

生活

Life Monthly

贈閱
COMPLIMENTARY

2026年8月◎第300期 (eLM)

生活月刊・與你同行

人生不是等待答案，
而是活出答案

與孫兒暢遊Scenic World：
藍山親子一日遊

那年，我因為
TA去團契，結果……

捲不動，又逃不掉——
寫給被困在工作中的人

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。

在有限的人生裡，活出真正的答案

「人生是什麼？」這是一個人人都會遇上，卻未必能立刻回答的問題。年輕時，我們也許以為人生就是追求成功、建立事業、累積財富，或是得到別人的認同；但隨著歲月流轉，經歷過高低起伏、得失聚散之後，才漸漸明白，人生真正重要的，往往不在於外在擁有多少，而在於內心是否仍有方向、勇氣與盼望。

本期文章以「人生不是等待答案，而是活出答案」為題，提醒我們：生命從來不是一份早已寫好的標準答案，而是一段需要親自經歷、親自選擇、親自承擔的旅程。每個人的路都不盡相同——有人走得順遂，有人走得艱辛；有人很早便找到方向，也有人要到人生中途才重新出發。然而，無論身處哪一個階段，生命始終存在新的可能。

人生最寶貴之處，是我們始終擁有選擇的自由：選擇用怎樣的心態面對困難，選擇是否願意走出舒適圈，選擇在失望中仍然相信希望，選擇在平凡日子裡學習感恩。很多時候，改變並非來自轟轟烈烈的重大決定，而是源於每天一點一滴的調整——多一分勇氣、多一分反省、多一分寬容，也多一分對生命的珍惜。

我們也常誤以為，真正的財富是金錢、名聲或成就。可是人生走得越遠，就越明白，思想、眼界、品格與愛，才是支撐我們走下去的力量。金錢能改善生活，卻無法換來內心的平安；成就能贏得掌聲，卻未必能回答生命最深處的渴望。

願這篇文章成為一個溫柔的提醒：不要只顧著生活，卻忘了好好活著。人生未必完美，也未必事事如願，但只要我們仍願意學習、改變、相信與前行，每一天都可以是嶄新的開始。

願我們都能在有限的人生裡，不只是尋找答案，而是憑著真誠、勇氣與盼望，一步一步，活出屬於自己的答案。

目錄

人生不是等待答案， 而是活出答案	03
小小沙甸魚，藏著大大的 健康智慧	06
如 光	08
與孫兒暢遊Scenic World： 藍山親子一日遊	10
在平淡中與主同行	13
那年，我因為TA去團契， 結果……	14
我該如何原諒我的父親？	16
笑話天地	18
用幽默包裝的傷害 依舊是傷害…	19
捲不動，又逃不掉—— 寫給被困在工作中的人	21

生活月刊 第300期 2026年8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。未經本月刊書面許可，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。



人生不是等待答案，而是活出答案

在選擇、改變與心態之間，重新看見生命的價值

文／李嘉軒

人生不怕起步遲，
最怕從來不開始。

人生是什麼？

這是一個看似簡單，卻不容易回答的問題。年輕時，我們也許以為人生就是追求成功、建立事業、擁有家庭、賺取財富；走過一些歲月之後，才慢慢明白，人生並不只是外在成就的累積，更是一段不斷認識自己、調整方向、學習成長的旅程。

每個人的人生都不會完全一樣。有人走得順利，有人走得崎嶇；有人很早找到方向，有人在人生中途才重新開始。可是，無論身處哪一個階段，生命總會一次又一次提醒我們：真正重要的，不是曾經跌倒多少次，而是是否仍然願意站起來；不是擁有多少，而是如何看待自己所擁有的一切。

有些人生風景，只有走出舒適圈之後才會看見

很多時候，我們害怕改變——害怕新的工作不適合自己，害怕學習新事物太遲，害怕說出心裡話後不被理解，也害怕踏出第一步之後，結果不如預期。於是，我們選擇留在熟悉的位置，日子也許安全，卻漸漸失去成長的可能。然而，人生最珍貴的轉變，往往就從我們願意嘗試的那一刻開始。

所謂勇敢，不是完全沒有恐懼，而是明知前方仍有不確定，卻願意為了更好的自己、更有意義的生活，慢慢向前走。勇敢不一定是轟轟烈烈的大事，它可以是一個重新學習的決定，一次放下

A photograph of a field of tall, green grass, possibly a coastal or dune area. The grass is dense and swaying, with some yellowish-brown tips. In the background, a grassy hill rises under a clear sky. The lighting suggests late afternoon or early morning, with long shadows and warm tones.

有些人生風景，
只有走出舒適圈之後
才會看見

面子的和解，一段新生活的開始，或是在困難中仍然選擇相信希望。

新的可能，往往從新的選擇開始

如果我們每天用同樣的方法生活，卻期待完全不同的結果，改變通常很難發生。想要更健康，就需要改變生活習慣；想要更好的關係，就需要學習聆聽與溝通；想要更自由的人生，就需要培養紀律與判斷力；想要看見更大的世界，就需要願意學習、閱讀、觀察，也願意承認自己還有很多不知道的地方。

人生不怕起步遲，最怕從來不開始。有些人到了中年才重新讀書，有些人退休後才發展新的興趣，有些人在經歷挫折之後，才找到真正適合自己的方向。這些故事之所以動人，是因為它們告訴我們：生命並不是只有一次機會。只要一個人仍然願意學習、願意改變、願意重新出發，人生就仍然可以打開新的篇章。

心態不是逃避問題， 而是在問題面前仍然保持清醒

我們看見的世界，常常反映內心的狀態。同樣一場雨，有人只看見不便，有人卻看見滋潤；同樣一次失

敗，有人認為自己一無是處，有人卻把它當作提醒與經驗。現實有時無法立即改變，但我們面對現實的心態，卻會影響下一步怎樣走。一個常常抱怨的人，即使擁有很多，也未必感到滿足；一個懂得感恩的人，即使生活並不完美，仍然能在平凡中看見值得珍惜的事。

人生不會因為我們樂觀就沒有困難，但好的心態能幫助我們在困難中保持力量——它讓我們在失望中仍然相信明天，在挫折中仍然整理自己，在別人的批評中學會分辨，在孤單的時候仍然不放棄自己。

金錢會流動，思想與眼界 卻能帶人走得更遠

金錢很重要，因為它能改善生活，也能提供更多選擇。但金錢並不是人生唯一的資產。真正能支撐一個人走得長遠的，是思想、眼界、品格和判斷力。一個人若只有金錢，卻沒有方向，很容易被慾望牽著走；若只有外在成功，卻沒有內在安定，也未必真正快樂。相反，一個人若擁有清晰的價值觀，懂得學習，願意反省，心中有愛與責任，即使眼前並不富足，也有能力慢慢建立更好的生活。

人生真正的財富，不只是銀行戶口裡的數字，而是我們如何思想、如何選擇、如何對待別人，也如何在困難中仍然保持善良與尊嚴。

人生不是一場與別人的比賽， 而是一段與自己的對話

所以，人生到底是什麼？它不要求我們每一步都成功，而是讓我們在每一次經歷中更認識自己；不要求我們永遠走得很快，而是提醒我們要知道自己為何出發；不要求我們沒有遺憾，而是鼓勵我們在有限的時間裡，活得更真誠、更勇敢、更有意義。

也許，我們無法選擇人生所有的遭遇，但可以選擇用什麼心態面對；我們無法控制每一個結果，但可以決定今天是否願意向前一步。

人生的答案，不會一次過出現。它藏在我們每天的選擇裡，藏在我們如何面對困難，如何珍惜身邊的人，如何在平凡日子裡仍然保持盼望。

願我們都能在人生的旅程中，不只是活著，而是好好地活；不只是等待答案，而是用每一天，慢慢活出屬於自己的答案。

小小沙甸魚， 藏著大大的健康智慧

文／小辰



平時去街市或超市，你有沒有留意過那一排排的罐頭沙甸魚？價錢牌上通常寫著幾塊錢，擺在貨架不起眼的角落，好像永遠不會是誰的「主角」。

大部分人對沙甸魚的印象，大概就是懶得煮飯時的救命恩人——開罐即食，方便又便宜。但其實這條小魚一點都不簡單。它含有豐富蛋白質、Omega-3 脂肪酸、鈣質、維他命D、維他命B12，還有一堆身體需要的礦物質。特別是踏入中年、或者已經退休的朋友，把它加入日常餐桌，其實相當划算。

蛋白質，年紀愈大愈要顧

人上了年紀，肌肉會慢慢流失，這是身體很自然的過程，但也正因為這樣，攝取足夠蛋白質才變得更重要。

蛋白質不是健身房的專利，它每天都在幫我們維持肌肉、皮膚、器官這些身體組織的正常運作和修復。年紀大了食量少，胃口又不像年輕時那麼

好，這時候沙甸魚就派上用場了——份量不多，卻能提供多種必需胺基酸。

早餐一片全麥多士，配沙甸魚、番茄和一隻蛋；或者晚飯一碗飯、一碟菜、一罐沙甸魚，簡簡單單就是一頓有營養的家常餐，不用花太多心思。

說到Omega-3，未必要靠三文魚

沙甸魚屬於油脂比較豐富的魚類，當中含有EPA和DHA這些Omega-3脂肪酸，對心血管健康和身體機能都有幫助。平日飲食裡如果能用魚肉取代部分肥肉、香腸、煙肉這類加工肉，長遠來說對身體是好事。

很多人一講Omega-3就想起三文魚，其實沙甸魚一樣做得到，價錢更親民，存放也方便得多——罐頭放在櫃裡，隨時想吃就有。

連骨頭一起吃，其實是在補鈣

罐頭沙甸魚有一點挺特別：經過高溫處理後，魚骨會變得軟身，可以直接吃下去，而這些軟骨正正含有鈣質。

很多人吃魚有個習慣，會把骨頭一根根挑出來丟掉，但沙甸魚不用這麼麻煩——連骨吃下去，反而多攝取了一份鈣。年紀漸長，骨骼健康自然要多留意，除了奶類、芝士、豆腐，連骨沙甸魚也可以是鈣質來源之一。

而且沙甸魚本身還含有維他命D，剛好幫助身體吸收和運用鈣質。一條魚同時照顧到鈣和維他命D，算是相當「一魚兩用」。

維他命B12也別漏掉

維他命B12對神經系統和造血都很重要，但平日很少人會特別留意自己有沒有吃夠。沙甸魚剛好又是它的良好來源，同時還帶有硒、磷等礦物質，以及一定份量的鐵。這些營養素合起來，參與的是能量代謝、骨骼健康、細胞功能這些身體最基本的運作。

所以雖然沙甸魚身形細小，營養密度卻一點也不小。這其實也提醒我們：食物值不值得吃，從來不是看價錢，而是看它真正能為身體帶來甚麼。

體型小，反而是它的優勢

有些人選海魚時會擔心水銀問題。一般來說，大型掠食性魚類壽命較長，在食物鏈中的位置又較高，體內比較容易累積水銀。沙甸魚剛好相反——體型小、壽命短、在食物鏈中位置較低，所以水銀含量通常比大型魚類低得多。

這也是為甚麼沙甸魚一直被視為可以放心、適量吃的魚類之一。當然，飲食還是講求多樣化比較好，今天吃沙甸魚，明天不妨換成三文魚、鯖魚、雞肉、豆腐或雞蛋，不必天天只吃同一樣。

買罐頭沙甸魚，也要識揀

罐頭沙甸魚最吸引的地方，始終是方便——不用洗、不用起骨，甚至不用煮，開罐就能吃。

不過方便歸方便，也要記得看看營養標籤。有些罐頭鈉含量偏高，如果本身要留意血壓或鹽分攝取，

可以揀低鹽、無添加鹽，或者清水浸的版本。

如果是番茄汁或油浸口味，也可以順帶留意糖分和油量。油浸的不是不能吃，吃之前把多餘的油瀝一瀝，再配些蔬菜一起吃，會更均衡。

這些看似微小的選擇，累積下來，其實對健康的影響不小。

好東西，也要吃得節制

沙甸魚營養豐富沒錯，但沒有任何食物是愈多愈好的。均衡飲食最重要的始終是「適量」和「多樣」，不要因為某樣東西健康，就天天大量吃。

還有一點要留意：沙甸魚屬於嘌呤含量較高的食物，如果本身有痛風、高尿酸，或因腎病等原因需要限制某些營養素，吃之前最好先問問醫生或營養師，調整一下份量。

懂得選，也懂得節制，這才是真正的飲食智慧。

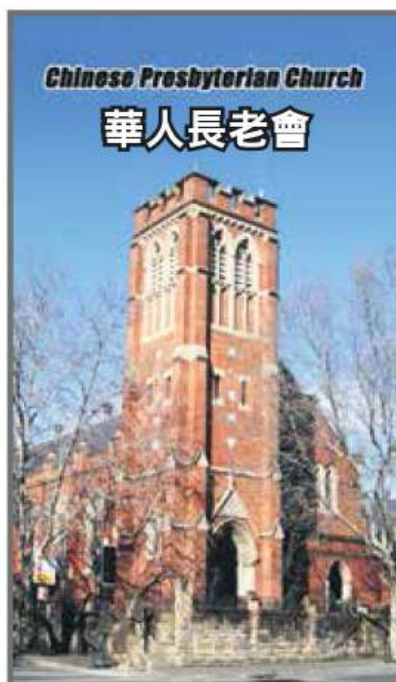
平凡的食物，也能好好照顧自己

現在人談健康，總喜歡追求昂貴的保健品、進口食材，或者被冠上「超級食物」名號的東西。但其實真正能長久維持健康的，往往不是最貴的東西，而是每天願意做的一個個小選擇。

一罐沙甸魚、一碟青菜、一碗飯——看起來平平無奇，卻可以是一頓營養均衡、準備簡單又不傷荷包의 飯餐。

健康從來不是一天煉成的，而是藏在每天的一餐一飯裡。吃得簡單、吃得均衡、吃得適量，也許就是我們能給自己最實在的一份照顧。

有時候，最值得珍惜的營養，就藏在這些最不起眼的食物裡。



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

如光

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

孔 夫子曾說，益者三友，友直，友
諒，友多聞。

我的朋友陳德全就擁有這三項特質，她不僅正直、誠實，還見多識廣。對「人」抱有高度興趣的她，喜歡聽別人的故事，也喜歡和人分享她所知道的故事，每每和她聊天，總能信手捻來她所知道的故事，讓人聽來別有興味。

真人真事，無一杜撰

獨樂樂不如眾樂樂，十多年前，我邀請她在我主持的「佳音下午茶」節目中開闢「陳德全的故事屋」專欄，每週說一個故事，她慨然應允；之後，內容在《宇宙光》雜誌中刊出，讓聽眾與讀者都有機會得享聽故事的樂趣。多年累積的故事保守估計有六、七百則，《宇宙光》編輯特選了其中數十則編成此電子書，盼能藉此將這些美好如光的故事帶進入更多人心田。

她的故事來源廣泛，有的取材自美

國大小媒體、書籍，有的來自她所接觸的人，也有她自身的經歷，體裁豐富多元，無論來自哪裡，都是真人真事，無一杜撰。從這些豐富多樣的故事裡可以看到人世間多彩的點滴，幾乎每個故事都如一縷光，照亮讀者的心靈。

找到生存的價值

如一個四十歲突發疾病、全身癱瘓、腦袋清醒的財務長，原本一心尋死，在妻子的鼓勵陪伴下找到生存的價值；一位二十七歲的年輕人偶然躺在一片玉米田裡休息，竟聽到了不曾聽過的大自然聲音，轉而成為一個聲音的追蹤者，到處錄製不同的聲音，即便聽覺損壞，竟然還繼續從事「聲音」的工作；因為幫一家醫院募款，透露了醫院資源缺乏的消息，而被關在索馬利亞監獄的年輕人，掛念新婚妻子，面對末卜前程，心中充滿負面思考，卻有機會和隔房被關的醫院院長，藉著敲牆壁發摩斯電碼互通音訊，院長甚至在意外擁有了



一本《安娜卡列尼娜》後，用床單包住手，把三十五萬字的巨著敲給他聽，改變了他的思維。

六十多歲的退休工程師，聽說教會裡有一位因車禍下半身全癱的年輕人，心想自己可以幫助他，竟然主動聯繫，成為年輕人的輪椅推手，日日推著他上課，並且協助、陪伴他順利完成學業，以致校方在畢業典禮時頒發榮譽學士學位給他；六十多歲的戴夫照顧罹患失智症近百歲的媽媽，力不能勝，往往情緒失控，卻因兩位移民照顧者的幫忙，讓他的擔子輕省，並且感受到人間濃濃的愛與關懷。

冒著被處死的危險

二戰期間，年輕的德國飛官自己的哥哥才被美軍炸死，他有機會追打一架美國轟炸機。心中充滿復仇意識的他，在接近美機時，發現該機已經嚴重受損，機上人員也大多傷亡；在近距離飛

行，與美機上年輕飛官四目交接時，讀到他眼中的驚恐。戰績彪炳的他竟改變心意，冒著被處死的危險，掩護美機飛抵安全區域，他為什麼這麼做？

一位爸爸從女兒兩歲開始，過生日時就要女兒坐在同一張椅子上，問她一些問題並且完整錄下來；每集都有半小時左右，一直錄到女兒離家上大學。原本只想為女兒的成長存檔，但當女兒離家後，他第一次回看這些片子，並且把十七年的內容剪接成一部二十九分鐘的紀錄片，名為《一年對你有多長？》在2023年還被提名奧斯卡最佳紀錄片呢！還有……，精彩的故事等著您自己閱讀。

人間萬象的微小片段

這些年坊間很多書都在闡述說故事的力量，但大多數的說故事者都會以故事為引，帶出自己要表達的主題，但陳德全的故事卻僅僅是「故事」，是人間萬象的微小片段，她不太加自己的

結論，喜歡以一種開放的心態呈現給受眾，往往以問號作為文章的結尾。習慣故事有完整結論的讀者或會覺得故事似乎尚未完結，但她就是這樣，不妄加她自己主觀意識下的結論，只是呈現她所知道的「真實故事」，讓讀者有獨立思考的空間。

在過去十多年當中，我有幸成為她所寫故事的第一位讀者，也在節目錄製時成為聽者，深深感覺這些故事，不僅拓寬我的眼界、滋養了我的心靈，更像一道道光，照亮我心中的某個角落，帶給我對己、對人、對事的美好盼望。現在它們呈現在您的眼前，期盼您與我一樣，從其中看到那一縷光，藉著那光讓我們更認識自己，更能突破自己的狹小天地，感受到其他人的活法，同時也更有智慧與力量行走自己的人生路。

編按：陳德全《屋頂上的生魚片》
電子書預計10月上市，敬請期待。

與孫兒暢遊Scenic World： 藍山親子一日遊



與喬安妮同遊
圖文 / Joanne

每當想起Scenic World，腦海中總會浮現一段令人心跳加速的回憶——沿著陡峭山坡急速下降，我只能緊緊抓著扶手，深怕自己被甩出去。

我仍記得當年乘坐Scenic Railway景觀鐵路時，那短短一段旅程卻顛簸得令人全身發震，幾乎一路咬緊牙關完成。所以這次，當我們帶著7歲和「9歲又四分之三」的兩個孫兒，排隊準備體驗世界上坡度最陡的載客鐵路時，我努力想掩飾自己的緊張——可惜並不太成功。

Scenic Railway 景觀鐵路

當列車沿著軌道出現在眼前，由粗大的鋼纜緩緩拉上山坡時，我驚訝地發現，它幾乎沒有什麼聲音。這時我才意識到，多年來Scenic Railway已經改變了不少。

每節車廂都以醒目的紅色裝飾，四周設有寬大的觀景玻璃窗。9歲又四分之三的小孫兒按下黑色按鈕，把我們那張有著木質光澤的座椅調到中間角度——感覺應該是最舒適的選擇。

坐在第二排，我仍然有點猶豫，不知道自己是否真的適合這項「刺激活動」。7歲的小孫兒則靠在丈夫的臂彎裡，努力裝出勇敢的模樣。

突然，車廂揚聲器播放起《奪寶奇兵》(Indiana Jones)的主題音樂。

列車開始沿著52度的陡坡快速下降，展開約四分鐘的旅程，直衝Jamison Valley 傑米遜谷。

我下意識抓緊頭頂的扶手，其實主要只是為了讓自己坐穩。沒想到，真正開始之後，竟然沒有想像中那麼可怕。



轉眼間，旅程便結束了。

7歲的小孫兒滿臉興奮地說：「我們再坐一次！」

原來在下降途中，大概是在隧道裡，他終於鼓起勇氣張開眼睛，還把我丈夫推到一旁，只為了看得更清楚。

Scenic Walkway 景觀步道

我們答應孩子們午餐後再回來乘坐 Scenic Railway，然後開始沿著約30分鐘的 Scenic Walkway 景觀步道前往 Cableway。

一路上，我們一邊散步，一邊尋找 Gruffalo 咕嚕牛和他的朋友們。這項季節限定活動通常在三月至八月期間舉行，對小朋友來說相當有吸引力，也讓兩個孩子一路保持興奮。

而我自己則另有目標——我希望能夠看到一隻琴鳥(Lyrebird)。

來到Cableway入口附近時，我看到一小群人聚在一起，大家都望向森林深處。

不久，我聽到樹林裡傳來敲擊般的聲音，還夾雜著不同鳥類的叫聲。



仔細一看，竟然有兩隻琴鳥正在地面抓土覓食。

牠們不時發出各種聲音，有些像其他鳥類的叫聲，有些甚至像人類發出的聲響。琴鳥最令人驚嘆的地方，就是擁有極強的模仿能力，可以模仿森林裡聽到的各種聲音。

看到這一幕，我已經覺得今天不虛此行。

Scenic Cableway 景觀纜車

在 Scenic World 的幾項設施中，我最喜歡的，其實是 Scenic Cableway。

纜車從谷底平穩地向上滑行，讓人可以輕鬆欣賞四周的山谷與森林。只是和其他兩項設施一樣，總感覺旅程才剛開始，轉眼就已經到站。

午餐時間，我們來到 EATS270 Restaurant。

餐廳的選擇主要以漢堡、薯條等簡單快餐為主，但孩子們對雞肉漢堡十分滿意；我們則點了 Coal Miner's Beef Burger 礦工牛肉漢堡，配上別具特色的黑色竹炭麵包。

吃過午餐後，我們履行承諾，再次回到 Scenic Railway。

這次排隊的人比早上多，我們要等到第三班列車才能上車。不過等待的時間過得很快。

第二次乘坐時，大家明顯輕鬆多了。

7歲的小孫兒這次乾脆坐在窗邊，睜大眼睛欣賞沿途景色。

回程時，列車由鋼纜拉著我們倒退上山。沒想到，這段向後上升的旅程，竟然和下降時一樣有趣。

Blue Mountains Explorer Bus 藍山觀光巴士

其實，我們的一天是從 Blue Mountains Explorer Bus 藍山觀光巴士辦事處開始的。

我們領取了一本旅遊資訊冊，這本小冊子同時也是巴士車票。

等候期間，孩子們看到一輛巴士模型，立即興奮地坐上「司機位」，一會兒轉動方向盤、一會兒拉動控制桿，又



不停按著各種按鈕，完全把自己當成真正的巴士司機。

至於大人，最重要的事情當然是——到旁邊的小店買一杯急需的咖啡。

上車後，兩個孩子很快便衝上這輛醒目的紅色雙層巴士上層。

我們第一個目的地，是Echo Point 回音角。

最前排的熱門座位早已有人坐下，不過上層四周的大型玻璃窗仍然提供非常開揚的景觀。由於上層是封閉式設計，車上的導覽講解也聽得十分清楚。

Echo Point 與三姊妹峰

抵達Echo Point後，我們首先欣賞著名的 Three Sisters 三姊妹峰。

之後，我們穿過遊客中心後方的拱門，沿著平坦的混凝土步道向下走，前

往近距離欣賞三座經過長年風化形成的砂岩山峰。

整段來回步行路程大約只有0.8公里，難度不高，非常適合一家大小。

沿途最吸引孩子們的，並不只是山景，而是散布在步道旁的不鏽鋼動物雕塑。

他們一路尋找蜥蜴、針鼹和琴鳥，每找到一個，就像完成了一項小小的尋寶任務。

返回Echo Point後，我們繼續沿著前往 Scenic World 的步道走。

途中有一段由大型砂岩排列而成的「踏腳石」，兩個孩子自然不會乖乖走路，而是不停在石塊之間跳來跳去。

走到大約一半，我們轉右走上一段樓梯，到達 Skyway East Station。

短暫等候後，我們登上藍黃相間的 Scenic Skyway 空中纜車。

Scenic Skyway 高空纜車

7歲的小孫兒和我站到車廂中央的霧面玻璃地板上，而丈夫和9歲又四分之三的小孫兒則走到前方的大玻璃窗旁。

工作人員開始倒數：三、二、一……

就在這一刻，我們腳下原本不透明的玻璃，突然變成透明！

低頭一看，腳下就是約 270 米深的山谷。

對畏高的人來說，這一刻確實需要一點勇氣。

纜車緩緩滑過峽谷時，導覽員為我們指出 Katoomba Falls 卡通巴瀑布、Mount Solitary 孤峰以及 Orphan Rock 孤兒岩等地標。

他亦解釋了「藍山」名字的由來。



當陽光穿過尤加利樹葉釋放到空氣中的微細油霧時，光線會產生散射，令大片尤加利森林遠看呈現一層淡淡的藍色薄霧。

也正因如此，這片山脈才有了 Blue Mountains 藍山這個名字。

Scenic World 歡樂一天的尾聲

一天快要結束時，我們坐上 Explorer Bus，完成整個約一小時的環線旅程。

經過一整天的步行、纜車、高空景觀和刺激鐵路體驗，7歲的小孫兒終於在巴士上睡著了。

看著他熟睡的樣子，我忍不住想——也許此刻，他正在夢裡再次乘坐那條世界上坡度最陡的載客鐵路，一路衝進藍山深處。

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

文/ Josephine Fong

在平淡中與主同行

台灣短宣雖已完成，主的恩典仍如晨露般，持續滋潤我的心田。

那十個晝夜，猶如一幅深刻的人生畫卷，在我眼前徐徐展開。我看見年輕的生命在虛空中浮沉，也看見中年的靈魂在迷途中徘徊。那些被綑綁、被蹉跎的歲月，彷彿一根根細小的刺，深深扎進我的心，使我隱隱作痛。

然而，就在看似絕望的深淵中，祢卻讓我看見希望的曙光。那些曾被毒癮捆綁的弟兄，因著祢的恩典，生命得以翻轉。如今，他們成為門徒訓練的學員，其中一些更成為忠心服侍的同工。他們的眼中，不再只有迷惘與掙扎，而是閃耀著從祢而來的安穩與盼望。

每一個被更新的生命，都在真實地見證：在人不能，在神凡事都能。

感謝祢使我領悟，人生最美好的風景，並不在於外在的輝煌，而是在平淡的日子裡，與祢同行。正如那些重獲新生的弟兄，在平凡的家庭生活中，尋回從天而來的滿足與喜樂。

這是祢所賜給我們上好的福分：在靜默中，聆聽祢如清泉般溫柔的聲音；在簡樸中，細細品味祢恩典的甘甜。感謝主，使我在平淡的生活中，聞見屬天的馨香。

感謝祢教導我安靜地坐在祢腳前，數算每一點、每一滴的恩典。如今，我甘心選擇一種「平淡的智慧」：不在喧囂中尋找自己的價值，而是在晨光中默想祢、親近祢；不在人的喝彩中確認自己的使命，而是在平凡的日子裡忠心服侍，體貼祢的心意。

願這份由淚水與感恩交織而成的體會，化作馨香的祭，獻在祢面前。

願我們一生忠心地與祢同行，活出從天而來的從容與聖潔。也求祢教導我，在寧靜的歲月中，持續經歷內在生命的更新與復興，活出祢所賜的平安與喜樂。

感謝主！

歡迎投稿



郵箱: editors@lifemonthly.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@mcbbc.org.au 與
聘牧委員會接洽。

本會網站 www.mcbbc.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」

那年，我因為TA去團契，結果……

繪畫：Eve

團契也許是大多數人第一次接觸到基督信仰的時候，也是在團契裡第一次翻開聖經、被教導真理、認識上帝、人際關係的磨合，學習愛與被愛……

團契不是完美的，團契裡的人也不是完美，但因著耶穌基督，我們能承認和面對自己的軟弱掙扎，並且建立一份不討好世界的尊貴——我們是上帝的兒女，天國的子民！

你還記得自己第一次踏入團契的時候嗎？後來又是為什麼留在團契呢？

那時候的你和現在的你什麼不同？

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

邵媚媚牧師：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





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

我該如何原諒我的父親？

作者：Sandy

我是從小在基督教家庭中長大的。父母都真心愛主，雖然各自在信仰上仍有需要學習與掙扎的地方，但總的來說，他們願意順服上帝的帶領與安排。也許你會好奇：既然我生在一個充滿愛的基督教家庭，為什麼還會寫一篇關於是否需要「原諒父母」的文章？是的，不論出生在什麼樣的家庭，我們都可能經歷來自父母的傷害。這些傷害與隨之而來的不饒恕，並不會因為家庭看似美滿而減少。甚至，父母有時會以「愛上帝」為名，要求孩子無條件順服，進而帶來長期的壓抑與痛苦——而我，正是在這樣的環境中長大的。

重男輕女的成長環境

在台灣傳統家庭裡，當父母懷孕得知我是女孩時，祖母曾希望他們終止妊娠。但因著父母對信仰的堅持，相信上帝所賜的都是好的，我仍然順利出生。然而，在一個以男孫為主的大家庭中，身為唯一的女孩，我並不特別受長輩喜愛。傳統觀念認為，女兒終究要嫁人，投資太多在她身上是「不划算」的。可以想像，這樣的成長環境，對年幼的我

帶來多大的衝擊。從小，父母教導我要順服、要聽話，也要證明「女孩不輸男孩」。我曾經奔跑於田野，曬得黝黑，被祖母嫌棄不好看；既然外貌無法被認可，那就只能用成績來證明自己。然而，在內心深處，我一直清楚自己是一個帶著藝術氣息的孩子。無論是繪畫還是手作，我總能輕易獲得老師的肯定。我喜歡把作品帶回家與父母分享，但他們總說：「畫畫不能當飯吃，唯有讀書才能出頭天。」

為了順從與討好，我逐漸壓抑對藝術的熱愛。高中時，我依照父母的期待選擇理科。對一個偏向藝術思維的我而言，數學、物理、化學無比吃力。當鄰居親戚考上全台頂尖名次後，我的目標不再只是「站穩」，而是要「成為最強」。然而現實是殘酷的——即使拼命努力，我的成績始終徘徊在及格邊緣。父母看見我的掙扎，為我安排了無數家教，但這一切，並沒有真正解決問題。有一天，在學校吃午餐時，我看著便當裡的雞腿，竟然產生了「自己在吃人的腿」的錯覺，甚至覺得正在吃同學的腿。那一刻，我開始懷疑自己是不是「

壞掉了」。壓力之下，我時而暴食、時而厭食，對自己的身體產生強烈的厭惡。現在回想，那段日子真的令人心疼。在父母無聲的期待與自我完美主義的壓力下，我幾乎無法想像，如果沒有基督，我該如何撐過那段歲月？

有一晚，學業壓力瀕臨崩潰，我看著堆積如山的作業，在長時間痛哭之後，跑到陽台對著上帝怒吼。我問祂：如果我一事無成，什麼都做不好，為什麼還要讓我活在這個世界？不如就此結束生命算了。吶喊之後，沒有任何回應。我只能默默回到房間繼續哭泣。那天樓上的阿公似乎聽見了聲音，下樓關心我幾句。我又回到書桌前，面對寫不完的作業。之後，家裡似乎悄悄發生了一些改變。教會的阿姨開始來探望我，給我鼓勵與安慰。但父親的態度沒有改變，仍然要求我繼續努力讀書。就這樣，我在情緒起伏中勉強完成高中，考上了父親為我選擇的科系，踏入醫學領域。

從與父親決裂到和好

接下來的十年，我在高壓的學習環

境中繼續掙扎。遠離家庭，也因為內心的脆弱做了許多錯誤的選擇。但回頭看，仍能看見上帝的憐憫與保守。最終，我選擇放棄醫學這條路，回到台灣老家。回家後，與當時已出現失智症狀的阿 產生劇烈衝突，而父親依然一如往昔，將所有問題歸咎於我，認為我不順服，甚至說我的一切不順利都是上帝的懲罰。

在這樣的壓迫下，我終於選擇離開——與父親決裂，搬離家庭，甚至離開台灣。除了接受他的經濟支持，我拒絕與他聯繫。後來，母親出國來看我，才發現許多事情並非父親所說的那樣。她回台後勸父親向我道歉。於是，在我三十歲左右，我收到了人生中從未想過的一封信——來自父親真誠的道歉。那天，我在宿舍寫作業，毫無預警的打開信箱，看到那封長長的信，裡面寫滿他的悔意與反省。我們冰冷多年的關係，就這樣開始融化。起初仍有些尷尬，但隨著時間過去，我們逐漸恢復正常的父女關係，不再彼此防備。他也不再將我的挫折解釋為上帝的懲罰。

如今，回首過去，我已年過四十。要整理這段人生並寫下來，依然是痛苦的。那些曾經以信仰之名進行的控制與壓抑，至今想起仍令人難過。我相信自己已經原諒父親，也相信耶穌的愛確實醫治了我的內心。但遺憾的是，那三十年的歲月無法重來。我再也不是那個天真、充滿想像、熱愛創作的孩子了。我也明白，如果再次提起當年被迫學醫的經歷，父母仍可能認為那是「為我好」。在他們的年代，曾經經歷貧困與匱乏，因此他們會覺得，我們這一代已經很幸福了——既然物質無虞，就不該再提心理上的傷。或許，在他們的世界裡，「天下無不是的父母」依然成立；而在我們這一代，只是更誠實地面對了自己的脆弱與傷口。不過，讓我深深感恩的是，如今已成為三個孩子母親的我，能夠因著自己童年的傷痛，也更加願意陪伴孩子，一起去探索他們真正的興趣與熱情，並且幫助他們走在上帝為他們所預備的道路上。我也常常提醒自己，不是用自己的期待去定義孩子的人生，而是倚靠上帝所賜的智慧，去看見祂在每一個孩子身上的心意。盼望我所養育的，不是符合我標準的孩子，不是父母的附屬品，而是活出上帝心意的生命個體。

也許你會問自己：「那我原諒父母了嗎？」如果此刻的你，還做不到，也沒有關係。或許你可以先從一個很小的步驟開始——為自己禱告。也許在未來的某一天，上帝會親自給你一個答案，帶你走上一條你現在還看不見的醫治之路。願我們每一個人，都能在各自的人生經歷中，更深地認識自己，也更深地認識上帝。



讓大家笑口常開，歡迎投稿笑話！

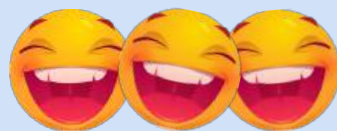
說一個笑話可以讓人快樂一整天，因此我們非常歡迎您貢獻笑話。不論是您自己創造的，還是您在別處聽到的，都歡迎與我們分享。

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

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

記性

老婆問老公：「你記得今天是什麼日子嗎？」
老公心裡一驚，結婚紀念日？生日？第一次約會？
想了半天，只好小心翼翼地回答：「當然記得！這麼重要的日子，我怎麼可能忘記？」
老婆說：「那你還不趕快去倒垃圾？」
今天星期四啊！」

減肥計劃

朋友問：「你的減肥計劃進行得怎麼樣？」
我說：「非常順利。」
朋友：「瘦了多少？」
我：「計劃已經寫好了，現在只差開始。」

買菜

老婆出門前交代老公：「去超市買六個雞蛋，如果看到番茄，就買兩個。」
老公回來後，手上只有兩個雞蛋。
老婆問：「為什麼只買兩個？」
老公回答：「因為我看到番茄了啊！」

網路密碼

媽媽問兒子：「家裡 Wi-Fi 密碼是什麼？」
兒子：「先做家務。」
媽媽真的把地拖了、碗洗了、垃圾也倒了。
然後問：「現在可以告訴我密碼了吧？」
兒子：「我剛才不是說了嗎？密碼就是——『先做家務』。」



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

用幽默包裝的 傷害依舊是 傷害……

作者：聖夏



最近，有一位姊妹陪伴我一起學習、服事和裝備，我知道是上帝特別的預備，為此心生感恩。但朝夕相處中，很快暴露了我的問題。

這天中午我準備要出門的時候，收到她的一條消息：『中午吃什麼？』我看到之後，立刻給她打了視頻電話過去，然後我就看到她一臉疲憊地躺在床上。我下意識地說了句：『快起來，怎麼還躺在床上？』姊妹說：『怎麼了？』當我聽到她說這句話的時候，我突然意識到自己其實正在心裏默默論斷她偷懶。我連忙轉移話題，來掩蓋我的尷尬，我問：『你是才醒嗎？』她說：『不是啊，我剛剛寫講章太累了，想躺在床上休息一下。』我說：『哦。』然後我又岔開話題，說了一下我今天的計畫。但是這時候我已經感覺到對方的回應有些不對勁了，因為她說話的語氣有點低沉。我想很有可能是我剛剛說的話讓她不舒服了，於是我連忙解釋，我剛剛只是在跟她開玩笑。還沒等對方回應，我就把電話掛斷了，因為我很不想承認我傷害了她，也不想要和她道歉，所以我趕快掛掉電話，以此來回避。

內心的糾結

但是之後，我的心裏卻反復在思想自己剛剛做的解釋究竟是什麼意思？那

算是道歉嗎？還是其實在否認對方的感受——她感到受傷了，我卻和她說她的感覺出錯了。我只是在開玩笑，是你多想了。想到這的時候，聖靈提醒我應該要發消息再和她道歉。於是我給她發：『哎呀，對不起了。』當我看到這句道歉，我感到自己敷衍極了，只是在為道歉而道歉，而不是真的覺得我傷害了她，因為我沒有站在她的角度去明白她的感受和難處。於是我又補充道：『我剛剛不應該那麼說你，你壓力應該也挺大的（因為她預備講章一直沒有整理完）。我那麼說你，你應該心裏很委屈吧！因為你也不是啥也沒做，你做了事情，然後因為身體狀態不好，剛躺下要休息一下。我說那句話好像是在責備你在偷懶。不好意思。』

然而說完這些話，我的心情並沒有變得輕鬆，反而更加難受——我開始責備自己：每天不是在犯罪，就是在犯罪的路上。我覺得自己很糟糕，心裏也後悔自己為什麼會講出這樣的話。

找到根源

我仔細一想的時候，突然覺得這句話好熟悉，好像在哪聽過。當我安靜下來的時候，我才想到這句話原來是我父親經常對我講的。他經常用半開玩笑地語氣說：『快起來吧，還賴床！或者你

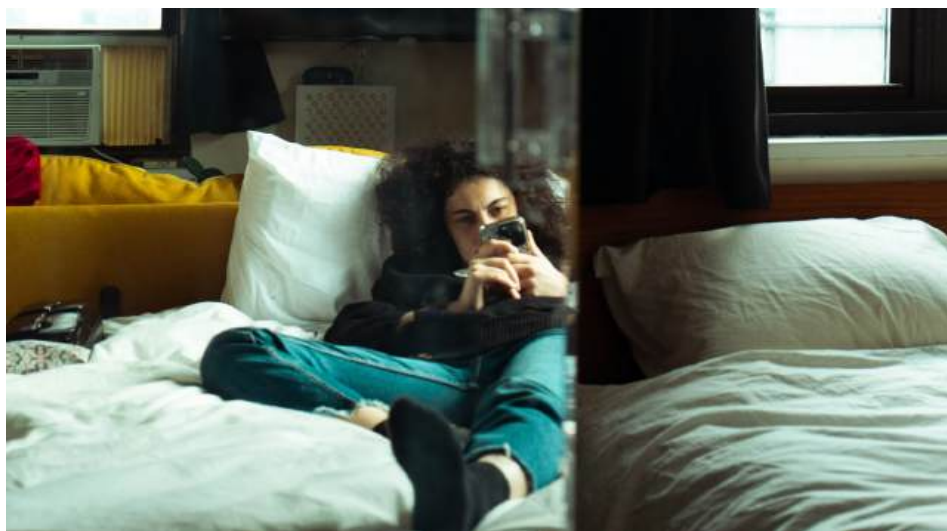
怎麼這麼懶！』用這類的話語來開始和我們的對話（我父親算是一個溫柔的人，他沒有對我說過很重的話）。但是他這樣的說話方式，卻給我一種很混亂的感覺——他的話像是在責備我，但是他的語氣又像是在開玩笑。所以很多時候我的心裏都很矛盾，我感覺到自己受到傷害，但是我又覺得他是在開玩笑，因為他分明是很愛我的。小時候的我哪里懂得區分，所以總是在想肯定是因為我表現得不好，所以父親才會說這樣的話吧。所以我一直在很努力證明自己，就是為了不想要再聽到父親說我懶惰。

但現在我可以清晰地認識到，當時父親總這樣論斷我懶是很傷害我的。雖然他用幽默的語氣，以開玩笑的方式說，但本質上仍然是對我的論斷和嫌棄。用幽默包裝的傷害依舊是傷害。

『繼承』父親的模式

讓我沒有想到的是，在耳濡目染的環境下，我也繼承了父親的這種說話方式，我會下意識用他的方式來親近人，論斷人。

之前牧者有和我提過這個問題。很多次，當有人讓我幫忙拿一下東西，或幫下小忙的時候，我總是會說：『你怎麼這麼懶！』然後再去幫忙做。牧者



說：『你知不知道你這樣說的時候，對方的感受是什麼？他會覺得自己被責備，被論斷。沒有人願意被說成是一個懶惰的人。這是一個極其負面的評價。』而當我聽到牧者這樣說的時候，第一反應是解釋和為自己爭辯，想要讓他明

白我其實沒有論斷他人的意思。我在回避承認我給別人造成傷害了。

勇敢承認自己的錯誤

這個經歷讓我想到前段時間的一個綜藝節目《我家那小子》裏面的呂巖和

他的母親的相處方式。呂巖在節目中表示自己從母親那裏受到很多傷害，他其實就是想讓母親承認她自己做得那些事情讓自己受到了傷害，而不是每次在他表達自己真實感受的時候，母親總是否認，狡辯，推卸責任。看到這裏，我發現自己和呂巖的母親很像。但同時我看到母親的否認是怎樣帶給呂巖進一步痛苦以及二次傷害的。不承認，不道歉，為自己爭辯在破壞他們母子的關係。勇敢面對和承認自己的過錯才可能帶來關係的修復。

這讓我想到和主耶穌建立關係的第一步，也是承認自己的罪。記得我剛認識主的時候，我也很難承認自己的罪。我只想每件事都做好，但是我心裏又知道自己做不到。有一天我讀經看到這句話：『我來本不是召義人，乃是召罪人』。（馬太福音9章13節）我知道如果我不能誠實地發現和承認自己是一個罪人，我就與主耶穌沒有關係了。

然而，坦誠承認自己的錯並非是一件容易的事。我感謝主耶穌沒有放棄我，給我認罪的機會。感謝祂讓我清楚認識到自己過去從父親那裏沿襲的模式，讓我明白用幽默包裝的傷害同樣傷人。我也感恩祂給我承認錯誤的勇氣和力量，讓我可以靠著祂來重新和他人建立關係。

在基督裏面，我們都有重新來過的機會，有道歉的機會，有悔改和重新被接納的機會。或許我們的父母很難為他們所做的向我們道歉和尋求我們的諒解，但我們可以決定從我們這一代開始，成為一群懂得道歉的父母。盼望我們的孩子可以從我們身上看到福音，看到認錯不是羞恥的事情，而是領受恩典的機會。



捲不動，又逃不掉—— 寫給被困在工作中的人

文 / KIKI

我知道你現在是什麼感覺。

每天早上鬧鐘響起的時候，心裡先是一沉。打開手機，滿屏的工作消息已經湧進來，還沒出門，就已經開始累了。加班成了常態，準時下班反而會覺得心虛。你說不上來自己到底在忙什麼，只知道一天結束的時候，身體被掏空，心裡的滿足感卻所剩無幾。

更讓人無力的是，主日想去教會敬拜，卻發現還有一堆東西沒做完。你猶豫了一下，最後還是打開了電腦。不是不想去聚會，而是不敢去。這個大環境，誰還敢對工作掉以輕心？

你也不是沒想過辭職。但每次冒出這個念頭，下一個問題就來了：辭了，我能做什麼呢？你環顧四周，好像哪一行都不容易，好像換個工作也就是換種

方式被捲。於是你選擇繼續撐著，不敢停下來，假裝一切還好。

但你真的很累。不是那種睡一覺就能恢復的累，是一種從心裡面發出來的、漫無邊際的疲憊。你不知道這樣的日子還要持續多久。你也不知道自己到底在為了什麼而活。

我想跟你說，你的感受不是「不夠屬靈」的表現，也不是你對上帝的信心不夠。你的疲憊是真實的，你的掙扎也是真實的。連耶穌自己也經歷過那種被壓得喘不過氣來的時刻——祂每天都在被無數的人簇擁著、拉扯著，身體疲憊到在船上都能睡著。祂知道被期待、被要求、被消耗是什麼感受。

也許你現在最需要的，不是立刻找到解決方案，而是先允許自己承認：我就是累了。你可以把真實的感受向祂說出來，哪怕只有幾個字：主，我真的累了……



現在，我想請你試著把「工作」和「你自己」分開來一點。我們太容易用工作的成就來定義自己了。加班多，代表我努力；業績好，代表我有價值；忙到沒空休息，代表我被需要。可是，如果有一天你病了、失業了、或者只是做得沒那麼有成績了，你是誰呢？

聖經裡有一個很好的提醒。上帝在創造世界萬物時，每做完一件事，祂就停下來。到了第七天，祂直接歇了一切的工，定第七日為安息日。因為，在祂那裡，價值不是由工作效率

決定的。在祂面前，你首先是被祂所愛的孩子，祂看重的從來都是你這個人，是你本身的存在，不是你做了什麼，做得又有多出色。

你的身份，不是寫在你履歷上的那幾行字，也不是你每個月的KPI和薪資單。你的身份，無比貴重，貴重到上帝用祂兒子的命把你買贖回來。這份價值，是誰也奪不走的。

讓我們一起學會「安息」，哪怕是小小的、不完整的安息。

你不能辭職，你沒法改變大環境，但你可以試著在每一天的縫隙裡，給自己一點喘氣的空間。比如，睡前拒絕再看工作群的消息，把手機放在客廳。比如，週末的早晨，安安靜靜地坐下來，打開聖經，哪怕只讀一節經文，對天父說一句「阿爸，這一天是 的」。比如，在加班到崩潰的深夜，停下來三分鐘，深呼吸，把心裡的重擔告訴那位一直等待你回家的天父。

這些小小的安息，不會立刻解決你所有的問題。但它們可以成為你每天生活裡的錨點，提醒你：你不是機器，你是祂所創造的。而且你是被祂深愛著的。

這篇文章也許改變不了你明天要面對的加班和壓力。但我想讓你知曉，你不是一個人。那位曾躺在漁船裡、在風暴中熟睡的主，祂也在你這條搖晃的船上。風暴也許不會立刻消失，但因為有祂在你的船上，你是有倚靠的，你永遠不用孤身面對風暴。

《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

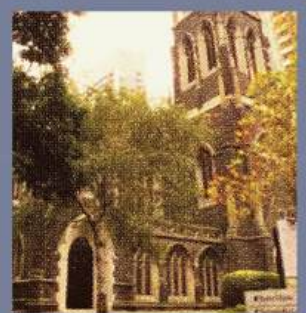
聯合教會墨爾本福音堂網頁

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