

生活

Life Monthly

贈閱
COMPLIMENTARY

2026年9月◎第301期 (eLM)

生活月刊・與你同行

當風箏飛越邦代海灘
(Bondi Beach) 的天空

沿途尋訪 Scottie Marsh
的街頭壁畫

上帝，我真的不明白
祢的安排！

上帝用烈火錘煉我
——一位雙相情感障礙患者
的醫治之路



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。

今期收錄了不少關於「放慢」的故事。乍看之下，邦代海灘的「風之節」似乎有點跳脫——風箏滿天、音樂響起、人群聚集，怎麼看都熱鬧得很，跟「慢」好像沾不上邊。

可是讀完整篇才發現，作者真正想寫的，並不是風箏有多巨大、表演有多精彩，而是那種難得抬頭看天的感覺。手機暫時放下，手上的事情也先放一放，人就站在沙灘上，跟一群素不相識的人，一起望着天空發呆。

我很喜歡文章沒有把這一天寫得太偉大，也沒有刻意塞進一番人生哲理。作者只是把自己看到的畫面記下來：一個小男孩托着風箏，第一次失敗，第二次也飛不起來，直到第三次遇上一陣海風，風箏才慢慢升上天空；不遠處，一位老先生不慌不忙地整理風箏，先看看骨架，再把長長的尾巴拉直。

就是這些很普通的小事，反而比任何結論更讓人記得住。

文章寫到最後，才淡淡提到：風箏看起來自由，其實要有人牽着，才能飛得安穩。線拉得太緊，飛不順；放得太鬆，又容易失去方向。這句話並沒有刻意說教，卻讓人自然地想到自己的人生——有些事情需要握緊，有些事情也要懂得放手。

老實說，我自己也去過邦代海灘幾次，卻從未遇上風之節。看完這篇，倒真想找一個九月的星期天，親自去看看。這大概就是遊記最動人的地方：不用寫得多麼厲害，只要能讓人想動身、想親眼看看，便已經成功了一半。

離開平日的忙，走到海邊，吹吹風，抬頭看看天。就這麼簡單。

希望大家讀完，也會想起自己曾經放過的那一隻風箏。

目錄

當風箏飛越邦代海灘 (Bondi Beach)的天空	03
今天科技帶來了甚麼， 又拿走了甚麼？	06
接住	08
沿途尋訪 Scottie Marsh 的街頭壁畫	10
失去以後，更懂得感恩	13
上帝，我真的不明白祢的安排！	14
碩士畢業卻沒有正式工作， 我是如何面對的？	16
笑話天地	18
上帝用烈火錘煉我—— 一位雙相情感障礙患者的 醫治之路	19



當風箏飛越邦代海灘 (Bondi Beach) 的天空

文 / 李嘉軒

「風之節」 Festival of the Winds

九月一個星期天，我去了悉尼的邦代海灘。還沒走近，遠遠已經看到天上飄著幾個顏色很搶眼的巨型身影。走近才知道，那天正好是一年一度的「風之節」(Festival of the Winds)。出門前我以為就是普通的放風箏活動，到了現場才發現，規模比我想的大得多。

那天天氣不錯，天很藍。海風從太平洋那邊吹過來，有點鹹味。沙灘上已經聚了不少人，有帶小孩的家庭、情侶、老人家、遊客，還有幾個拿著專業相機蹲在旁邊等拍照的人。

抬頭一看，天空幾乎變成了舞台。

最顯眼的是一條巨型鯊魚風箏，張大嘴、露著白牙，在海面上空慢慢「

游」。有個角度看過去，牠好像真的從海裏躍上天，看著有點威風，又有點搞笑。旁邊還有一隻黑白企鵝、幾條魚、一隻龍、一隻章魚，還有各種長尾巴的造型風箏，有的靜靜停在空中，有的隨風晃來晃去。

天上的風箏線交叉著，陽光下時隱時現。看著那些人怎麼讓這麼大的風箏穩住不掉，其實挺服的。

再往前走，遇到幾位專業風箏飛行員在表演。他們的風箏速度很快，忽然拔高，又急速俯衝下來，在空中轉幾個圈。有幾隻風箏還配合音樂一起飛，動作整齊得像跳舞。

旁邊不時有人驚呼。每次風箏快貼到地面，大家以為要墜機了，操控的人





手一收線，它又飛回天上。有小孩在旁邊看得目不轉睛，興奮得跟著風箏跑。

不過那天最讓我印象深的，倒不是這些表演，而是沙灘上一些很普通的畫面。

一個爸爸拉著風箏線在前面走，小男孩雙手托著風箏在後面等。爸爸喊了聲「放手！」，男孩馬上把風箏往上一推。第一次直接掉在沙上，第二次也沒飛多高。第三次，剛好一陣海風吹來，風箏才慢慢升起來。

小男孩仰頭看著自己的風箏，開心得直拍手。爸爸把線交給他，站在後面教他怎麼控制。我不認識他們，但那一刻覺得挺有意思的——就是很簡單的一種開心。

不遠處，一位年紀較大的男士在整理一隻傳統菱形風箏，動作不急不忙，先看骨架，再把長長的尾巴拉直。看著他，我想起自己小時候放風箏的樣子。

那時候玩具不多，一隻紙風箏就能玩上一整個下午。會看風從哪邊吹來，然後在空地上跑來跑去。風箏飛起來就大叫，掉下來就一起撿回去再試。

沒想到多年後，在澳洲的海灘上又看到滿天風箏，一些很久沒想起的童年畫面也跟著回來了。

走到邦代公園那邊，氣氛又不太一樣。草地上有人野餐，有人聽音樂，有人排隊買吃的。空氣裏有咖啡、燒烤和甜點的味道，現場音樂跟海浪聲混在一起，熱鬧但不算吵。

我買了杯咖啡，在草地上找地方坐下。眼前是深藍色的海，頭頂是五顏六色的風箏。旁邊的人來自不同地方，說著不同語言，但大家在做同一件事——抬頭看天。

平時走在路上，大部分人都低頭看手機。可是那天，大家不約而同抬起頭。小孩指著巨型風箏笑，大人忙著拍照，老人家安靜坐著看。偶爾有陌

生人互相提醒「那邊又有隻特別的風箏」，笑一笑，就這樣。

我想，這大概就是這活動最好的地方——讓不同地方、不同年紀的人，因為一陣風、一隻風箏，暫時聚在一起。

風箏看起來很自由，能在天上隨便飛，其實一直被一條線牽著。線拉太緊，飛不順；放太鬆，又容易失控。人大概也差不多，想要自由，但總有些東西牽著；有時候要撐住，有時候又得學著放手。

下午要走的時候，我又回頭看了一眼天空。那條巨型鯊魚還在迎風飛，其他風箏也在陽光下輕輕晃著。活動總會結束，風箏最後也要落地，但那片熱鬧的天空，我大概會記一陣子。

那天我自己一隻風箏都沒放，卻覺得好像也跟著飛了一趟。

有時候需要的，大概就是離開平常的忙，走到海邊，吹吹風，抬頭看看天。視線一開闊，那些原本放不下的事，好像也沒那麼重了。

今天科技帶來了甚麼， 又拿走了甚麼？

文 / 小辰

幾年前，人工智能還只是科幻小說裡的詞彙，現在它已經悄悄鑽進日常——寫信、翻譯、修圖、規劃行程，甚至寫程式、給建議。以前用電腦做事，現在開口說一句，機器就替我們做完了。它從一個被動的工具，慢慢變成會回話、會建議、甚至會替你行動的角色。

方便是真的方便。但機器替我們做得越來越多，我們到底得到了甚麼，又悄悄丟了甚麼？

找答案變快了，思考卻變少了

以前寫一份報告，得先找資料、讀、比較，再慢慢整理出自己的想法。現在打幾行指令，幾分鐘文章就出來了。效率是驚人，不擅寫作、設

計的人也因此有了發聲的機會。可是從「有問題」到「有答案」之間，原本該有一段摸索、犯錯、修改的路，現在被跳過了。到終點是快了，學到的東西卻少了一一我們拿到的是結果，不是想出結果的過程。

機器做了初階工作，誰來練基本功

任何本事都不是天生就會。設計師畫壞過無數次稿，才培養出對比例的直覺。機器現在能快速做完不少初階工作，公司自然會想：又快又便宜，還需要請新人嗎？可是年輕人若連瑣碎的機會都沒了，以後誰來當懂得判斷的老手？機器能生出一張漂亮的圖，卻不懂一個品牌累積多年的性格。這種判斷靠的不是速度，是經驗和真實世界磨出來的手感。

人人都能創作，卻越來越像

創作變得人人可及，打幾個字，誰都能生圖、寫文章。但當大家用差不多的模型和指令，作品也漸漸有種似曾相識——畫面漂亮，卻說不出想講甚麼。機器擅長把現有的東西重新組合，湊出一個「說得過去」的答案，可真正讓人記住的創意，往往不太「說得過去」，它常常來自一個人的缺點，或生活裡的一次意外。技術越普及，稀有的反而是觀點。

它說得肯定，不代表它是對的

人工智能最厲害的地方，是說話夠肯定、夠流暢，但說得順不代表說得對。它可能會編出聽起來合理、其實不存在的答案。人很容易信任一個會說話、懂得回應的東西，不知不覺就把判斷權交了出去。機器能幫你分析選項，卻不用承擔決定之後的結果，不知道失敗有多痛，也不會替你扛責任。

效率之外，人還剩甚麼

機器不會累，拚速度和產量，人

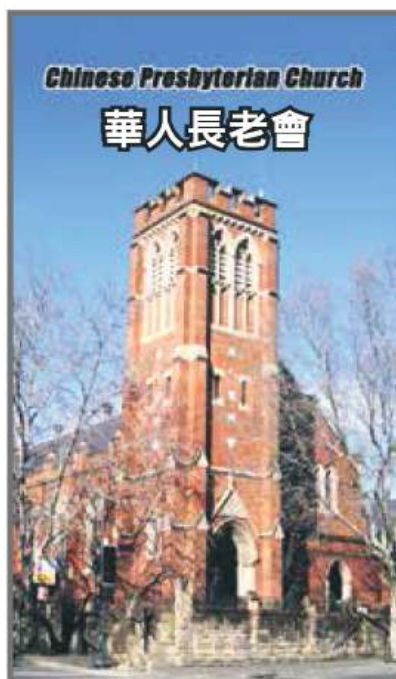
怎麼比都比不過。但人的價值從來不只看產量。醫生要懂病情，也要懂病人的害怕；老師要教東西，也要看得見學生卡在哪裡。這些事牽涉到同理心和信任，不是算得快就能取代的。真正的問題也許不是機器會不會變得像人，而是人會不會開始拿機器的標準要求自己。

不是拒絕，是重新分工

完全排斥人工智能不切實際，它已融入生活，也確實省下不少力氣。但用它，不代表甚麼都丟給它——資

料它可以找，真假要人來判斷；效率它可以提高，立場和責任還是得靠人守住。用得好的，是清楚知道哪些事能交出去，哪些事非自己做不可。

科技給了我們速度和方便，也可能悄悄拿走摸索的耐性、基本功的累積，和為選擇負責的勇氣。機器也能寫、能畫、能創作了，人之所以還重要，或許不是因為做得多，而是懂得賦予這些事意義。機器可以帶我們走得更快，但要去哪裡，還是得由人自己決定。



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

接住

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

看了一部電影《失樂園》，內心久久不能平息。

電影一開始，是一對母子，媽媽和孩子在床上，孩子手裡抱著小熊，媽媽輕輕拍著他，口裡唸著隨性的短句：「一、二、三，寶寶乖，一、二、三，快睡覺……」，燈光柔和，氣氛溫馨。

成為強大，保護自己

沒料到，鏡頭一跳就是在一個育幼院裡，一個純真的男孩子被一個大姊姊在圖書館裡性侵，純真的他無助地忍受一切。事後跟院長說，保證自己所說的都是真的，院長卻只叫他「不要說出去」，免得對育幼院造成不良影響。

當然，沒有任何關注、協談，人力極度缺乏的院方，人員應付每天層出

不窮的事務，已經筋疲力竭，誰也無力深入了解事實，關心孩子的心靈。這孩子求助無門，在院裡繼續遭性侵姊姊男友的霸凌，不只糾眾性侵他，還誣賴他偷錢。

院方依據表面事實，關他禁閉；他出來時，那群人又破壞了他唯一的心靈寄託小熊，把它吊在衣櫃裡。他忍無可忍，情緒大崩潰；自殺不成，無家可回——院方將他轉入另一育幼院——社工和他對談時，他帶著仇恨、空洞的眼神說，他很快會成為大熊，意思是他自己要成為強大，保護自己。

一個讓人心痛的悲劇角色

這個孩子就是影片開始的那個被媽媽疼惜的小男孩，因為媽媽無端失蹤，他成了孤兒，被送進育幼院。因承受太多的委屈、失落，他一心變強，成為一個「惡魔」般的青少年，到處以老大



自居，出口成讟，滿口謊言，霸凌、性侵，無一不做。

即便新的育幼院中的社工、院長等都盡量接住孩子的情緒，陪著他們走過陰暗，但內心的受創難以彌補；他欺騙了善良的社工，以致社工情緒失控，出手狠打他……。後來進感化院，出來後依附黑道大哥，最後被打死，是一個可恨、讓人心痛的悲劇角色。

明知不易，卻沒有放棄

劇中另一個主要角色是心懷熱情的年輕社工，懷抱滿腔服務熱忱投入，但在現實呈現的層層壓力下，面對理想現實的拉扯，但仍然堅守崗位，盡量接住每個孩子面臨的傷害、問題，陪著他們——走上正途。

看到片中呈現出院中工作人員的壓力、困難、掙扎，心裡實在不捨，但

可佩的是：他們明知不易，卻沒有放棄。片中的院長，在現實理想的夾縫中賣力前行，即便身體有異，因院務繁忙延遲就醫，以致癌症成後期；可是她樂觀以對，還鼓勵在社會中掙扎的孩子好好活，千萬別讓她去參加他的喪禮，平淡中展現出動人的力道。

做出正確抉擇之後

還有一個主要人物是十八歲期滿必須離院的一個孩子。回到千瘡百孔的家，與年邁的奶奶生活，努力地幹活，收入有限。從小想看看國外海洋是什麼樣的他，想要多賺點錢被說服出國工作，入了詐騙集團；因心懷善念，被集團主事者大加修理，要他給奶奶電話，拿錢贖他回國。

他不肯即受暴力相向，奶奶情急下借了高利貸——他回家不僅沒有改善環境，還面對永遠還不清的債務。當

朋友再次利誘他出國賺錢時，院中的社工知道他的情況，帶他回到院裡，和院長溫暖的陪伴他，引導他做出了正確抉擇。但我心中的問號是：日後呢？他獨自怎麼承擔那龐大滾雪球的生活壓力？

若是被接住了呢？

兩個多小時的電影，呈現出一個我從未深入瞭解卻近在眼前的世界，心裡激動難名。片名《失樂園》，取材自聖經中所提，撒旦源於墮落的天使，牠不停的墜落再墜落，從天使變成了撒旦。如果在墜落的過程中，被接住了呢？是否就會停止墜落？就像片中的孩子，被接住的最後能走向光明，沒被接住的就成為惡魔，害人害己。

面對紛雜的世界，我們可不可以靠主成為一個能接住下墜心靈的人呢？

沿途尋訪 Scottie Marsh 的街頭壁畫



與喬安妮同遊
圖文 / Joanne

Scottie Marsh 擅長以藝術結合巧妙的文字遊戲，針砭政治與時事。例如作品《Domicron Perrottet》，把新州州長 Dominic Perrottet 與 Omicron 變種病毒的名稱拼在一起，畫中的州長頂著一張鮮綠色的「新冠病毒臉」，並說著「任由病毒傳播吧」(let it rip)。另一幅作品《Merry Crisis》則諷刺澳洲山火肆虐期間，時任總理 Scott Morrison 卻在夏威夷度假。

Marsh 的巨型壁畫散布於悉尼各區的牆面，不但引人注目，更經常成為新聞焦點。在同性婚姻爭議期間，《Tony Loves Tony》曾登上報章；另一幅《Beats a Sock》，則回應電台名嘴 Alan Jones 聲稱要「把襪子塞進」新西蘭總理 Jacinda Ardern 喉嚨的爭議言論。這兩幅作品都會在本次步行路線中看到。

Scottie Marsh 壁畫自助遊

我一向喜愛優秀的街頭藝術，尤其欣賞 Scottie Marsh 作品中敏銳而幽默的諷刺手法，因此總是很享受親自尋找他的作品。過往在悉尼四處散步時，我曾偶然遇見幾幅壁畫，也不禁好奇，他的其他作品究竟藏在哪裏。

這時，Local Sauce Tours 的 Justin Steele 便派上用場了。Justin 設計了一條穿梭 Chippendale 和 Redfern 的 Scottie Marsh 壁畫自助遊路線，帶領大家尋找散布在區內的部分作品——當然，前提是它們仍然存在。

公共空間內的壁畫經常會遭人塗污，甚至被重新髹漆覆蓋。有些作品存在不足24小時便消失了，例如 Scottie Marsh 為回應「黑人的命也是命」(Black Lives Matter) 運動而

創作的一幅壁畫。畫面是一輛正在燃燒的警車，車身寫上「TJ Hickey」及「BLM」字樣。這幅作品是在獲得牆壁業主同意後繪製的。

今日的 Redfern

我從 Redfern 火車站展開這趟步行之旅，心裏不禁猜想：自助遊路線上的壁畫是否仍然存在？說不定，途中還會發現一幅新作。

Redfern 正在改變

一路上，我經過兩幅並非出自 Scottie Marsh 之手的壁畫。其中一幅是 Redfern 火車站鐵路橋上經修復的《四萬年》(40,000 Years)；另一幅位於 Eveleigh Street 街角，迎接人們走進 The Block 社區。

眼前高聳的新建築令我十分震撼。昔日熟悉的 The Block，如今已不復存在。

大型機器隆隆作響，正在挖掘地基，為更多建築工程作準備。嘈雜的聲音打斷了我的思緒，也讓我一時迷失了方向。一座新建高樓的底層，設有外觀簇新的 Elouera Tony Mundine Gym；我原以為社區中心就在這個位置。

後來才發現，社區中心其實位於前方不遠處，而那幅以紅、黃、黑三色繪成的「Welcome to Redfern」標誌也依然存在。街道兩旁不少舊式兩層高排屋已經翻新，這裏的土紳化現象，顯然正在全面展開。

Redfern 的生活日常

一名赤裸上身、戴著飛行員款式反光太陽眼鏡的男子，坐在自家露台上抽煙。我向他揮手打招呼，他也舉手回應。

一輛汽車在我身旁駛進停車位，車內收音機的音樂震耳欲聾。旋律聽起來十分熟悉，可惜我怎樣也想不起歌

名，實在令人懊惱。音樂突然停止，四周頓時恢復寧靜。

有人帶著狗兒走到附近的咖啡店買咖啡。行人道靠近房屋的一側，排列著黃色、紅色和綠色的垃圾桶。今天是收集垃圾的日子嗎？還是屋裏根本沒有空間存放這些垃圾桶？

沿街房屋的門窗敞開，讓清涼的微風徐徐吹進屋內。

《Ball Tamperer》

這條自助遊路線上的第一幅壁畫名為《Ball Tamperer》。畫中的 George Pell 戴著澳洲板球代表隊標誌性的「Baggy Green」綠帽，身穿白色 V 領針織背心，衣邊配上澳洲國家代表色。他正用砂紙摩擦板球，胸前掛著十字架，領口亦露出神職人員佩戴的白色領圈。

沿途偶爾可見牆上貼著一些 Scott Morrison 的小貼紙，他的臉上分別印有「這不是一場競賽」(It's not a Race) 和「1997」等字句。後來我才知道，「1997」源自一則傳聞：據說 Scott Morrison 最喜愛的 Cronulla Sharks 在 1997 年總決賽落敗後，他在 Engadine 的麥當勞失禁——當然，他本人一直強烈否認此事。

人們坐在 Peace Park 的長椅上閒聊。公園裏有一幅部分由區內兒童共同創作的馬賽克壁畫，描繪了一隻色彩鮮艷的大鳥，以及附近一帶的地圖。

眼前的街道似曾相識。原來我在探索 Chippendale 時，也曾經走過這裏。

《象牙塔》

猛烈而灼熱的陽光，在下一幅壁畫上投下深沉的陰影，令拍攝變得相當困難。

這幅作品名為《象牙塔》(The Ivory Tower)。Scottie Marsh 解釋，作品描

繪的是「燃燒中的澳洲，以及高高在上的澳洲氣候變化否認者」。身處象牙塔內的人物包括 Rupert Murdoch、Gina Rinehart、Alan Jones，以及戴著夏威夷花環的 Scott Morrison。

我小心翼翼地繞過棄置在街上的家具，再避開一大堆紙皮箱。路旁一小片菜圃裏，幾株番茄正開著小花，為街角增添了一點生氣。

「垃圾雞」與 Danny Lim

第三幅壁畫與政治無關，描繪的是澳洲白鸚。這種鳥在當地俗稱「垃圾雞」(Bin Chicken)，經常用又長又彎的黑色鳥喙，在垃圾和垃圾桶中翻找食物。

你知道 Danny Lim 是誰嗎？我曾在市中心偶然遇見這位身材矮小、滿頭灰髮的男子。他留著稀疏的白鬍子，臉上掛著燦爛的笑容，身上還佩戴著他那標誌性的雙面標語牌。相信當你在接下來的路程中看到那幅壁畫時，一定會認出他來。

一名身穿黑衣的男子，在即將開門的 White Rabbit Gallery 門外來回踱步。我很喜歡到這間藝廊參觀，不過氣溫正在迅速上升——預測今天將超過攝氏 30 度——而且還有好幾幅壁畫等我去尋找，還是改天再來吧。

《總比塞襪子好》

與 Danny Lim 一樣，Alan Jones 也獨佔了一整面牆。這幅壁畫名為《總比塞襪子好》(Beats a Sock)，所指的是 Jones 曾說 Scott Morrison 應該把襪子塞進新西蘭總理 Jacinda Ardern 的喉嚨。我以前已看過這幅作品，因此沒有停留太久。

Scottie Marsh 經常在 Lord Gladstone Hotel 後方的牆上作畫。之所以說「經常」，是因為這些作品似乎都無法保留太久，《Merry Crisis》便是



其中之一。今天，牆上又換了一幅新作。作品仿照 Barnaby Joyce 手機的截圖，呈現他近日外洩的短訊內容。

Scottie Marsh 的作品 並非全是政治題材

Scottie Marsh 並非所有作品都與政治有關。他曾在 Lord Gladstone Hotel 露天啤酒花園的一面牆上，繪畫美國饒舌歌手兼詞曲創作人 Notorious B.I.G. 的肖像。從圍欄外望進去，仍可在背景中看到這幅作品。

前往下一幅壁畫的途中，我被另一個畫面吸引了目光。在 Australia Post 郵局外，一名男子站在一幅澳洲原住民藝術作品前拍照。畫面上引用了 Paul Keating 在著名的「Redfern 演說」中所說的一句話：

「我們正逐漸學會，透過澳洲原住民的眼睛來看這個國家。」

這正是我此行的目的

在一條狹窄車道旁的牆上，我終於找到促使我踏上這趟壁畫之旅的作品——《Domicron Perrottet》。如果沒有導覽路線的指引，我很可能會不經意地與它擦身而過。

旁邊還多了一幅新作，同樣以手機截圖的形式呈現，主角是 Gladys Berejiklian，畫面展示了更多近日外洩的短訊內容。

欣賞過我最喜愛的 Scottie Marsh 壁畫之一《Tony Loves Tony》後，我來到 Hunter's Corner 停下來享用早午餐。這幅作品是在同性婚姻爭議期間創作的，至今已在牆上保留了一段日子。一陣微風輕輕吹來，為我的背部送上幾分涼意。

其後，我走到 Glover Lane，看看那裏是否出現了新作品。看見一名男子

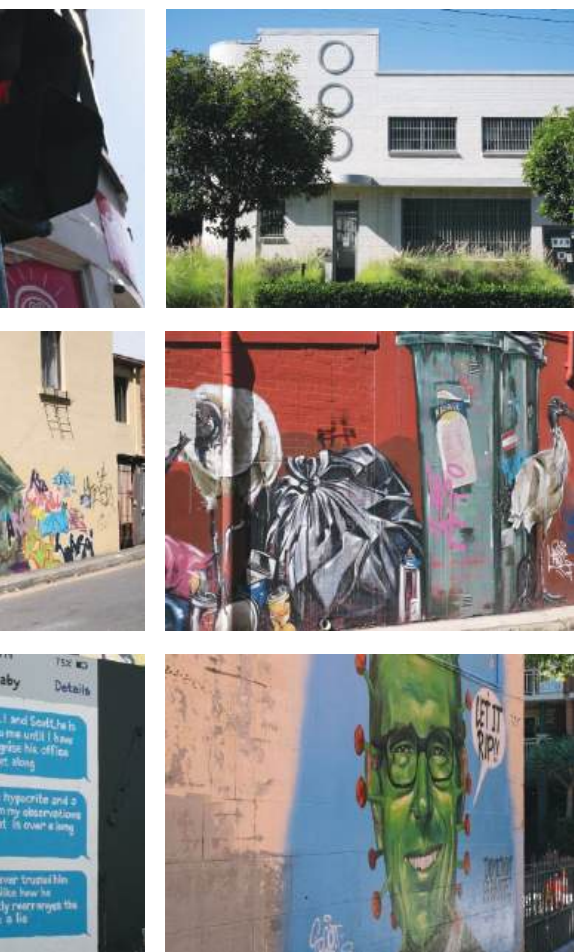
手持畫筆，似乎正在牆上創作，我頓時興奮起來。可惜走近一看，才發現他只是在張貼廣告，實在令人失望。

並非 Scottie Marsh， 卻同樣別具意義

我對 Redfern 這一帶頗為熟悉，因此沒有完全依照導覽路線前行，反而經過了另一幅很特別的壁畫。

Roy Kennedy 創作的《Mission Boy Dreams》尺寸巨大，覆蓋了 Renwick Street 附近一個停車場旁的整面牆。這幅壁畫是原作的放大版本，而尺寸小得多的原作，現收藏於新南威爾士州美術館。

這趟自助遊的最後一幅作品，同樣不容錯過——Scottie Marsh 筆下的 Redfern 饒舌歌手 The Kid Laroi。導覽資料提到，他名字中的「LAROI」代表其澳洲原住民血統，因為他的母親擁有 Kamilaroi 族背景。



Ciccone & Sons要到下午1時才開始供應意式雪糕，而現在到 Atomic Brewery喝啤酒又似乎太早，於是我轉身朝火車站走去。

尋訪 Scottie Marsh 的作品： 充滿趣味的一天

這個早上過得相當愉快。能夠再次走到戶外，漫步於 Redfern 和 Chipendale，沿途發掘新事物，並在街頭原址欣賞 Scottie Marsh 的壁畫，確實是一段很有意思的體驗。希望這些作品能夠保留得更久一點，讓更多人有機會親眼欣賞。

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

文/ Christina Cheung

失去以後，更懂得感恩

我 來自香港，於2007年透過技術移民來到澳洲。
感謝神帶領我來到這片安居樂土！

我童年時家境並不富裕，卻從不缺乏接受教育的機會。那個年代，要考進理想的學校或大學，不一定需要花費大量金錢補習或參加課外活動；只要肯努力，便有機會完成學業，為自己的將來打好基礎。

我在求學期間信主。那時，參加教會聚會和傳福音都十分自由，甚少聽聞信仰受到逼迫，也不需要避諱談論社會公平與公義。畢業後，要找到一份足以養活自己的工作也不算困難。當時的生活尚算安穩舒適，不至於每天只為生存而奔波。

從小到大，社會一直強調公平與公義，我們也深信法治能夠保障每一位市民。當年決定移民，只是因為個人喜歡澳洲的生活環境，並非出於迫不得已。

這些看似平凡而簡單的生活，原來要到逐漸失去以後，才真正明白它們並非理所當然。回望過去，我才深深體會到，神早已賜給我一個如此美好的成長環境。

為此，我衷心感謝天父！也祈求神繼續憐憫、看顧和保守香港這片土地。

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@mcbs.org.au 與
聘牧委員會接洽。

本會網站 www.mcbs.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」

上帝，我真的不明白 祢的安排！

繪畫：Eve

有時候我真的不明白上帝的安排，尤其是當我的計劃看似是“以上帝為中心的”，預想的未來是美好的時候，上帝卻偏偏關上門，給我另一個我不太看好，甚至是不喜歡的路。

有的時候當我回望，我可以明白上帝的心意；而有的時候我始終無法理解。

困難、挑戰、苦難，我不想要，因為它們真的“不美好”，但上帝經常藉著這些來改變我，並且使我更加認識祂，倚靠祂。

你的經歷又是如何呢？留言與我分享吧。

佳美廚櫃



專業電腦設計各種風格廚櫃，衣櫃，澳洲板，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





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

碩士畢業卻沒有正式工作，我是如何面對的？

作者：Learncy Paul

翻譯：奇奇

「所以你是做什麼工作的呢？」

「額……我最近才畢業，額……我在一家餐館做兼職，另外也在做一些攝影工作。」

「哦，太好了！你在餐館有免費的食物吃嗎？」

「嗯，是的。」

這聽起來是最簡短最普通的談話了，對吧？但對我來說，卻總感覺像是一場我願不惜一切代價避免發生的漫長噩夢。

「你是做什麼工作的？」可能是繼「你叫什麼名字？」之後被問到最多的問題，但是當你對自己所做的事情並不感到自豪或覺得自己沒做多少事情時，你會怎麼回答呢？

對我來說，我盡量少見人，並避免詢問他們的工作，希望他們也不會問到我。

幾個月前，我獲得了出版和傳媒碩士學位。因著無法在我的學習領域找到

工作，我不得不在餐館工作以養活自己，同時在尋找「合適」的工作。我也時不時地接到一些攝影的活兒，儘管大多數都是無償的。

在經歷了多次求職被拒後，我有一陣子就沒有再投簡歷了。

我再也沒有什麼新的信息可以提供，我在精神和情感上都幾近崩潰。我所有的朋友都在做朝九晚五的工作。我是唯一一個過著這種非正常生活——擁有碩士學位還在餐廳兼職的人。對我來說很難不感到被拋在後面。

我周圍的每個人都知道我所處的狀況，但我並沒有因此感到得到支持和那麼孤獨，而是有種赤身裸體的感覺。

感覺他們可以看到我非常脆弱的部分。

作為一個非常注重隱私的人，我對他們目睹了我所經歷的求職失敗感到很不舒服，我害怕他們會斷定我實際上毫無進展。

我也厭倦了被問到我根本沒有答案的問題。感恩的是，我的家人比我更有信心。有時候，是他們的信心和希望讓我繼續前行，但大多數時候我覺得我讓他們失望了。

我認為自己就是個失敗者，也不禁會認為我的家人也是這樣看待我的。我需要不斷地與自己的想法爭戰，告訴自己我的家人永遠不會那樣看待我。

然而，正是在這樣的季節里，我們才能更多認識自己的信仰，並得到品格的建造。在很多充滿焦慮的日子裡，我開始學到一些關於我自己、上帝和人的關鍵真理。

1、我的身份取決於我是誰，而不是我做什麼工作

被「我做什麼工作」這個問題所困擾，讓我意識到我的身份和價值與我所做的事情有多麼緊密的聯繫，而且不知何故，我所做的唯一重要的似乎就是謀生的工作。

當我還是學生的時候，會很容易說

我的身份只在基督里。但作為一個應該工作的成年人，卻沒有做什麼可以說得出口的工作時，我突然發現說自己的價值只在基督里是多麼困難的事情。

當我一無所有時，我真的可以說有上帝就足夠了嗎？

誠實地回答這個問題，並非如此。現實是，我需要上帝，但總是還需要其他一些什麼。儘管我有很多缺點，但耶穌如此愛我，以至於祂認為足以為我而死。然而我卻沒有同樣的感覺。

這種痛苦的認識使我謙卑下來。讓我想跪下來求上帝每天提醒我，我的身份只在祂裡面，而不是別的什麼裡面。我知道這個世界上的一切都會過去，但祂對我的愛將永遠長存。

2、即使我變了，祂仍舊不變

即使我對自己身份的感受和想法不斷變化，上帝始終保持不變，提醒我祂仍然是我的上帝。在我不願與家人或朋友談論我感受的日子裡，我會把想法寫在日記里。

上帝耐心而親切地聽我喋喋不休地談論我此時感到自己多麼渺小和屈辱。當我傾訴我的痛苦時，祂安慰我，並以祂的方式不斷地給我確信。

當時我正在靈修《約伯記》。但與我在主日學所學的不同，我發現約伯不只是在痛苦中信靠上帝，他還埋怨和懷疑上帝。

從約伯記3章開始，我們看到他走向下坡路，希望自己從未出生（第11節）。儘管他最終意識到沒有什麼能與上帝的偉大相比，但他並不總是這樣想。鼓勵我的是看到約伯如何將他所有的憂慮和挫敗都交給上帝，他甚至向上帝抱怨上帝自己！

《約伯記》（尤其是最後幾章，上帝給了約伯祂所做的一切事情的清單！）告訴我，上帝比我所知道或想像的要偉大得多。

然而，它也向我表明，只要我還活著，我就有祂的氣息（約伯記27章3節），因此，我是屬於祂的，並將永遠被祂看顧。

3、你自己對自己的看法並非一直正確

雖然我一直在儘力避開人，但轉折點卻還是因為他人而出現。過了一陣子，我開始認識到，當我告訴人們我的非傳統職業時，他們都有一個同樣的反應趨勢。

大多數人實際上認為我在為實現攝影夢而努力是令人欽佩的。甚至有人說他們很羨慕我，他們本來也想兼職工作以支持他們長久以來的夢想的。

雖然我不認為我的生活是值得羨慕的——不穩定和不確定性並沒什麼有趣的——但看到人們對我生活的不同看法令我大開眼界。

雖然我覺得自己被困住，但其他人卻認為這是一種自由。隨著上帝不斷地讓我遇到這樣的人，慢慢地我也改變了看待自己處境的方式。

有一天，在我購物的過程中，我無意中在試衣間聽到一些工作人員的聊天。他們一邊在零售店兼職，一邊自豪地談論各自在創意產業的工作。我記得當時我心裡想：「我也是這樣的呀！」，只不過我並沒有為自己所做的事感到自豪。

那天我發生了一些變化，我想那是我開始擁抱我的非傳統生活的時候。

從那以後，我意識到在餐館工作並

不那麼糟糕。一方面，不必遵守朝九晚五的工作時間表，這意味著我有足夠的時間和精力投入到攝影工作中。

我開始尋找不同的實踐機會，最終做到了足以稱自己為「自由攝影師」的地步——這個頭銜我之前認為我不配。

雖然我還沒有完全做到，但我正在努力找到一個平衡，能使用我從學位中學到的技能並同時進行攝影工作。這麼說吧，我正在成為一名視覺故事講述者的道路上！

儘管我非常希望我可以告訴你我現在已經和之前完全不同，已經學到並超越了我講述的這一切經歷，但事實並非如此。

我仍然會質疑我所做的選擇。當我被問到我在做什麼工作時，我仍會感到有點焦慮，仍然不確定我現在在哪裡以及未來會發生什麼。

但由於我無法看到未來，也不知道之後會發生什麼，我就回頭看看上帝帶我走了多遠。祂告訴我，我做的事情都是剛剛好時間的，因為我是在祂的時間裡面奔跑，而不是我自己的。

祂也不斷地提醒我，我的身份不會因著我的情況而改變。經歷過這一切，祂仍舊稱我為祂的孩子。

幾天前，我在翻閱我的日記，想看看幾個月前我處於最低谷時所寫的內容。2021年12月26日，我寫道：「你為什麼不讓我可以有正常的工作？」當時我沒有得到答案，或許我並沒有在等一個答案。

但我現在知道：按照社會的標準，我的工作可能是反常的，但我的上帝本身就是不受傳統約束的，我在祂裡面的身份同樣也是。

讓大家笑口常開，歡迎投稿笑話！

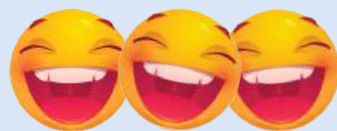
說一個笑話可以讓人快樂一整天，因此我們非常歡迎您貢獻笑話。不論是您自己創造的，還是您在別處聽到的，都歡迎與我們分享。

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

忘記密碼

老婆問老公：「你怎麼每次都忘記密碼？」

老公說：「年紀大了，記性不好。」

老婆：「那你為什麼還記得初戀女友的生日？」

老公：「因為那個不用改密碼。」

健康飲食

醫生說：「年紀大了，要少油、少鹽、少糖。」

我問：「那還可以吃什麼？」

醫生說：「清淡一點。」

回家後，我看著桌上的白粥……

突然明白，健康的人生，有時候真的很「淡」。

老夫老妻

老婆問：「我們結婚這麼多年，你覺得我最大的優點是什麼？」

老公想了很久。

老婆開始不耐煩：「有這麼難回答嗎？」

老公：「不是，我是在想哪個答案比較安全。」

早睡

朋友問：「你不是說要開始早睡嗎？」

我：「是啊，我現在每天十點就上床。」

「這麼健康？」

「對，然後躺在床上玩手機到凌晨一點。」

退休後

有人問老陳：「退休後最大的改變是什麼？」

老陳說：「以前星期一最痛苦，星期五最快樂。」

「現在呢？」

「現在最大的問題是——我根本不知道今天星期幾。」



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



口述：Grace
整理：Jessie

上帝用烈火錘煉我—— 一位雙相情感障礙患者的 醫治之路

簡介：一個被精神科醫生誤診多年的雙相情感障礙患者，經歷過睡眠障礙、抑鬱、狂躁，嚴重的時候甚至有自殺傾向和出現假性幻聽，然而在談到自己過去的經歷時卻出奇平靜。當別人問她是否會埋怨或質問上帝為什麼要讓她經歷這些時，她表示若不是上帝讓她經歷這些，她大概不會認識到自己的罪（以自我為中心，想遠離父母和家鄉），也會繼續生活在偏離上帝的道路中。這位使她經歷烈火錘煉的上帝，也在痛苦中保守她、醫治她、塑造她。因此即使她現在仍在面對和處理自己的創傷，她仍舊是帶著盼望，因為知道這位上帝救贖她，也必持續醫治和帶領她。

一、一切從睡眠障礙開始

Grace目前是一名自由職業者，同時也在哥倫比亞大學學習臨床心理學，並從事相關的新媒體、短視頻及語言教育工作。她過去曾擔任學校英語老師兼班主任，如今也在教會青年小組中參與服事。然而，這樣看似清晰的發展路徑背後，卻是一段長期與疾病和痛苦抗爭的經歷。

「我是從小就有睡眠障礙，從小學畢業考試開始，一直到大學保送考試。當時我其實只是覺得學習壓力大，也許過了中學，脫離這個高壓的學習環境後，就會好一點。」

然而，這種情況並沒有改善，反而逐漸惡化。

「我大一的時候就出現抑鬱狀態和嚴重失眠，然後去看醫生。當時醫生認為我可能有適應障礙，所以媽媽就讓我休學在家。媽媽和外公都有睡眠障礙，

所以我媽媽能夠理解，但也沒有辦法承受我太多的情緒，因此就讓我休學，到了大二的時候再重新入學讀大一。」

後來，她前往加拿大修讀研究生課程，病情第三次爆發。

「因為這一次睡眠障礙伴隨嚴重的驚恐障礙發作，醫生便診斷我是創傷後壓力症候群(PTSD)，導致我服用了校方醫生誤診後所開、用於治療PTSD的藥物。之後失眠的問題變得更加嚴重，甚至室友發現我開始出現胡言亂語的情況。」

好友和鄰居發現她的異樣，便將她送到當地醫院的急診部，其後再轉入Civic Centre（市民危機中心）。

她被送進中心後，在那裡待了三、四天。

「整個過程都很煎熬和痛苦。因為那個中心主要收治正在經歷危機的精神病患，尤其是有自殺傾向的病人。裡面的病患情況都不太好，還會互相驚嚇。加上出院的名額有限，所以原本已經有驚恐障礙發作的我，在裡面感到更加害怕。」



中心的環境和所採取的治療方向都比較傾向藥物治療。對當時正處於急性躁期的Grace來說，她很難平靜下來，反而一直處於驚恐的狀態中。

幸好，當時曾有過相似經歷的鄰居、好友、同班同學和學院教授，都輪流前來探訪我、陪伴我，給我溫暖和力量，讓我的懼怕得到一定程度的緩解。在這些溫暖和善意中，我也看見自己彷彿「如有神助」一般，被關懷和照顧著。

二、初識信仰與一段難以解釋的經歷

那時候的她還不是基督徒。她第一次接觸信仰，是在高中時前往美國參加

夏令營，並住在一個基督徒寄宿家庭。

「他們完全不收錢，我就覺得很神奇，心想天底下竟然還有這樣的事情。所以到了週末，我也跟著他們去教會。這段經歷讓我對基督信仰抱持著好感。」

而在治療中心裡，她經歷了一件至今仍難以忘懷的事情。

「我在中心長廊的盡頭，看見一個人穿著自己的T恤，脖子上戴著一條閃閃發光的大十字架項鍊。我走過去問他，為甚麼不穿院方的衣服。他說自己很快就要出院了，還對我說：『耶穌愛你，我的朋友！你也很快就要出院了。』然後，他問我能不能給我一個擁抱。」

她說，自己其實是一個很重視界限和隱私的人，但那一次卻答應了。

「然後第二天，我就被安排出院了。」

這段經歷讓她開始意識到：「醫院和醫生其實都可能出錯或誤診，但是上帝一直與我同在。」

出院之後，她回到當地的華人教會，恢復教會生活。過了不久，她便決志信主，當時正值復活節。後來回到國內，她也沒有中斷教會生活。決志七年之後，她接受洗禮，而那一天又正值另一年的復活節。

三、反覆發作與最終確診

之後的幾年裡，她的病情仍然反覆出現。

「在那之後，我的睡眠障礙在2021年和2023年期間又再次發作。當時我回國工作已有六年之久。在這六年裡，我也有參加小組學習和聚會，但明顯感覺到情緒和睡眠受到工作強度的影響，變得越來越差。2021年的時候，我因為主內領導的職場霸凌而被觸發病情，於是又去看醫生。」

她也開始意識到，這可能與家族遺傳有關。

「後來我才知道，我的睡眠障礙應該是家族遺傳的，家人當中也有人患有精神疾病。當時我再次懷疑，自己患的其實是雙相情感障礙。」

為了減少工作帶來的精神壓力，她在2021年開始轉為自由職業者，心想這樣便不會再復發。然而到了2023年，她的病情第五次發作，也是第二次出現躁期症狀。

「當時是因為戀愛受挫而觸發的。而在那一次看診時，我終於被確診患上雙相情感障礙。」

她說，那一刻反而有一種塵埃落定的感覺。

「因為過去醫生曾經誤診我是PTSD或焦慮障礙，但是長期服用醫生所開的藥物，並沒有根治我的病情，也沒有壓制住我的驚恐發作。在經歷一次又一次的睡眠障礙復發後，我的工作和生活都受到嚴重影響。」

但是，這一次最終確診為雙相情感障礙，也算是終於得到了正確的診斷。與此同時，她也感受到自己不得不正視治療疾病的必要性和迫切性。

Grace坦然地說，自己開始了漫長的服藥歷程，但心裡也有著出奇的平安。精神科藥物並沒有令她發胖，服藥期間她還加強了鍛煉，包括游泳、尊巴和普拉提等。再加上飲食控制，讓她在服藥期間仍能保持頭腦清醒，身材和整體狀態甚至比以前更好。

在繼續從事自由職業期間，雖然她的工作時間和工作量減少了，但基本的物質需要仍然得到足夠的供應。為此，她深深感謝上帝。

四、在屬靈爭戰中經歷上帝的保守

在這段過程中，她逐漸開始經歷上帝的帶領，同時也感受到強烈的屬靈爭戰。

「我很感恩，當時教會的長輩也一直陪伴我。同時，在發病的那段期間，我感覺屬靈爭戰其實還是挺大的。」

她提到一次極其驚險的經歷：「有一次媽媽駕車載我去看中醫調理睡眠，結果途中汽車因電路故障而起火。駕駛

座和副駕駛座的車門都打不開，整輛車最後燒得只剩下空殼，真的是一次非常可怕的經歷。」

她們最終從右邊の後門逃生，可算是經歷了一場生死歷險。

「那段時間，我其實有自殺傾向，而且經常被自殺的念頭纏繞，只是沒有勇氣真的付諸行動。可能也是這樣給惡者留下了破口？但是上帝仍然拯救了我們，也讓我在那個時候仍然一心想要和媽媽一起逃離危險。」

她也提到很多看似「莫名其妙」的攔阻。

「例如去醫院看醫生的時候，遇

上下大雨、車燈被撞壞、手機突然當機，無法再開啓查看預約就診的二維碼等等。但是每一次最後總能『化險為夷』，順利就診。」

還有一次在加拿大的經歷，也讓她印象極深。

「我當時服藥後休息，但是因為醫生誤診，藥物並不對症，導致我整晚都在做惡夢，也出現了非常明顯的軀體化反應，例如背部和腎臟附近的肌肉都在劇烈抽搐。第二天早上，我走進洗手間，發現自己的口腔裡滿是純黑色的灰。我害怕極了，趕緊漱口，把那些髒東西清刷乾淨，再把剩餘的灰吐出來。」





她強調，這不是幻覺，也不是做夢，而是真實發生的事情。

「我真的非常感謝上帝的保守。」

之後，她感到聖靈提醒她「回到父母身邊」，回到那個她從高中開始便一直想要逃離的家鄉和父母身邊。

「我真的感覺自己已經千瘡百孔，但是上帝一直托舉著我。」

她也提到一次關鍵的禱告經歷。

「有一次，我在夜裡因驚恐發作而醒來，便呼求上帝說：『上帝啊，如果你真的存在，求祢向我顯現吧！』」

禱告之後，她的手機自動開機並播

放了一首歌，而歌詞正好回應了她當時的需要。

她說，在自己還沒有從理性上認識上帝之前，這些經歷成為了她信心的起點。

她表示，當時自己的精神狀態其實並不好，而這些經歷正好幫助她建立對上帝的信心和認識。相比知識和理性的認識，上帝先藉著這些「奇特」的方式向她顯現，帶領她信靠上帝。這也是上帝對她的一種保護和愛。

五、被改變的生命： 從自我中心到以基督為中心

這些經歷逐漸為她的生命帶來改變。

「我覺得這些經歷幫助我卸下了很多屬世的想法。」

過去，她在工作 and 人生規劃上，更多是按照世界的價值觀而行；但現在，她開始學習在上帝的供應中知足。從她的工作經歷來看，幾乎每一份工作都很巧合地有機會與基督徒共事。

雖然她的生活還沒有達到自己所期望的狀態，物質上的累積也不算豐厚，但是上帝的供應總是恰好足夠。

她也開始在教會中參與服事，包括青年團契、膳食服事、帶領唱詩，以及與心理輔導相關的服事。

「當然，我現在並不是說自己已經完全康復。我仍然在處理很多個人的課題，例如感受上帝的慈愛，以及與上帝建立親密關係等。畢竟，只有先疏通與上帝的關係，建立更親密的連結，我才能更好地處理自己與權威、領導和父親之間的關係，以及個人親密關係方面的課題。我仍然需要有更多的明白和委身。」

但她也清楚一件事：「因為上帝救贖了我，一直照看著我、托舉著我，所以我心甘情願地回應祂的愛。」

六、對苦難的理解： 被破碎，為了重建

當被問到是否曾經埋怨上帝時，她的回答十分坦誠。

「我想，如果我沒有經歷這些事情，就無法放下自己的驕傲吧。」

這些經歷讓她看見：「我的許多能力，其實並不是單靠自己便能擁有的，一切都是上帝的恩典。」

她說，這一切也正在重建她生命的根基——「塑造我的價值觀和人生觀，

破碎我過去許多錯誤的思想，重建一個以基督為中心的生命。」

她也提到靈修《約伯記》時的領受。約伯的掙扎，以及上帝後來的回應，讓她重新理解苦難。

「我相信，我所經歷的一切都是上帝允許發生的，是為了讓我更加順服，經歷與上帝同行，也經歷祂醫治的大能。」

她也認為，這些經歷能夠讓她更真切地為主而活，甘心為主作工，走在祂所預備的道路、異象和呼召之中；而不是追隨世界的喜好，或受到啟蒙運動以來所強調的個人主義及自由追求影響，陷入沒有靈魂的世俗成就、優績主義和攀比競爭之中，瘋狂地消耗自己，最後累出疾病、成為空心人，並且越來越偏離上帝。

她也看見，這些經歷正成為她未來服事的預備。

「如果不是這些經歷，我大概不會認識到自己的罪性，也不會看見自己原來是那麼剛硬和固執。」

七、想對同樣經歷痛苦的人說的話

如今，她仍然面對著創傷，以及由家族遺傳易感性所引發的疾病和病恥感。她目前正處於服藥後的穩定期，同時也積極參加香港一所主內心理輔導機構所舉辦的課程和醫治營，接受較為深入及持續的醫治與成長。在這個過程中，她也繼續學習信靠上帝。

但是，她不再將自己看作一個被困住的人，而是一個正在被上帝醫治和帶領的人。

對於同樣正在經歷痛苦或疾病的年輕

人，她這樣說：「要相信主的恩典夠用；也要知道，你是被深深愛著的。人生所走的每一步都算數，同時也要看清楚主的心意，多一點耐心，安靜等候。」

她用一句話總結自己的經歷：「我的經歷就像被烈火錘鍊。儘管過程非常痛苦和煎熬，看似一次又一次被打落谷底，但是上帝始終保守著我、醫治著我。」

最後，她堅定地說：「上帝的計劃永遠比我的更好。祂有祂成事的時間和節奏，所以我們要信靠祂。」



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

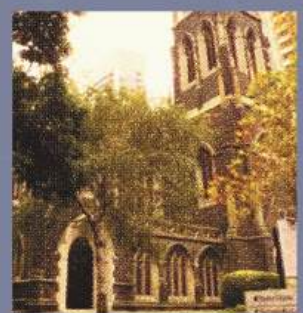
聯合教會墨爾本福音堂網頁

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