是我不夠有愛心？是不是我應該再多體諒一點？我一邊堅守著我所相信的，一邊卻慢慢失去對自己的確定。那些話語、那些否定，像一根一根刺，紮在我裏面。不是一次性的痛，而是反復提醒的痛。我真的…想辭職了。不是因為我不想再為上帝做什麼，而是因為這條路，太痛了。

那年，我開始越來越沉默，不是沒有話，而是有太多話，不知道該往哪里放。有時候我坐在那裏，禱告卻一句完整的話都說不出來。只剩下一種很深的疲憊，像水一樣，一點一點把我淹沒。直到想起祂在十字架上呼喊：「我的上帝，我的上帝，為什麼離棄我？」（馬太福音27章46節）原來那不是軟弱，那是真實。我終於明白——原來被棄絕，也在祂的經歷裏。祂在客西馬尼園



禱告時，門徒卻睡著了。在祂最掙扎的時刻，最親近的人，卻沒有辦法與祂一同警醒。我終於明白那種孤單，不是沒有人愛你，而是沒有人真的明白你正在經歷什麼。祂被猶大出賣，那不是敵人的攻擊，而是同行之人的背離。有些傷，之所以痛，不是因為它多嚴重，而是因為它來自你信任的人。

祂站在公會、彼拉多面前，面對指控，卻選擇沉默。「祂被欺壓，在受苦的時候卻不開口」（以賽亞書53章7節）。我曾經很想解釋自己，很想讓人知道「我不是那樣的人」。但後來祂讓我明白，有些誤解，不是解釋就能解決的。而耶穌，選擇在誤解中仍然順服。祂被眾人棄絕、被羞辱、被否定。那些曾經可能跟隨祂的人，轉過頭來喊：「釘祂十字架！」我才明白，人心，是會改變的；關係，是會動搖的。被棄絕並不是我生命中的例外，而是十字架的一部分。那一刻，我開始重新看見十字架，它不再只是一個「拯救的記號」，而是一條真實走過的路——一條被誤解、被背叛、被棄絕，卻仍然選擇順服

與愛的路。原來我不是第一個被誤解的人；我不是第一個被背叛的人；我也不是第一個，在堅持中感到孤單的人。我以為「沒有人懂」的那條路，祂早已走過，而我不是在經歷一段沒有意義的痛苦，而是在走一條——祂已經走過的路。

當我近乎要放棄的時候，上帝溫柔地透過屬靈導師點醒了我：「只要你清楚知道自己正堅守著真理，就不要懷疑，繼續為祂忠心到底。」那一刻，好像有一道光，照進我的混亂裏面。我忽然想起另一句話：「人為我辱罵你們、逼迫你們……你們就有福了。」（馬太福音5章11節）那一刻我才明白，背起十字架，不是一種感覺，而是一個選擇。所以我留下來。不是因為不痛，而是因為——我選擇為祂忠心到底。

那些刺，還在；有時，還是會痛。

但它們不再只是傷口，而成為我認識上帝的地方。

「我的恩典夠你用的，因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。」（哥林多後書12章9節）

上帝沒有應許我們不會受傷，但祂應許——祂會在傷口裏與我們同在。

所以現在的我，終於可以說：有些痛苦，人未必完全懂。

但有一位為我們走上十字架的主，祂懂。甚至比我們更痛。

如果你也在一段沒有人理解的痛苦裏。

如果你也曾被誤解、被否定、被孤立，請你記得：

「我們的大祭司，並非不能體恤我們的軟弱。」（希伯來書4章15節）

你不是一個人。

在你被誤解的時候，
在你想放棄的時候，
在你覺得撐不下去的時候，
有一位主，
祂不只是看見，
祂是——走過。
而且，祂從未離開。

《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

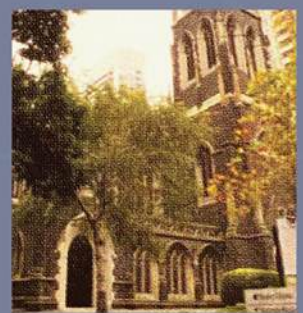
聯合教會墨爾本福音堂網頁

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