生活月刊

"生活月刊 與你同行"

www.lifemonthly.org 瀏覽
2013年10月◎第150期

怎樣才能達到合理營養
讀書在於堅持
誰比較幸福
兩樣背影一樣情
一對兒子牽我一雙手



http://www.facebook.com/lifemonthly
weibo.com/lifemonthly
twitter.com/lifemonthly

Like us on Facebook

新浪微博 weibo.com/lifemonthly

Coverphoto©StephenLam

目錄

主題分享

怎樣才能達到合理營養 3
營養過剩反為害 4
生活與生命中的營養品 12-13

有個地方，你可以得到真正滿足一個整全人身、心、靈三方面具足的營養品。

世說新語

思考的力量 5
永遠的生命 5
家有青春兒 6
讀書在於堅持 7

藝文天地

仁者乃為真勇士 8
一定要幸福 9

人世間

誰比較幸福 10-11
愛的鑰匙 14
兩樣背影一樣情 15

他從來沒有對我的人生指手劃腳，也從來沒有對孩子有任何的要求，他總是默默站在我身後，望著我的背影……

摳出奇跡 16-17
十架恩情濃 17

見證如雲

走過死蔭的幽谷 18-19
一對兒子牽我一雙手 20-21
雲上的禱告 21

信仰探索

如何衡量此生 22

人對自己的衡量容或不準確，但最後衡量我們的是神。想想有一天我們與主面對面時，祂會如何看我們，就可以知道如何衡量此生了。

健康常識

睡眠衛生 23

睡眠是人體生理的需要。如果按每平均睡八小時計算，一個壽命75歲的人，睡眠就佔了25年。睡眠可以使大腦得到充分休息，是消除疲勞，保證次日學習、工作精力充沛所必需的。

編者的話

俗話說得好：“巧媳婦難為無米之炊”，我們生活月刊編輯的難處，往往是：“笨媳婦難為有米之炊”，此話怎講呢？

做過編輯的都知道，決定每一份刊物報紙的質量，最關鍵的因素就在於有無好的文章，和好文章所佔的比例能否不斷提高。我們生活月刊的編輯，面臨的困難往往不是沒有足夠數量的來稿（米），而是在高質量稿件所佔比例的提高上，我們力有未逮。造成這樣困擾的原因，我想主要有以下這幾個方面：

一、首先是我們編輯的責任。我們幾個編輯（在悉尼和布里斯本)都是義務兼職的同工，各有繁忙的本職，能花在組稿、聯繫作者、修改來稿方面的時間很有限；有不少來稿，如果能和作者來回溝通，共同修改，也足以讓文章盡善盡美，可惜就是由於客觀的限制，即使通過電郵都會有時間的壓力，為讓出版不能脫期，所以我們經常處於趕工狀態中。

二、稿件來源的問題。中國國內作者的投稿非常踴躍，部分作者的產量也非常高，但是我們刊物的版面有限，無法全刊。作為主要針對澳洲本地發行的刊物，這裡的投稿就相對偏低了，靠少數忠心的作者投稿支持，我們極其感謝，而如何擴大稿源容納較多不同的聲音，我們仍需要努力。

三、生活月刊是一份免費的福音刊物，絕大部分經費來自主內弟兄姐妹的奉獻，沒有能力給作者發稿費，這也是影響高質稿件數量不足的原因之一。

四、作者（包括我們的同工作者）在寫作上存在的一些限制。比如，一些熱心的作者，他們不計報酬，勤於筆耕，特別在信仰方面加以發揮，但我們既不是大文豪，也不是寫作專家，在稿件的構思、立論、論證、敘述、修改方面肯定不能盡如人意；如獲刊出，請肯定他們的苦心美意；如未獲刊出，請原諒我們編輯的功夫（修正）及工夫（時間壓力）有限，在題材和論點的擷精取華與抓緊要害上，不夠盡力，遺珠有憾。

我們編輯這一期月刊，又到中秋月圓時；追求圓滿是生活月刊的目標，但我們承認明月也難免陰晴圓缺有時，懇求神補上我們的不足。過完中秋節，已近公曆十月，我們已準備挑選明年十二期的月刊主題。我們誠懇邀請生活月刊的讀者、作者和主內弟兄姊妹給我們提建議，方便我們預備明年的主題。我們在這裡先謝過了。

陳幼學

生活月刊 第150期 2013年10月 **出版** Christian Life Mission Ltd. **地址** 3 Lyons Road，Drummoyne NSW 2047 Australia **ABN** 48003922352 Tel(02) 9181 2222/0419 816 666 **投稿** editors@lifemonthly.org **咨詢/財務/廣告** admin@lifemonthly.org **網站** webmaster@lifemonthly.org **網上捐款** paypal@lifemonthly.org **總幹事(CEO)** 陳偉雄(Colman Chan) **行政助理** 任美睿 **編輯Editors** 雷德意、李宏宇、李曉蒂、張四力、倫艾薇、嚴惠來、陳幼學、劉詩勤、孫瑋、譚桑尼 **美術設計** 劉詩勤 **發行** 劉嘉慧 **網頁** 黃善駒、吳悅、徐慧娟、劉詩勤

2013 © 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，全澳發行，每期24,500本。所需費用少部份來自廣告收入，其餘由教會及個人奉獻。

月份	截稿日期	主　題	備 注
11	10月1日	**災難的思考**	自然災難、人為災害，各種極端情況頻頻發生，根源何在？如何面對？如何解決？如何防禦？
12	11月1日	**天使報佳音**	“歡欣，歡欣，歡欣！天國君王今日降生！”這是2000多年前天使向伯利恆郊外的牧羊人所報的耶穌基督已經降生的喜訊。
2014 1月	12月1日	**喜迎新年**	新年到，新年好；喜喜樂樂迎新年，萬象更新創新年。創造新生活，創造生命更新的一年。您預備好了嗎？

※ 出版日期:每月第一個週三

怎樣才能達到 合理營養

◎ 文/惠來

合理營養很重要，它關係到人的一生健康問題。長期營養供應不足，可引致營養缺乏症，嚴重時會死亡。營養過多是造成肥胖的原因之一，而心髒病、冠心病、高血壓、糖尿病、高脂蛋白血症等都隨著肥胖而增加。

什麼是合理營養？

我們可用“一二三四五”來表達。“一”是指每天喝一杯牛奶（或酸奶），也可喝豆奶2杯，因豆奶所含的鈣是牛奶的一半。可補充鈣500毫克，再加上普通飯菜300毫克，可達到正常人800毫克的要求。

中國人約有95%的人缺鈣。缺鈣易引起骨質疏鬆、骨質增生、腰背疼痛、老年憂鬱症，還易引起駝背和骨折。“二”是指250克到350克糧穀類、薯類（包括粗糧、玉米、燕麥、小米、番薯），能促進生長發育，增進腸胃功能。最近有專家提出：“飯前喝湯，苗條健康”。廣東人特別愛在飯前喝湯，使大腦的食慾中樞興奮下降，食慾就自然減少三分之一，是減肥的方法之一。“三”是指三分高蛋白。蛋白質是生命的物質基礎。蛋白質過多，易消化不良，造成腸道毒素太多；蛋白質太少，易影響兒童生長發育和正常滲透壓等。三至四分就是每天吃瘦肉50克，魚蝦類50克（淨重）。植物蛋白以黃豆最好，黃豆對婦女還可補充生理雌激素，能減輕更年期綜合症。“四”是指四句話“食物多樣，粗細搭配，不甜不鹽，七八分飽”。食物多樣是食不單一，要有葷有素，最好一天吃三十種食物，平均分配在三餐中食用；粗細搭配是粗糧細糧搭配；不要吃太甜，也不要吃太鹽；七八分飽是指每次飯食吃七八分飽即可，可認為是有效的延年益壽的方法之一，叫“低熱量膳食”。“五”是指500克左右蔬菜和水果。每天應吃蔬菜400克，水果100克。蔬菜水果能增加身體的抵抗力，提高免疫功能，促進兒童生長發育，預防癌症，可減少癌症一半以上。

幾種對人體有益的食品

(1)枸杞子：屬茄科植物。其味甘、平，具滋補腎，益精明目之用。主用於虛勞精虧，腰膝酸痛，眩暈耳鳴，內熱消渴等症。具有補身；治男性不育；祛風明目；預防老年癡呆。故其食療及藥用價值極廣，被日本人推崇　長壽果。



(2)大棗：棗有“天然維生素丸”美稱。棗性平、味甘，具有健脾和胃、益氣補血等作用。經常吃一些大棗，可以增強身體對癌細胞的免疫能力；對於癌症患者，多吃點大棗，可控制癌病變。英國某醫生發現，連續吃棗的人，其健康恢復速度比單純吃維生素類藥物快三倍以上。大棗對降低血膽固醇和甘油三酯的含量，防治高血壓、動脈硬化、冠心病、腦出血以及治療神經衰弱等，都有一定療效。

(3)洋蔥：洋蔥中合有硫質和大量維生素等營養成分，能減少老年斑，消除體內廢物，促進體內氧化，延緩衰老。老年人最好每週吃2-3次洋蔥。還可多吃含維生素E較多的食物。

(4)薑：薑與一般蔬菜一樣，熱量很低，含有豐富的鉀，少量的維生素，薑的好處不在於提供營養，而在於它具有多樣的保健效果。生薑的抗氧化能力在十一種根莖類食品中排名第一。薑所含的薑醇薑成分，可以抑制血小板的凝集，是對抗心血管疾病的利器。薑還具有減輕關節疼痛，也可以減少孕婦妊娠嘔吐，緩和暈船嘔吐及化療引發的噁心嘔吐。

(5)綠茶：據營學學家研究，常喫茶水煮的米飯，可預防心血管疾病。茶水漱口，可防蛀牙。茶水有預防中風，及防治各類癌症（胃癌、食道癌、肝癌及皮膚癌等）。

(6)三文魚：含有Omega-3脂肪酸，可防治血管阻塞，預防腦部老化如老人癡呆症，降低膽固醇。

(7)菠菜：含大量鐵及葉酸，可防治心血管疾病，保護視力，熱量低。

(8)西蘭花：含豐富胡蘿蔔素及維生素C，減少患各類癌症的機會，如乳癌、直腸癌、胃癌等。

(9)蒜頭：防治心髒病，降低膽固醇，排毒清血及殺菌作用。

(10)紅葡萄酒：含抗氧化劑，有助於增加好的膽固醇。減少血管硬化，喝少量對心臟有益。

(11)番茄：含具有抗氧化功能的紅番茄素和豐富的維生素C。可防治前列腺癌，防治與消化系統有關的癌症。

(12)果仁：含豐富維生素E，降低膽固醇，預防癌症。含甘油三酸酯，預防心髒病。

(13)燕麥：降低血壓和膽固醇。防治大腸癌及心髒病。

(14)蘭莓：有抗氧化功能。預防心髒病，防治癌症。增進腦力。

作者來自中國現居悉尼

營養過剩反為害

◎ 文/黃邁勵



我們人的身體對各種食物和各種營養品數量的需求，應是根據每人不同的消耗，量出而入。每人每日體力的消耗都不一樣，需要補充的能量每人就不一樣，況且每個人的腸胃對食物和各種營養品吸收的程度是不一樣，所以有營養學家要計算我們每天吃什麼？吃多少卡路里？

就好比我們用錢，需是量入而出，我們有多少收入，就只能用多少，超用了出赤字，用少了留存在銀行的錢就會多起來。身體所需的營養，少了會營養不良，多了引至肥胖，也會得病。

記得幼年時，中國吃的食物沒有現在豐富，那時候父母上班，我和妹妹放學後就在食堂吃飯，每次買二兩飯，一小碟的菜，大概有幾根肉絲吧，好像從來沒有肚腹吃飽的時候。記得最清楚是我15-16歲那年，上初中三年級了，要下鄉勞動鍛煉二週，每日太陽出來就起床幹活到太陽下山收工，割稻插秧，都是強體力勞動，我還是小女孩，還沒長大成人，晚上十幾個女生頭腳挨著睡在一個泥地上鋪著稻草的房裡，有糙米飯和青菜吃，沒有魚肉沒有水果，不可以帶餅乾和零食，我看到房主的房裡桌上有晶亮的白米飯，到現在還記得那時候好餓好餓，一直到回上海的前一天的午飯時，每人有一塊肉吃。我寫給我媽的信說：“媽媽，我要吃紅燒肉。”這是生長在暖房里花朵的我第一次知道飢餓，農田裡太陽的厲害，泥糊糊的秧田裡螞蝗釘在腿腳上的可怕，懂得艱苦勞動和生活，經受意志和體力的鍛煉，懂得了要勤奮學習。

後來的生活裡也有挨餓的時候，不過大都是為了瘦身，肚腹不能總是滿的，那樣子體重就會不停的增加，只能吃七八分飽，還常常要用蔬菜來填飽飢餓的肚腹。

時代變遷，從曾經的“營養不良”到如今的“營養過剩”，美國的營養學家阿德勒・戴維斯更提出“相對營養過剩，絕對營養不足”的理念。糖尿病、高血壓、心腦血管阻塞中風，血糖過高，都是某些食物吃太多，而過多的食物就是“營養過剩”在身體裡累積而引起的這類“富貴病”，又因吃的食物種類偏少帶來的營養不全面，如有人偏食，有些人的腸胃吸收不是很好，有些人吃了很多但少吃了自己身體需要的食物的營養，所以身體確乏了某些營養導致“營養不良”。

飲食平衡，什麼都要吃一些且都別多吃才好，吃飯吃七八分飽，飲食以素淡為主，多吃蔬菜水果，少吃甜食及脂肪類，如蛋糕……，吃太多壓力太大，加之吸煙飲酒，長期熬夜，對身體傷害很大。“食飲有節，起居有常，不妄作勞。”生命在於運動，用則進，廢則退，每天保持適量的運動，持之以恆，身心健康需多多運動。

“病從口入，禍從口出”，這是中國的古話。“病從口入”意譯就是病是吃出來的，吃過多甜食易得糖尿病……，但又有很多的病，是在吃的時候傳染得來的：例最普通的是感冒咳嗽，簡單的在大家快樂聚餐時，只要有一人有感冒咳嗽咽喉炎，在大家你一筷我一筷的哈哈笑把美食請來送去吃的時候，無意中已感染了感冒咳嗽咽喉炎，自己把感冒細菌和美食一起都吃下去了。“禍從口出”解說在聖經箴言10:19告訴我們：“多言多語難免有過，禁止嘴唇是有智慧。”

一次看訪一朋友，她給我看她很多瓶每天要吃的那些現在時尚的很貴的所謂“健康保健”品，她是否是炫耀她每月花費的很多錢買“補品”，我不知道？我沒有這些“補品”，不要這些“補品”，我喜歡天然的食物。

我在想這些“補品”如是用天然的食物製作，一定要加防腐劑，否則很快壞了，那防腐劑是化學品。如是提煉的某些微量元素，是化學品嗎！？我知道牛奶營養豐富，且含有各種微量元素適合我們的身體需要。

在上帝創造的世界裡有許多天然美食，營養豐富，我們可以有自己的喜愛需要選擇享用，願我們的天父阿爸上帝祝福我們吃喝快樂，身體健康！

作者來自中國 現居布里斯本

倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕，主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。
(西3:13)

周傑輝國際公証律師行
周傑輝移民律師行（No. 0101659）
Keith Chow & Co. Notary Public and Lawyers
1303 / 370 Pitt Street, Sydney
228 / 813 Pacific Hwy, Chatswood
Tel: 9261 3031 Email: keith@keithchow.com.au

佳風禮品世界
經營回國禮品：綿羊油、健康食品、紀念品等
專賣澳洲、法國名牌純天然護膚品：
“Jurlique茱莉” “PerfectPotion優方”
“L’OCCITANE歐蘇丹”
地址: 203 Forest Road Hurstville NSW 2220
Tel: (02) 9580 1618/0425 253 368 www.bestwind.com.au

金時物理治療針灸康復中心
黃維綱 Tai Huynh 物理治療師
Bach Appl. Sci. Physio. (S.A.), M.A.P.A
星期一至五：上午九時至一時，下午二時至六時
（中午一時至二時休息）
星期六：上午九時至十二時
電話(02) 9787 1233 / 0403 082 158
Shop 14/15-21 Ninth Avenue, Campsie 2194

聖餐用杯與碟



來自耶路撒冷 每套$100.00
所得款項奉獻生活月刊出版費用
查詢：陳偉雄 (02)9181 2222
或 0419 816 666
email: colman@lifemonthly.org

思考的力量

◎ 文/ 陳碧藍



白居易說：“慎而思之，勤而行之。”認真地思考，勤奮地工作是成功的必要條件，無論是自然科學還是社會科學，思考都是頭等重要的事情。

愛迪生從小時候起就愛觀察，思考，有著強烈的好奇心和求知欲。他上學不久，有一次上算術課，老師對學生說：“二加二等於四。”他站起來發問：“老師，二加二為什麼等於四呢？”老師被問得目瞪口呆。老師不僅不認為愛思考是打開未知世界之門的一把鑰匙。反而認為愛迪生是在搗亂。因此，他上學才3年就因成績不佳被勒令退學。然而他經過艱苦的思考和探索，終於成為傑出的科學家和發明家。愛迪生的成功就在於他對世界勤問個為什麼，他的成就來自自學。觀察，思考是他成功的關鍵。其實，自學才是學習的本質，因為即使是老師教，老師也是通過自學得來的。自學很重要，而在自學中，只有思考能夠總結出事物的本質。

牛頓說：“思索，繼續不斷地思索，以待天曙，漸近乃見光明。”牛頓是科學偉人，他的話說明了一個道理，繼續不斷地思索才能給我們的將來帶來光明。

“哥德巴赫猜想”是數學皇冠上的明珠，著名數學家陳景潤為了摘取它，自定每天凌晨3點起床學外語，天天泡在圖書館。他沉浸在數學王國裡常常達到痴迷的程度。有一次，圖書館管理員走時大聲叫喊，問裡面還有沒有人，但全神貫注的陳景潤什麼也聽不見，於是被反鎖在裡面。等他想離開時發現大門緊鎖，他只是毫不在意地笑一下，又不知疲倦地回到書堆中去了。還有一次，陳景潤邊走路邊思考，一不小心撞到了對面的樹幹上，他還以為撞到了什麼人，忙說：“對不起，對不起。”他鑽研數學真是癡迷。他凌晨三點就起床可見他工作的時間長，比別人一天多工作5小時。他之所以能夠攻克這世界難題，正是因為他對數學的痴迷和認真的思考。

思考的力量是巨大的。科學的成果來自於對事物的鑽研，思索。思考總結了難題，給出了事物的本質。

作者現居中國

永遠的生命

1=C 4/4

（傳道書一章）

雨林詞曲

5 5 3 5. | i i 6 5. | 5 i 6 5 3 5 3 | 2 - - 0 |
日頭出來，日頭落下，一代過去，一代又來。
風往南刮，又向北轉，江流入海，又將歸還。
人生在世，猶如客旅，歲月匆匆，光陰荏苒。

5 5 3 5. | i i 6 5. | 5 i 6 5 3 5 2 | 1 - - 0 |
日光之下，并無新事，日光之下并無新事。
人用生命換取世界，能用什麼挽回生命?
神的兒女，有主生命，平安喜樂在地如天。

i i i 2 i. 6 | 5 5 5 5 6 3 - | 6 6 i 6 6 6 3 | 5 - - 0 |
人的勞碌，若不是爲神作，就没有永恒的價值。
人的生命，若不是爲主活，就没有永遠的生命。
爲主而活，爲主而做，主必定常保守紀念。

i i i 2 i. 6 | 5 i i 6 5 3 - | 3 5 5 6 5 6 i | i - - - ‖
人的勞碌，若不是爲神作，就没有永恒的價值。
人的生命，若不是爲主活，就没有永遠的生命。
向着標杆，努力地去奔跑，將得到天上的冠冕。

◎ 作者鄭錫霖 現居中國

家有青春兒

◎ 文/米路

全職家庭主婦，專責照顧兩個活潑好動的女兒，身兼保姆、司機、補習老師、鋼琴老師……原本溫柔腼腆，當了母親後說話聲浪越來越大，逐漸成為家中的教官。

「我和媽媽都不是不愛惜你呀！你想看電影就看電影，想飲思樂冰食爆谷就買給你。」

「我早就知道你們沒那麼好的了！對我好？到適當時候就會數出來『威脅』我，要我聽你們的話！」

類似的對話近月來在我家常有聽聞，不是大女兒跟小女兒爭吵，就是做爸爸的在長篇大論說道理，接著是大女兒「聲大夾惡」的回應。

今年十二歲的大女兒踏入青春期這個「黑暗關口」，由言聽計從的乖巧小寶貝，突然變身成事事辯駁、諸多不滿的反叛兒，家中最不適應的可算是那個做爸爸的。通常在吵鬧一翻後，女兒會躲進睡房關上門「自閉」，丈夫就會跑來向我投訴，說：「你看她是甚麼態度！剛才又向我反白眼、藐嘴了！彷彿全世界都得罪了她。」這時，我就會使出電影功夫《功夫熊貓2》師傅教熊貓的絕招：「心平氣和，心平氣和。」

我很明白丈夫的感受，一個原本跟自己摟摟抱抱、每天睡前都送上甜蜜親吻的小公主，突然對自己好像很抗拒。例如上街不讓你拖手，獨個兒走在前頭，更不時對爸爸表示厭惡，說爸爸的鬍子骯髒兼有體味。做爸爸的就像失戀一樣，暗自傷心，有時氣上心頭，難免擺出為父的威嚴，結果火星撞地球，又爆發內戰。

作為同性的媽媽，我的情況就好一點，可以透過關心女兒生理上的變化，仍然跟她保持友好關係。例如孩子因荷爾蒙的影響，臉上開始長出暗瘡，作媽媽的我正好跟她分享護膚之道，一起去選購護膚品，平常也因此多了話題。女兒完成了升中的艱苦呈分試後，開始迷上了在網上看台劇，久不久就會變身台劇女主角，以滿帶尾音的國語跟家人說話。為了進入她的世界，我惟有半夜追看，以了解劇中人的「潛台詞」，不過除了練成功夫熊貓的「心平氣和」絕招外，也變成一張黑眼圈熊貓臉。

我反覆提醒自己和丈夫，女兒正值青春期，在荷爾蒙的影響下，對一切都看不順眼，脾氣是會大一點。過往給小孩子的教導，例如要早睡早起，現在要有適當的調節。女兒曾對我說：「晚上就是睡不著嘛！」曾經在一個講座中，講者說笑道，現在父母傾向年紀大才生小孩，到了孩子青春期時，剛好遇上媽媽的更年期，這樣做丈夫和爸爸的就更糟糕了！

曾經有一個比我年長的姊妹跟我說，她在女兒的小學畢業典禮上禁不住流淚，不是因為孩子長大了而感動，而是想到孩子踏進一個離開自己的階段，擔心自己不懂得處理而破壞了母女關係。可是過了幾年我再遇上這位姊妹，她笑著說：「青春期的孩子真是個暴風，你越是跟它拉扯，就會造成越大的破壞。不過風暴總會過去，只要忍耐和等待，總會有風調雨順的一天。」於是這個又成為我的另一個錦囊：忍耐和等待。

最近，港台電視部的一套家庭實況劇《一念之間》，講出了許多家庭潛在的問題。某個晚上，我們一家飯後剛好看到一集〈最好〉，描述父母跟青春期女兒的衝突。父母以為規律的生活、上教會、學音樂已是最好，殊不知青春的萌動、對戀愛和性發生好奇的年輕人正悄悄發芽，結果劇中女兒未婚產子，作父親的卻又有了另一種領悟：最好的，並不是絕對的。

我們夫婦一邊看這劇集，一邊對望相視而笑。因為劇中的爸爸，就好像我的丈夫一樣，也是做牧者的，總以為已經為女兒做了最好的安排，也訂立了許多不成文的家規。有時候我都會對他說：「孩子大了，要多跟她溝通，聽聽她的想法，不要再宣示你為父的權威了。」可是他就是聽不入耳，反駁說：「一日女兒還要我供養，就要聽父母的話！」這次他看著劇集，偷望著嘴角微向上翹的女兒，想必也心慌了，靜觀女兒的反應。節目結束時，女兒彷彿曉得爸爸在想甚麼，突然說：「放心吧，我懂得分辨是非的，絕不會做天父不喜歡的事情。」真的抹一把汗！

男人就是這麼理性的動物，認為對，就是對，有時候確實忽略了成長中兒女的感受。幸好，有媽媽這個感情動物來作潤滑劑，幫助孩子順利渡過這段暴風少年期。**或許神造男造女，就是知道在養兒育女的路上，要管中帶愛、愛中有管，既剛亦柔……夫婦二人就正好互補不足，彼此配合和提醒。**



作者現居香港

本文獲蒙允許轉載自《天倫樂》

讀書在於堅持



◎ 文／歐金鳳

有關讀書的言論很多，古人云：書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。杜甫曰：讀書百遍，其義自見。閱讀可以讓人收穫許多：事業的成功，生活的美滿，人生的快樂。對於閱讀，只要喜歡，可謂仁者見仁，智者見智，每個人都能說出一點道道來。

然而，無論如何，不管怎樣，筆者卻堅信一條：堅持閱讀，就能成功。這句話乍一看，似乎有點絕對，可是，只要你細細想之，便會覺得，它原來是那麼地富有哲理。一個人在他有限的生命歷程中，不可能什麼事情都去做，因為時間有限，精力有限，許多事情或許我們只能想想。閱讀也是這樣，要想什麼都去閱讀，基本上是不可能的。

有的人，酷愛鑽一點牛角尖，對於閱讀，他們也是如此，他們總是以為，閱讀一定要憑興趣，沒有興趣的閱讀便是索然無味的；他們還認為閱讀一定要去讀思想高尚的書籍，否則，還不如不閱讀。他們這樣想，不能說沒有道理，可是，一個人哪可能對什麼書都有興趣呢，有的書，就是思想再高尚，讀者也未必有興趣。但是，為了生活需要，有的書又是不能不閱讀的，比如說，一些常用的工具書，一些實用的字典，一些生活必需的專業書，大多數讀者都是不會感興趣的，可是為了自己能夠在社會中立於不敗之地，為了使自己活得更好，我們不但要讀，而且還要反复研讀。這時堅持就變得非常重要了。

有的書，閱讀它們的確對一個人未必有什麼用，閱讀一些思想不健康的書籍，還可能導致讀者產生壞的思想。可是，儘管如此，我們卻不能不閱讀，因為只有閱讀了，我們才會有比較，才能知道哪些書是好書，哪些書不是好書，進而形成一個好的閱讀習慣，培養好的閱讀目標。

堅持讀書，就能成功，雖然閱讀之後，有人取得了大成功，有人只能得到小小的成功，然而，這些都是成功。有人可能深感疑惑，其實不難理解，通過堅持閱讀，我們能獲得許多知識，從而提升自我，增加自己的知識含量，增強自己的本領，這樣當然就能夠幫助我們更快地取得人生的成功了。

作者現居中國

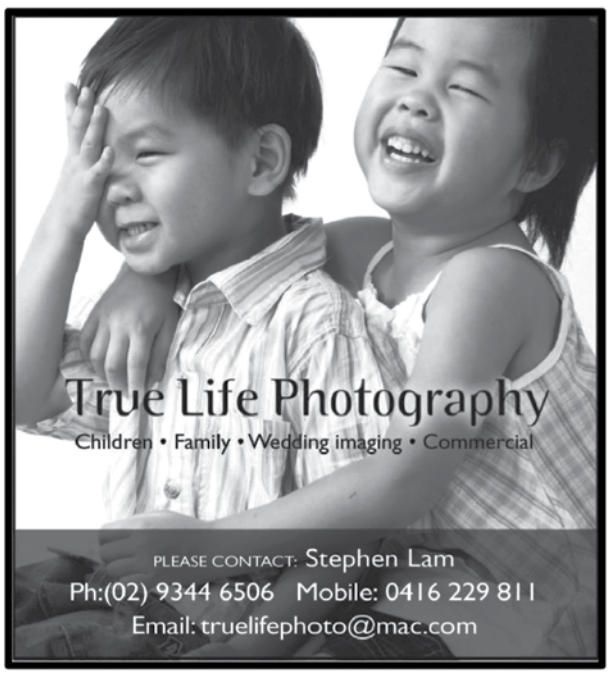
稅務服務：個人報稅, 公司、合夥人、信託報稅, 商業咨詢, 公司成立或註銷。
貸款服務：房屋貸款, 商業貸款, 投資貸款, 汽車貸款。
P: 02 8188 0292
M: 0414 223 906
accounting and tax solutions

墨爾本東區華恩堂
誠聘牧師或傳道

本堂會友主要來自中國大陸，活動會友約25人。應徵者需持正統福音派信仰，具神學學士或同等學歷並能以流利國語證道。有三年以上的牧會經驗及有澳洲永居身份者優先考慮。有負擔者請將個人資料電郵至occcmem@gmail.com 或寄至聘牧小組P.O. Box 1147 Box Hill Vic 3128 Australia

雪梨宣道基督教會

崇拜時間：星期日下午3點30分
社團晚飯、電影：
每月第三週六晚：6:30分 及 9:15分
康樂活動：每月第一週六晚：7:15分 及 9:15分
太平紳士（公證簽名服務）
聚會地點：296 Hamilton Rd, Fairfield, NSW 2165
查詢：林牧師 (02)89013392 / 0426812789





美琴飛樂

小提琴，鋼琴，聲樂，樂理
30年教育家，音樂指揮家，耐心，
開發孩子音樂興趣

Tel: 0469 797 675, 0469 561 441 Chris or Ang
Email:debussybee@gmail.com Area:Sydney Inner west, south west

悉尼機場巴士

機場接送至悉尼各區
手機：0403 183 648
Email:airportshuttle@live.com.au



安全防衛專業服務

專業持牌19年，批發，設計，安裝，維修各類安防設備，全球監控，專業警報，對講等。
展廳：Unit 78, 89-97 Jones St, Ultimo
www.ausecom.com.au * 最佳服務是我們的追求！ *
24小時熱線：(02) 9212 1888

Sydney East Electrical Services
Keep Your Business Running

- Electrical Motor Rewinds & Repairs To. AC/DC
- Coils & Transformer

Email:Sydneyelectrical@hotmail.com

Family Medicine
Dr John Wong (English speaking only)
FIRSTCARE MEDICAL CENTRE
14A/100 THEPARKWAY BRADBURY 2560
TEL:(02)46265007

生活月刊徵求
雪梨地區派送義工

Volunteers wanted

每月第一星期從印刷廠送往北岸（North Shore）大約3小時
自備車輛，可提供少數車馬費。
有意者聯絡劉嘉慧姊妹
0433 133 725 或 ekwl@hotmail.com

仁者乃為真勇士

◎ 文/張世普

一個人是否有勇氣直接關係到一件事情的成敗得失，它甚至比一個人的出身和履歷更容易引起人們的矚目。即使是一個普通人，如果他充滿勇氣，也會贏得人們的尊敬。但是，在這個世界上，許多事情不僅僅需要勇氣，勇氣固然重要，更重要的是胸懷。

人生中往往會遇到許多需要改變的事情，然而，改變非常艱難，一個人改變的範圍取決於他是否具有勇氣，取決於他是否具有博大的心胸。如同天賦一樣，心胸對於人生有重大影響。心胸越寬廣，影響的範圍越大。一個心胸狹窄、驕傲自大、肆意妄為的人，即便能力超群，也很難有什麼作為。

成為壯士並不很難，只需要勇氣。不畏生死的壯士揮舞長劍，血染沙場的結果不過是改變了身邊有限幾個人的生死。墮落和淪陷，總是帶有快感。權力、金錢、慾望像一座座高山，禁錮著人們的視線。罪惡的快感，如同罌粟的毒素，散發著魔鬼般的誘惑，吸引很多人不計後果，前仆後繼，縱身投火。這時，即便上蒼賜予壯士一把鋒利無比的倚天長劍，也無法斬除所有人心中的物慾。

天堂與地獄，只有一步之遙。往前一步是地獄，退後一步是天堂(編者按:基督徒將來一定要上天堂，因他們篤信耶穌，主耶穌必定再來帶基督徒進入天堂)。一劍在手，仰天長嘯，固然酣暢淋漓，不過，決絕的砍殺，往往會加速地獄之門的敞開。拉回那些在地獄門口徘徊的人，最好的辦法是感化和改變，而不是徹底摧毀和消滅。畢竟，人性裡的美好遠多於醜惡。感化很難，比忘卻難，比廝殺也難。廝殺只需要武力，而忘卻更容易。可是，感化不行，感化要風度，要能力，要智慧，要歲月反復沉澱，要那份從容和淡定，要悔改。死易生難，毀滅不過轉瞬之間而已，改變甚至需要超過一生一世的時間。改變靈魂也許是這世界上最艱難的事情，這要比做壯士難得多。正因為艱難，也才只有真正的勇士能夠擔當。

人生的起起落落，對於真正的勇士來說應該是件很平常的事情。沒有曲折的過程就鍛造不了沉穩剛強的意志，人生唯有在磨難中方能綻放別樣的美麗。生活會給予人們諸多磨難，真正的勇士卻可以用堅強化多舛為精彩，讓命運因堅強而美麗。如果失敗是一種人生經歷，那麼這種經歷卻會使人成熟。如果說成熟必須歷盡滄桑的話，那麼真正的勇士就充滿了魅力。所以真正的勇士所承擔的不僅僅是淋漓盡致的豪情和激揚，不僅僅是光彩奪目的冠冕和鮮花，更是常人所不能承受的曲折與艱辛。

真正的勇敢出自善良，出自對芸芸眾生的憐憫。人生的榮辱沉浮，真的很小，擁有像大海一樣廣博包容的心胸，方為人生大境界。雖然這樣需要大智慧和大付出，可是必須努力追求。放下狹隘，放下偏執，把心化作大海，善於容納且有大憐憫，不炫耀，不放縱，不放棄，不拋棄，不到最後關頭，絕不輕易動用插在刀鞘中的利刃，這才是真正的勇士。也只有真正的勇士，才能使世界變得更加美麗，到處灑滿馨香，到處充滿溫暖。

作者現居中國



◎ 文/李良旭



photo©KennethLeung

18歲那年，天空灑滿陽光。我背起一個簡單的行李，就要走出家門，一個人出去闖蕩了，心中瀰漫著一縷忐忑和不安。

母親有些慌亂得從屋裡出來，她為我整了整衣襟，一字一句地說道：“孩子，在外一定要幸福啊，如果感到不幸福就回家，不管怎麼說，家，雖然窮一些，但總會使你有一種幸福感啊！”

那一刻，我愣愣地望著母親，彷彿有些不認識她似的。瞬間，眼睛裡噙滿了淚水……

我一直在想，母親沒有什麼文化，可是，在我離開她時，她竟然說出這麼一句高雅的詞彙，這讓我對母親有了一個重新的認識。後來我明白了，天下的母親，都有這樣一句高雅的情懷和詩意。

帶著母親“一定要幸福”的叮嚀，我開始了獨自外出打工。雖然經歷了很多事情，也遭遇到了許多挫折和痛苦，但我似乎總能在我的生活中，找到一種幸福感，這種幸福感雖然很卑微、很渺小，甚至在常人眼裡有些可笑，不足掛齒，但在我心裡卻像一片大海，給了我一種巨大的力量和勇氣。常常看到自己擁有的那些點點滴滴的小幸福，從而使自己變得堅強、豁達起來。

母親打電話，開頭第一句話，常常就是，“在外感到幸福嗎？如果感到不幸福，那就回來吧！”這句樸實、溫暖的話語，一直像清甜的甘露，在我心裡蕩起層層漣漪和纏綿，彷彿母親就在我身邊，我感受到了母親那濃濃的憐愛和溫暖。

幾年後，我帶著一個女孩子回家。母親見到那女孩子，臉上盛滿了喜悅的笑靨。她拉起女孩子的手，只是一個勁的笑，好像不會說話似的。母親忽然說道：“閨女，和我家娃在一起，你一定要幸福啊！”

女孩子聽了，臉上飛起兩片紅霞，羞澀地說道：“阿姨，他是很好的一個人呢，和他在一起，我感到很幸福。”

母親聽了，彷彿一顆心重重地放了下來，連聲說道：“那就好、那就好！”

在母親心裡，幸福比什麼都重要，只要擁有了幸福，路，才會走得舒坦、走得平穩、走得鏗鏘。

許多年過去了，我一直帶著母親那句“一定要幸福！”的祝福和企盼，行走的人生道路上。我知道，在母親的心裡，沒有什麼能比兒子生活的幸福更重要了。隨著歲月的增長，我知道，幸福是建立在自己是否努力、奮鬥了。在努力、奮鬥中，我享受到生活賦予我的那些絲絲縷縷的幸福，感受到了人間的妖嬈和婆娑。

作者現居中國

什麼可以吃掉你的產業呢?“可怕的白蟻”
不用怕，Alan Yau可以幫你解決問題。
All Safe Pest Management P/L
永安殺蟲公司(PC REf 1603) Pennant Hills
Professional,Safe & Effective Pest Control;
Service for termites, cockroaches, ants,
spiders, rodents, fleas, possum, bees & wasps.
2A Hampden Road Pennant Hills NSW 2120
Mobile: 0412 591 414 Tel:(02)9980 6629

EDDIE PANG
彭以德
BDS (SYD) Dental Surgeon
雪梨大學牙科醫學士
(02) 9807 1087
35/99 Anzac Ave, West Ryde 2114
(Cnr of Victoria Rd & Anzac Ave)

基督教百思道華人公理會
Padstow Chinese Congregational Church
14 Enterprise Ave., Padstow NSW 2211

粵語崇拜	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 10-11:30am

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
英語堂牧者: Pastor Alan Best 手機:0414 887 198
查詢電話: 謝麥靜嫻姊妹 02 9785 2377; 0433 025 973
實習傳道: 蔡權澤傳道 手機: 0414 864 555

基督教百思道華人公理會Auburn堂
主日國語崇拜
星期日晚上 6:00-8:00PM 歡迎與會
Church of Christ
地址: 90A Auburn Rd., Auburn
教會網站: www.padstowchinesecong.org

誰比較幸福



已過八旬的老爺，屬於「勤快」的男人，仍舊騎著那部破舊小腳踏車，天天樂得上班去。每個晚餐後，絕大部分的時間，他都窩在沙發上享受「睏」電視的樂趣，但是，只要發出訊號「Darling，你可以幫我看下這，螺絲斷了……」或是「糟糕，冰箱沒有雞蛋了……」，他總是毫不遲疑縱身躍起，立即著手修理或是穿衣準備出門……為此，經常誇獎他是當今「國寶」，而他自己也天天為著「還會肚子餓」感謝讚美主。

前些日子，他提起「背部有點疼痛」，沐浴後塗點酸痛藥膏，幾天後情況沒改善，認真地提醒「看看醫生吧…」不知道是身為博士有點傲氣還是「自我感覺尚可」，竟一臉輕蔑的回答：「看哪一科？你好像很愛看醫生吼？」藥膏塗完了一條，疼痛有時前胸偶而也會跑後背，開始疼痛時間總在午後或是下班前，我又認真懷疑「會不會是電腦姿勢不良啊？」他還是一副「你好像很懂厚……」

直到，發現他胃口變差體重下降，不再與他商量，直接上網掛「疼痛科」，醫師仔細檢查，診斷為「肋軟骨炎」— — 提供藥膏與止痛貼片，外加電療二十分鐘，持續兩次門診，老爺宣布這醫師「沒效」，不願意再去，當然疼痛沒有減輕甚至有點點加劇；既然疼痛還在，表示身體打來電話，豈能不接？繼續詢問央託友人再掛「內科」，尊敬的醫師vs高齡病人，還是仔細詢問與檢查，建議抽血→驗尿→照X光，凝視檢查報告與透視那片X光片，任誰都覺得時間走的真是慢哪，感謝主，醫師微笑面對：「很好呀……都算正常啊……有可能是神經痛喔……好，暫時不用開藥……下禮拜再來……」在去過

雪梨單位出租

帶傢俬1,2,3睡房.長,短期皆可,但最少7晚.
查詢請電0433 418 187 Polly,
polly@y7mail.com. 詳細資料及可供應日期.

潘瑞廣牙科醫生（澳洲雪梨大學牙科醫學士）
Dr. Daniel S.K. Poon B.D.S. (Sydney)
Shop 1, 204 Rowe Street, Eastwood NSW 2122
Tel:(02)9858 5709

Private Elocution Lessons
Make your voice of importance.Essential for improving business and personal relations.For 1-1 private tuition or groups of up to three. In your home – or the office at Strathfield
Cost: $50 1-1, $70 for 2 persons, $90 for 3 persons
Dr Matthew Del Nevo **Booking: 0405 528 869**

澳洲歸主教會
Australia for Christ Fellowship
主日崇拜 ： 星期日下午 1:30
兒童主日學：星期日下午 1:30
主日崇拜，同步翻譯客家語和英語
歡迎參加小組聚會，有關時間及地點等詳情
請洽詢：賴秀金牧師 手機：0430 459 896
查詢電話 ：03 9212 8352， 9212 8302 傳真：9764 8011
地址: 1070 Stud Road, Rowville, Melbourne Vic 3178 (Mel 72 J12)
網址：www.acfchurch.com/chinese 電郵：admin@acfchurch.com

誠聘牧師
澳洲黃金海岸華人基督教會為約一百五十人之獨立福音派教會,現誠聘牧師,應徵者須具正統神學學位,並最少兩年牧養華人教會經驗。能操流利華、粵語及會話程度英語。應徵者請寄履歷包括講道錄音CD及兩位諮詢人資料至Gold Coast Chinese Christian Church, PO Box 7379, Gold Coast Mail Centre, Qld 9726, Australia聘牧委員會收。
本會資料可參閱www.gcccc.org.au。
聯絡電郵: recruit@gcccc.org.au

◎ 文\五餅二酒



兩次醫師，又被宣判為「沒用」，因為「沒有藥醫」，從此又被拒絕往來。

西醫不行，沒問題，還有「中醫」，針灸、熬藥、苦不堪言的藥粉，一樣沒有少，可憐疼痛還是在，又瘦了幾公斤，顯然地，身體不停斷的來電，怎能不接呢？

再掛「心臟科」，因為老爺看日本NHK，懷疑「會是狹心症？」在友人熱情的推薦，還親自去電「交代」，醫生更仔細檢查再三，並且安排斷層掃描，報告結果「心臟不錯喔……不是狹心症啦……心臟痛不可能痛超過這樣久時間的……好……還是不開藥……」

「可是，醫師，他這樣痛而且瘦這樣多，總要想辦法找出到底哪裡痛吧？或是改看哪一科？」我堅持又大聲問著。

「好，建議去復健科……」步出醫院的時候，老爺苦笑著搖頭不肯轉復健。

因為訪問身心障礙朋友，結識一對年輕戀人，男生劉宇濟樂觀開朗，罹患重度肌肉萎縮症，勇敢的將相戀七年的美嬌娘誼芳娶回家。偕同老爺前往參加他們的大喜婚宴。事前新郎玩笑說：「小蓉姐，你會見識到最多的輪椅集合喔……」

圍坐一桌，個個彷彿是自己辦喜事似的，人人笑開懷，開心的不得了。坐在我的左邊是天生畸形羞澀靦腆的男生，身體嚴重變形非常瘦小，似乎沒有一絲肌肉力氣攤坐在輪椅裡，我不知道他的姓名，在我預備為他夾菜時總是笑嘻嘻的欲言又止；再來是重度腦性麻痺的孫嘉梁，這位留美的數學博士是我的來賓而成為朋友，他說話極度吃力不清，臉部表情扭曲卻興奮，雙手嚴重緊縮卻可利用手指握住湯匙扒飯，卻開心的駕著輕型輪椅前來；不喜歡被稱為「玻璃娃娃」的林君潔，她明亮燦爛的笑臉龐真的像極可愛娃娃，只是嚴重變形的小小身軀，真的令人不忍，然而她一定是歡樂向天喜樂對人，侃侃而談獨自前往日本十個月後，感受到「自立生活」的重要；開朗的笑聲在美麗的臉龐上搭配的讓人醉，原來抒帆在十九歲那年因車禍而癱瘓，必須終身坐在輪椅上，最教人驚訝不已的是她還是位即將臨盆的準媽媽呢。

新人極為用心，準備的菜餚精緻美味，雖然同桌都是身障朋友，夾菜舀湯均可以自理，不太需要有人幫忙，所以不必客氣各自「廝殺」大快朵頤起來。

而嘉梁，是當中唯一無法自己夾菜的人，我負責幫忙，必須先把菜餚放在適當的盤子或是碗裡，以便他用湯匙將菜扒進緊靠桌面的嘴裡，我還要不時站起來幫忙扶正滑動的盤子或是小碗。驚訝的是，他胃口其佳，所有的菜餚逐一嘗試，特別鍾愛那盤粉色白色灑滿花生粉炸得香噴噴的小湯圓子，來回要了好幾回，最後大家決議「此盤不可收走」。

當然，沒有忘記也幫忙坐在我右邊的老爺，勸菜十次，嘉梁以及其他人都樂於接受開心品嚐，偏偏疼痛發作影響胃口的老爺，勉強只接受了五次。

當夜，走在回家的路上，我們一路沉默，回想著滿場滑動的輪椅，不禁感謝上帝賜與自己健全的身體、惋惜著他們的辛苦；忽然，老爺語重心長的說：「看到嘉梁這樣不方便吃飯，卻拼命吃，吃得津津有味吃得那樣多，而我卻食不下嚥毫無胃口，到底誰比較幸福？」

「下週我們再檢查骨科去，別怕，我在，我陪你！」再緊緊握住老爺的手一刻不鬆手。

2013/09/16 11:39pm 家中（記於檢查於中山醫院骨科，骨頭無礙！）

作者現居台灣

作者保留版權



誠邀參加主日崇拜

上午九時	家庭英語崇拜
上午九時	國語崇拜
上午十時三十分	粵語崇拜
中午十二時	英、粵語崇拜
下午四時	英語崇拜

教會設有以下活動

上午九時/十時三十分	兒童主日學
下午一時三十分至四時	語文學校(國、粵語)
	(附設各種興趣班)

合而為一 像父與子一樣

Corner of Crown & Albion Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: (612) 9331 4459 *Fax: (612) 9360 6020*
Email: info@cpc.org.au *Website: www.cpc.org.au*

主任牧師:	蔡心平牧師	0408 516 606	DavidTsai@cpc.org.au
教牧團:	陳靈光牧師	0433 370 271	ChrisChan@cpc.org.au
	David Cook	0450 518 846	DavidCook@cpc.org.au
	鄭鷗牧師	0439 139 801	DavidZheng@cpc.org.au

攝影狂熱
PhotoFever
用最短時間學會相機操控, 助你提升攝影水平


• 攝影初階 • 專業燈光及人像
• 電腦數碼圖像處理
不同課程適合不同經驗及程度人仕
查詢及報名, 請瀏覽:
www.photofever.com.au
或致電 0410 969 796

啓明駕校
Blacktown,Castle Hill, Silverwater
AUTO 1
Website:auto1driving.com.au
Tel: (02)8212 5500

佳美廚櫃 特價地板

專業設計各種風格廚櫃，入牆櫃Shop Fitting 德國名牌配件，澳洲板材，水電一站式服務。承接高難度樓梯，特價各種澳洲地板，進口地板，竹地板，復合板，金剛板。免費報價，七年保用。
展廳 : 49 Karrabah Road, Auburn 請預約。
Lic: 238789C
0469 599 575 /02 9646 4031

生活與



走在購物中心裡面，少不了有所謂的健康食品店；人們回國探親旅遊，上免稅店買魚油、蜂膠膠囊、羊胎盤素等營養品的，也不乏其人。我對營養品並不內行，但大女兒以前在中小學階段有過厭食症，我按照營養師的建議，曾經每晚用牛奶沖泡一杯Ensure或Sustagen（兩種包含各種礦物質和維生素的綜合營養奶製劑）給她喝，也持續了好長一段時間，對她的健康頗有幫助；後來我從事護老工作，曉得很多身體衰弱的老人家都有飲用，一般人就將它們叫做老人奶粉；可是，我女兒並非老人也飲用啊！

營養品的存在，除了對某些運動員和健身家來說不可豁免，需要經常飲用外，其餘肯定和人們的健康概念相關：病中之人，營養品可以救急；身體失調者，營養品可以調適機能；飲食欠正常的人，營養品補其不足；有些人體質並不差，但是工作或學習太忙碌了，擔心健康，因而求助營養品。至於大部分好端端的人，一樣崇尚營養品，問起來，說法不外乎‘聊勝於無’、‘有益無害’、‘有病治病無病強身’、‘預防勝於治療’之類不一定有理據的緣由；另外眾多標榜美容養顏、恢復青春、延年益壽、生龍活虎、充沛精力、絕症救星……等等廣告辭的營養品，果真加以驗證一下，恐怕也要大打折扣，不一定拿得出足以令人信服的數據。然而總歸說來，人們追求營養品，似乎都先在存有自己還不夠健康或想要更健康的訴求。

我幼年成長於物資匱乏的年代。小學階段，政府有時會給小學生配發鈣片、健素糖，補充一下鈣質和乙群維生素；當時在聯合國的援助下，我就讀的小學開辦了營養午餐，可以有麵包吃，配菜裡間雜幾許豆干和毛豆，即使清湯裡也可找著幾條黃豆芽和小魚乾，總之對蛋白質和鈣質的攝取也真的不無小補。上了中學，父親薪資微薄，母親準備一家九口人眾的飯食，還要顧及營養，很不簡單；精肉買不起，就吃醃豬頭肉、豬耳豆干絲、鹵豬鼻、鹵豬舌頭、豬腳燜黃豆、韭菜豬血，價錢相對比較便宜，久久再配上幾片豬肝，其實也蛋白質、脂肪、鐵質、鈣質齊全；牛肉是奢侈品入不了我家，只能吃牛筋雜（牛肉邊的筋筋雜雜，可不是牛筋）；新鮮魚吃不起，午餐飯盒

◎ 文/劉普

生命中的營養品

理，也調適我們的思想、感情、情緒和意念，最最重要的，就是那心靈的雞湯，滋補餵養我們生命深處靈裡的追求和渴慕。在祂那裡，將可以得到真正滿足一個整全人身、心、靈三方面具足的營養品。只要我們都有自覺，認識到自己還不夠健康，或有想要更健康的訴求，就不妨都來尋求上帝和祂的獨生兒子耶穌基督。

作者現居悉尼

裡配鹹魚正下飯，而泥鰍是晚飯唯一的活魚大餐；黃豆陳舊了，就浸水蒸熟發酵做豆豉；現在想起來，母親是很了不起的營養師，讓我們從營養不良的境地裡逃脫出來，她給我們的營養品就是在調理食物當中，讓我們不致營養匱乏。

人大了移民來澳洲生活，不知不覺反而為營養過剩所困擾了。第七年，檢查出有脂肪肝；第十年，高血壓上身；第十四年，血糖超標；第二十年，尿酸拉警報；總之，這年頭都是富貴病纏身，而我這個人從來就沒有富貴過，家族也從來沒有富貴病史，想必都是飲食習慣缺乏節制所招來的。認識我的人都知道，近來咱粗茶淡飯，青菜蘿蔔番薯葉，芹菜黃瓜西紅柿，營養觀念來了個一百八十度的大迴轉，都是為了對治上述的毛病。你問我還需不需要營養品？我說，喝喝綠茶增加抗氧化功能，來杯檸檬蜂蜜水吸取維生素丙，吞顆深海魚油軟化關節膜，早上一片複合維生素乙群加少量礦物質減壓，有時我還是需要的，身體機能總得調節調節一下，暴飲暴食就非得盡量避免不可了。

人到了像我這個知天命、將耳順的年歲上下，不單是要注意血肉身體的健康，心理的狀態，心靈的需要，也都一一擺上了議程。當我讀到聖經舊約，以色列民出埃及在曠野四十年漂流的日子，上帝供應他們的，不外乎天降的嗎哪和野外飛來的鵪鶉，就此兩味而已，照我們現代人的眼光看來，即使連吃一周半個月，哪個人不會吃到厭？他們一吃還吃了四十年之久，所以當時的以色列民會發出怨言，也就不足為奇了。然而關鍵在，上帝所供應的，雖僅此兩味，卻營養具足，不怕偏食。當我再讀到聖經新約，又記載耶穌用五餅二魚餵飽五千人眾的故事，裡面也有類似的意思，餅魚兩味，再平凡無奇的食物罷了，卻讓人飽足，裡面包含了什麼弦外之音呢？

我們在生活當中追求營養品，應該不單是顧念身體的需要，我們有沒有思想到心理的平衡？我們有沒有體察到心靈飽足的需要？我想，無論舊約裡的上帝，或是新約裡的耶穌，上帝和祂的獨生子顧念我們的需要，從僅有的兩味的供應中，要透顯出祂對我們全人生命的關懷。我們會不會對僅此兩味的營養充不充分，感到懷疑？我們會不會因為常年僅吃此兩味感到厭倦，像以色列民般發怨言？我們有沒有在心靈極其飢渴的狀態中，願意從上帝那裡領受飽足？

但願上帝賜我們每個人都有悟性，明白祂對我們整全生命的供應，不單是生活上需要的食物，還有祂口中所出的話語，既平衡我們的心

墨爾本信望愛堂
誠聘中文部牧者

本教會為獨立福音派中型華人教會，有粵語、華語及多元文化事工。現誠聘中文部牧者，負責粵語及華語事工。應徵者須持福音派信仰，具神學學士或同等學歷，能操會話程度粵語、華語及英語，其中粵語或華語必須流利。有五年牧會經驗及有澳洲永久居留身份者優先考慮。應徵者請將個人資料及履歷電郵至 pastoralsearch@cccv.org.au 或郵寄 Pastoral Search Committee, Chinese Christian Church of Victoria, 67-71 Springvale Road, Nunawading, VIC 3131. 本會資料可參閱 www.cccv.org.au



愛的鑰匙

◎ 文/張宏宇



大學畢業後，留在了這座城市，住煩了枯燥乏味的單身宿舍，最大的夢想就是有套屬於自己的房子。雖然收入年年在提高，但總是無法超過房價上漲的速度。

其間談過幾次戀愛，皆因無房而告吹，雖然總認為自身的條件還不錯，但有一次，人家一聽說沒有房子，連見都沒有見。真是沒有想到如今的社會，也讓愛情變得越發的現實。雖然戀愛一次次的失敗，我並沒有覺得太多的遺憾。如果因為房子而無法得到愛情的話，這樣的愛情我寧願不要。

認識艷，或許是緣分，是我參加房展時相識的。她是一家房地產商的售樓小姐，我諮詢該樓盤時，是她接待的，她很熱情，言語中有著一種獨特的魅力，深深地吸引了我，我們聊得很投機。我便留下的手機號碼，就這樣，我們有了聯繫。

和艷相處的日子是快樂的，但我不得不告訴她，我真實的情況。她知道我一個人在異地打拼生活很不容易，對我多了一種敬意之心。艷善解人意，對我從不過分要求什麼。豔的愛是那麼真實而純正，就像一把鑰匙打開了我愛的心扉。我真正感受到了愛的美麗。我開始全心投入事業，有了艷，我彷佛有了一切，我的生活也因此變得精彩。



我們結婚時，新房是租的，但我們很滿足，因為愛高於一切，從艷高興的表情中，我讀著幸福。艷依在我懷裡：“只要我們真心相愛，一切都會有的。”艷給了我精神和生活上很多的支持，有時我認為所做的每件事情都是為了艷，擁有了豔的愛，我便擁有了一切。

經過一年多的努力，我的科研項目獲了獎，加上我們的積蓄，我私下訂了一套新房，我沒有告訴艷，我想在我們結婚一周年給她一個驚喜。艷給了我一把愛的鑰匙，打開了我愛的心房。我想把這把生活中的鑰匙親手交給艷，用這把鑰匙開啟我們美好的明天。

作者現居中國

KOGARAH CITY COUNCIL

高嘉華市政府和聖佐治醫院合辦
腎臟健康免費專題講座

為什么華人較多有腎臟的毛病，如何預防腎病，減少腎損傷、腎衰竭和洗腎的風險。請來參加這個專為華人舉辦的腎臟健康專題講座，來會晤聖佐治醫院腎臟專科顧問 Shelley Tranter， 了解這方面的情況，國語(普通話)和廣東話翻譯，茶點招待，歡迎參加。請提前訂座, 以備茶點。

講座內容： 常見的腎病有哪些？腎病的病徵及預防，日常生活和飲食要注意什么?

時間： 2013年10月18日星期五中午1時至2時

講座地點： 聖佐治社區中心 (St George Community Centre)， 聖佐治銀行大樓背面，在Premier街的入口，Ground Floor, the back of St George Bank Building in Premier St, Kogarah，離Kogarah火車站步行只需2分鐘。

訂座和查詢： 高嘉華市政府華人社區發展主任Jane Lin，請致電: 9330 9420 留言訂座或電郵訂座 jane.lin@kogarah.nsw.gov.au。



兩樣背影一樣情

◎ 文/靜因子



清早6點來鐘，天才朦朦亮。我開車送兒子去學校，參加一年一度的野外求生野營。

從家到學校約25分鐘車程。兒子坐在後面，閉著眼，似乎還沒有睡夠。我本想交代幾句話， 卻又怕影響孩子的休息，一路無語到了校門口。

停好車，兒子衝到後備箱，我還沒來得及伸手，兒子已經拿出行李，抽出行李箱的推桿，聳聳背包要走了。我突然感到孩子已經長大，已經不太需要我了。心裡有些失落，但還是硬生生地抓抓他的手臂說：要小心，注意安全。兒子乖巧地點點頭：知道，謝謝爸爸。

兒子拖著行李箱，在朦朧的晨靄中慢慢走遠。背影也漸漸地變得細長，模糊。兒子小時候是胖胖的。我和太太喜歡叫他胖子。一眨眼14歲的他像抽條的柳樹一樣身高一下串到了1米78，細長骨感，沒有一點小時候的影子。

我站在校門口，一直看到他的背影消失在一個拐角處。才回到車裡。

駕車回家的路上腦海裡總是浮現著兒子那瘦長模糊的背影，後悔自己少叮嚀了些什麼。

從孩子的背影我想到了朱自清的散文－《背影》。我喜歡朱自清的《荷塘月色》《漿聲燈影裡的秦淮河》但最感動我的是《背影》。

大學一年級修《中國現代文學》我第一次讀到《背影》，讀著讀著就淚眼模糊了。

我想到了以前父親送我上學的情景，想到了父親的背影。

我是家裡的考取的第一個大學生。父親歡天喜地，以我為自豪。那時的交通很不方便，大家的經濟也不寬裕。父親通過熟人的關係搭乘一輛貨車送我去學校，在駕駛室，我坐在父親和司機中間。一上路，父親就開始不停地向我交代一些什麼。那是我第一次離開老家，走出山區，眼睛無比新鮮地看著車外，父親的話一句也沒有聽進耳朵，總覺得自己已經長大了，總覺得父親說的都是多餘的話，漸漸地父親也就不說了。

車子停在宿舍樓的前面。父親爬上後車廂，吃力地把一個裝滿行李的沉重的木箱挪到車廂的邊緣，然後爬下車，企圖在把箱子卸到地上，那時父親已經快50歲，中年發胖。從來沒幹過體力活的他顯得有些力不從心。我走上前想幫個手卻被父親制止住了，幸虧有接待新生的高年級學長，箱子總算被卸下。

我被分配在上鋪，父親爬上爬下為我鋪好被子，甚至連毛巾牙涮都替我擺好，沒讓我動一根指頭。那時正是夏天，蕪湖的天氣又特別的悶熱，我望著父親的背影，白襯衫已經濕透，緊貼在他的背上。袖口上還有汽車上擦到的黑色油污，我心裡酸酸，想要流淚。從小到大流過許多眼淚，但不知道有這樣一種酸酸的眼淚。

分手的時候，我送父親下樓。到了宿舍樓門口，父親就不讓我送了，揮揮手說：回去吧。早點休息，記住給家裡寫信。

我站在那裡等父親轉身，可父親怎麼也不肯先轉身，不住地向我揮手，說：別站在這裡，回去吧，回去吧……

我終於沒有看到父親的背影而是自己先轉身回到了宿舍。那天父親是直接乘車回老家了？還是在這個城市住了一晚？我不知道，畢竟少不諳事，很快就忘記了父親沉浸在入學的興奮裡。

30多年來，我一直想為父親寫一篇《背影》來表達父子間的奇妙情感，可腦海中可以搜索到的父親的背影卻不多。

轉眼自己到了父親當年送我進大學的年齡。從兒子的背影裡我猛然明白一個真相，一個讓我有揪心之痛的真相。父親文化不高，不善表達，但幾十年來他總是站在我的身後，默默地註視著我的背影，從不願讓我看到他的背影。一生中可以記得和父親分別的情景屈指可數。不論是我第一次出國時的分別，還是這些年父母來澳洲看我們，我們回中國看望父母，告別時我似乎從來沒有見過他們的背影。他們的背越來越彎了，身體也越來越不如以前，但每一次分別他們總是堅持等到晚輩的轉身而去。

因為時代的因素，小時候我和奶奶生活在老家，父親和母親則在外地工作，父親一兩個月才有機會回來看我們一次，每次在家不過住一晚，那時我對父親有一些陌生。7歲那年，一個清早，天下著毛毛細雨。父親因為出差順便拐回來看望我和奶奶，當父親走進通往我家老屋的長巷時，看到另一頭走來頂著斗笠的我。

父親喊了我的名字，我挪開斗笠抬頭看了看父親。

父親笑著問：去哪裡？

我答道：上學。

我沒有停步，在狹窄的巷子父親擦身而過，徑自上學去了。

父親站在那裡，望著我的背影，直到我走出長長的狹巷。

在後來的日子裡，父親總是地對我說這件事。並特別說當時的我圓圓的臉，扁扁的鼻子，一抬頭露出兩個醜醜的特小的鼻孔。他還誇張調侃地地說：回頭看我的的背影，我身體還沒有斗笠的直徑長，書包拖到了腳後跟……

這個故事父親用開玩笑的語氣重重複複講了幾十年。現在我才隱隱約約地明白父親說故事時內心的五味雜陳。

我不記得這件事，我想父親一定有許許多多關於我背影的相似記憶，而我對父親背影的記憶呢？寥寥無幾。

我的父親聰明內秀，但非常平凡。因為他的平凡，曾經何時，我一度把不能重蹈父親的平凡當作自己奮鬥的動力。當人到中年，當有了一點所謂的人生成就後，我卻開始為自己有這樣一位平凡的父親而感恩。他從來沒有對我的人生指手劃腳，也從來沒有對孩子有任何的要求，他總是默默站在我身後，望著我的背影……

不養兒不知父母恩！

作者來自中國安徽 黃山現居悉尼

（寫於2013年父親節）

刊登廣告事項每月10日截稿

生活

請與陳偉雄（ColmanChan）聯絡
電話：(02)91812222
手機：0419816666
電郵：Colman@lifemonthly.org

單位尺寸	每期費用
1個單位8×3cm	$60.50
2個單位8×6cm	$121.00
3個單位8×9cm	$181.50

本月刊由澳洲稅局特許免除GST

胡錦堂 眼科學學士
Oliver Woo B.OPTOM.
驗眼配鏡　隱形眼鏡
Suite 1, 196-198 Rowe Street
Eastwood 2122
Tel:(02) 9858 3314

墨爾本新生命宣道堂 new life

誠聘牧師

應徵者須神學畢業，具五年以上牧會經驗、成熟主動、了解中國文化背景、熱心與從中國和其他地區來的僑胞傳福音、重團隊精神、門徒培訓、關顧及開拓福音工作，具流暢普通話兼英語溝通為佳。請繕履歷聘牧小組收（只供招聘用）。

New Life Evangelical Church
19-23 Holland Road, Blackburn South VIC. 3130
或電（613）9877-9588（Tue-Fri）
Email : newlife@nlec.org.au www.nlec.org.au
Lilian Ching 姊妹查詢

誠聘牧者

北區雪梨華人基督教會，現誠聘全職牧者一名專責牧養粵語會眾。應徵者需具有神學學位，持福音派信仰能操流利粵語及英語。有意者請附履歷及講道錄音帶乙盒寄往：
Pastor Searching Committee
Northern District Chinese Christian Church Sydney
41 Boundary Road North Epping NSW 2121 Australia
查詢：朱光華牧師　電話：*(02)9869 1772*
電郵：admin@ndcccs.org.au



摳出奇跡

妻子的“摳”是有傳統的。她出生在農村，母親有病，全靠父親養家。為了減輕父親的擔子，她從小勤勞節儉。上大學時，她除了剛入校時的學費是家裡給的，其他花費都靠自己勤工儉學搞定。大學畢業後，她留在了省城，前後換了3份工作，工資也掙得越來越多，但她從不亂花一分錢。她最得意的是，當初她花650元租了一套三室一廳的房子，自己住一間，另外兩間轉租給別人，這樣一來，她每月僅掏50元就可以了。靠著精打細算，她每月還能節餘一些錢。

和艾紅剛認識時，我請她到一家大飯店吃飯，沒想到連飯店門都沒進，她就對我說：“不就是頓飯嗎？找個小店解決就行了。”我暗暗稱讚：這女孩不錯，是個過日子的料兒！

我和艾紅一樣，也來自農村，卻總想在她面前表現一下男子漢的氣魄。有一次，我帶她去看電影，下了樓，我伸手就要攔的士。她卻阻止我說：“到影城正好有公交車，時間也寬裕，就別擺那個譜了。你這樣大手大腳，將來我可受不了！”聽著她的嗔怪，我也樂得順水推舟。

和艾紅談了3年戀愛，我倆幾乎沒下過館子，每天都是自己買菜做飯。起初，我倆都不太會做飯，艾紅就買來菜譜，一點一點琢磨，不到兩年，我倆的廚藝就增進了不少，得到了不少朋友的誇讚。更難得的是，我們在忙碌中達到了高度默契，她一個眼神，我就能明白是什麼意思。而我想要的東西還沒說出口，她已經遞了過來。

時間一長，艾紅的“摳”也潛移默化影響了我。不過我們並沒有因為“摳”影響生活質量，日子反而過得豐富多彩。飲食方面，雖然在家做飯，每頓三菜一湯不可少；看電影，網上團購能省不少錢；添置衣服，反季節去買，既實惠選擇餘地又多。我倆喜歡玩，就買了兩輛二手山地車，近郊景點轉了個遍。每次出門，我們用保溫杯裝好開水，帶上攤好的煎餅和一些零食，經濟又實惠，出去玩一天花費還不到50元。

2008年，我和艾紅結了婚，婚禮簡約而又時尚。平時一起騎行的十幾個驢友陪著我把艾紅接到飯店，擺了兩桌酒席，就把終身大事給辦了。

“摳”出奇蹟，五年置下兩套房產

結婚的時候，我和艾紅還在外面租房住，我倆都信奉安居才能樂業，因此，婚後第一件大事就是買房。婚前，艾紅存了5萬元，我存了3萬多元，兩人的積蓄加在一起，在市區買房還不夠交首付。於是艾紅把目光投向了市郊。每到休息日，她都拽著我去考察樓盤。經過對比，她看上了郊區一個環境優雅的小區，房子面積70平方米。我覺得面積有些小，艾紅卻胸有成竹地

◎ 文/雨瀝

說：“這套房子只是過渡，將來還是要換大房子的。”我覺得她的話不靠譜：現在房價漲得如此之快，哪還有可能換房啊！

我倆的積蓄買房不夠付全款，我本想貸款，艾紅卻說不用，她想辦法去借。一個雙休日，艾紅做了頓豐盛的飯菜，把我倆關係比較好的朋友都請到家裡。飯桌上，艾紅把我倆買房需要錢的事情說了出來，她說：“現在咱們財力有限，買房這樣的大事兒免不了相互幫忙，現在你們支持我倆，到你們買房需要藉錢時，我們也會拿錢出來幫助你們。咱們不妨訂個‘互助協議’，你們看如何？”那些朋友一聽，都很認同艾紅的理念，說協議就不用簽了，誰沒有困難的時候。隨後，大家都爽快地報出能藉的數目，餘下的房款很快就湊齊了。

買完房子後，為了盡快還上借別人的錢，生活上艾紅更是精打細算。我倆每月工資一到賬，她就把錢分成四份使用：定期存款、孝心經費、意外開支、生活開支（含交通、通訊等）。通過記賬，艾紅又把生活開支分為三項：一、必須支出的；二、可花可不花的；三、沒必要開支的。對於必須支出的花費，艾紅毫不含糊。可花可不花的，盡量不花。對沒必要支出的，堅決不花一分錢。對於必須支出的那一部分，艾紅也是想盡辦法，恨不得一分錢買十分錢的貨：超市快打烊的時候才去買菜，菜價比早上便宜得多；衣服買打折的，或拽上朋友去湊個團購價；出門辦事能騎車的盡量不坐車。通過艾紅的精打細算，我們買房後第一年存了6萬元。第二年，隨著我倆工資的增長，我們很輕鬆就把買房借朋友的錢都還上了。

2011年秋天，艾紅看到市內一家樓盤開盤，有很多優惠措施。她跑去諮詢了一下，就動心了：這家樓盤附近配套設施比較成熟，而且有2所小學和3所中學。她覺得將來孩子上學很方便，能省不少心。我對她說：“你的想法不錯，可咱們拿不出那麼多錢啊！再向朋友們張嘴肯定不合適。”紅還是一副胸有成竹的樣子，笑著說：“我自有打算！ “

接下來，艾紅用郊區那套房子做抵押貸了一筆款，期限25年，月供2000元。這筆款用做市中心那套房子的首付，還有剩餘。房子到手後，我們將第一套房子出租，雖然租金不夠還房貸，再從工資裡拿出點錢補貼一下，就差不多了。幾年時間，艾紅就憑著自己的智慧置下兩套房子。看著房價不斷上漲，艾紅得意地說：“很多人認為‘酷摳族’只會省錢，不懂得投資，事實證明，‘酷摳族’只要投資有方，照樣能讓錢生錢。”

妻子勸我別為面子買車，組建QQ群分享“酷摳”經驗

妻子勤儉持家取得很大成果，在很多方面我也盡力配合她。不過現代生活畢竟豐富多彩，有時我對她的“摳”也有些異議，甚至鬧過情緒。2013年春節前，我和艾紅坐長途汽車回老家過年。大年初一，我和妻子到洪亮家拜年，洪亮的父親指著兒子的轎車不無得意地對我說：“當年，你倆上學時你是尖子生，洪亮學習笨，經常挨老師的罵，大家都覺得你有出息。現在洪亮開著20多萬元的轎車回來了，你還是擠大巴，現在這世道，讀大學有啥用？”受此揶揄，我心裡很不舒服。其實男人很少有不喜歡車的，看到朋友陸續買了車，我心裡也癢癢的。幾次給妻子提議買車，都被她拒絕了。如今我被發小的父親當面取笑，心裡很難受。從洪亮家出來，我看著妻子，恨恨地拋出一句：“我回去就買車，你別攔我！”

知夫莫若妻，艾紅知道我在氣頭上，沒有正面反駁我，等我平靜下來，才開始做我的思想工作。她說：“我知道剛才你受了刺激，那位大叔說話直，你別往心裡去。人受的教育不同，對金錢和人生的看法不一樣。咱不能為了面子活著，日子是過給自己看的，只要咱們活得有質量就行了。”我憤憤地回敬她一句：“買車也是為了提高生活質量啊！”艾紅沒有反駁我，而是繼續給我分析：“買車是純消費行為，一輛10萬元左右的車從買回來到報廢，每年平均花費至少2萬元左右，這筆錢夠我們轉大半個中國了，也夠咱們的孩子將來讀大學的費用了。最關鍵的是，買車對咱們來說實在沒有太大的用處。”聽了妻子這一通分析，我的氣消了大半。

我心裡暗暗感慨：“看來家有摳妻是個寶，和艾紅在一起真是我的福氣啊。”

作者現居中國

六州歌頭

十架恩情濃

◎ 作者/ 謝保羅

人生道路，平坦或坎坷。
浮與沉，孰掌管？
活在世，意為何？
為生存奔波，汗滿頭，
憂衣食，慮溫飽。

心自問，可穩妥？
迷茫之際，
曠野聞主聲，迎接虔誠。
上帝成人形，大愛已顯明。
悖逆之人，終覺醒。

念十架恩，賜罪人。
主一聲，大事成！
殿中幔，一朝散，
神人間，無阻攔。
惡者苦不休，終降就。
神國內，舉聖杯，
敬基督，施救贖！
了解存活意義，
唯願身心獻活祭。
事奉主殷勤，獲永恆冠冕，
勝得金銀。

作者現居墨爾本

◎ 文/ 復陶

走過死蔭的幽谷

今年的一月二十四日，在我即將步入花甲子的年齡。神在我的生命中為我安排了一首奇妙的插曲。

記得，那天午後出門時，晴空萬裡、風和日麗。到了北雪梨，我正要過馬路到對街，當時和我一起等紅綠燈的還有兩位年輕人。然而這兩位年輕人，未等到綠燈亮，就已穿越馬路而去。我心想著：我年齡也不小，做事、行走要穩當，還是耐心等候綠燈亮了，再走罷！

待綠燈亮了，我就放開腳步往前行，這時在對面有一輛轎車緩緩地駛過來，我雖然注意到這現象，但在平常這也是常見到的，未料到就在我快要通過道路當中分隔線時，那輛車突然車頭轉向，正對著我而來。重心不穩的我整個人摔倒在地上，就在落地那一剎那，我轉過頭瞄向交通號誌燈，仍然閃著綠燈？ ！

我趴在地上約數分鐘，感覺到周圍有許多吵雜的聲音。這時有一位男士拿了一疊紙巾給我，我才發覺從我的口中不斷湧出鮮血，在驚嚇當中我使出全身的力量，大聲地說：「綠燈亮時我才過街，我有做錯了嗎？」那位男士急忙說：「抱歉！抱歉！妳沒做錯任何事。」

雖然我看不到他，我心想大概他就是那位肇事的司機吧！警車和救護車迅速地來到出事現場，我好像一塊大石板被救護人員搬到車上。當他們問我話時，我的答案千篇一律就是「痛！痛！痛！膝蓋痛！手肘痛！肩膀痛！胸口痛！下額痛！臉頰痛！……」我使勁地去想身體各部的英文名稱，忍不住時我不禁的脫口說：「請為我向天父禱告吧！」就在這時候，在我的腦海中出現詩篇23篇的經文「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」神的話是我安定的力量，頓時心中出現一股莫名的平安，我不再害怕，也不再恐慌，我相信這事件有神的旨意，只是我現在不明白。

救護車很快地將我送到北岸皇家醫院，醫護人員馬上幫我做斷層掃描。離開了掃描室，看到家人及妹妹都在急診室等我，當他們見到我時，每個人都是紅了眼眶，想必我的狀況一定很淒慘。醫師團隊也都在現場，他們都很和藹，問了我一些問題。之後，我就被送到Burn unit病房。

病房位於醫院的一個角落，從窗戶往外看視野很寬闊，此刻已是萬家燈火了。護士要求家人回去休息，他們會派一位和我語言相同的護士來照顧我。感謝主！感謝醫院溫馨的安排，減少我內心的疑慮，照顧我的護士是來自廣州的年輕少女，她十六歲就離開家鄉，支身到海外求學，在UTS念護理。看到她想到自己也是十五歲離開父母，負笈台北求學，不禁發出憐愛的心。她問我：「阿姨！您應該感覺很痛，但沒聽到您喊痛？」我回答說：「我信的上帝早在一個月之前，就預備了我今天要面對痛的功課。去年十二月中旬時，我的右手臂曾患了帶狀皰疹，先前經過神經痛的磨練，現在已能適應皮肉痛了。」她哈哈大笑：「阿姨！您還真會說笑話啊！」

東門國際福音事工

山區少數民族缺乏傳道人，東門感謝神有青年信徒願意獻身在雲南神學院受訓，東門憑信心支持三年費用。



另“與神通電”（月刊連載）中英對照版在中國很受歡迎，現需再行修訂出第二版，贈送非信徒。

請代禱支持，廣傳福音，您我有責，榮神益人。

如需要更多資料請聯絡 Colman Chan 陳偉雄
East Gates Ministries International, Australia
Tel: (02) 9181 2222 Mobile: 0419 816 666 colman_chan@yahoo.com

見證如雲

窗外的陽光透過窗簾的縫隙，灑在我的病床上。睜眼一看，不知何時兩個女兒已在我的床邊，這時我想起身上洗手間，昨晚我的左腿又疼又沉完全不能動，身體這些基本需求都要請人協助。當我告訴護士我的需要時，她說：「妳可以走路啊！」「真的嗎！我能走嗎？」「沒問題！」真是喜出望外，我是可以走路啊！女兒忙著把我扶起床，當我的腳踏在地上，心中又感恩又感傷。我輕輕地對在天堂的先母說：「媽！您放心罷！我是能夠走路的，請您幫我謝謝天父。」

之後，我就被送到骨科四人病房，醫生也宣布：雖然我的肩胛骨有裂縫但並沒有位移，所以不必動手術了。太感恩了！這不但解除了吊點滴的束縛，而且我終於可以喝水了。已經二十四小時滴水未沾，嘴唇就像久旱未雨的地面，已出現龜裂了。醫院裡很多等待開刀的病人，都要禁止喝水，當我能喝水時真的要感恩。

出事那天我是臉朝著地面傾倒下來，除了一雙手為了支撐上身，用力過度而造成肩膀受傷，同時下巴重重著地，以致顏面骨也出現破裂，兩排牙齒出現位移。所以接下來幾天，都是由整形醫生來關照我。

孩子安慰我不要怕整形，她們從網絡上找出很多因車禍造成顏面全毀，而重新整形的例子給我看。的確，整形前後判若兩人。我開玩笑地對孩子說：「若真要美容整形，請祂們按照名模林志玲的臉，幫我複製一下吧！」只是我滿心狐疑，我仰臉對天父說：「親愛的天父：在我一生中安排這場車禍，難道是為了讓我換張漂亮的面孔嗎？說真的，我寧可讓父母遺傳給我的臉，陪伴我走完人生的道路。」

一月二十八日那天下午整形專科醫生到我的病房，檢查我的口腔上下額骨，她對我說：「我們給妳兩天的觀察期，若是妳的牙齒在這兩天能慢慢咬合，就不必動手術了。」之前我的牙齒已被撞歪了，上下排是完全不能合的。而我的臉頰骨也有部分破裂，若是做臉部的運動，肌肉會拉扯骨頭，不但會疼痛也會影響骨頭的癒合，此刻唯一能做的事就是「禱告」。

以前常聽到人家說：在聖靈醫治佈道會，有長短腳者在聖靈大能的醫治之下，居然恢復正常了，今天這神蹟也降臨在我的身上。接著連續兩天早晨，我都感覺下顎骨隱隱約約地往前移。到了第三天，我的後排的牙齒已經可以咬合了，這真是神賜下的奇異恩典！太奇妙了！感謝再感恩，我對天父祈禱：「親愛的天父：感謝你在我的睡夢中，差派了天使輕輕地推動我的下巴，整合我的牙齒！」

出院的前一天傍晚時，見到了整形醫生，她告訴我一個更好的消息：我不必動整形手術了。

二月一日是我出院的日子，在醫院整整住了八天，雖然時間並不長，但領受的、感受的卻很多，德基天天提著富含膠質的豬尾湯，這是他一大清早熬了幾個小時提煉出來的精華，孩子來到床前噓寒問暖，為我梳頭髮，為我禱告。親朋好友以及主內弟兄姊妹們帶來溫馨的愛與關懷，甚至遠在台灣的親友都在為我禱告，這些恩情，深深地烙印在我的腦海中，此刻早已把車禍時的痛苦拋到九霄雲外了。

我向同病相憐的室友們一一道別。我是病房中最晚進來，卻是最早離開的病人。家人簇擁著我走向醫院停車場，天上飄著毛雨，初秋的涼風吹在臉上，但吹不熄內心裡的火熱。再次地抬頭望著天，我知道在這烏雲之上，必有陽光照耀著，雖然我不清楚需要多久時間才能恢復正常？但我深信天父慈愛的恩手牽著我走前面的道路。

走過死蔭的幽谷 後記

從發生車禍至今，不知不覺已過半年了。雖然每當過馬路時仍然會心有餘悸，雖然身體受傷的地方，仍然會隱隱作痛。但是看到自己一雙手，從只能伸出握手，而能進步到高舉讚美主。這讓我更明白：每天能平安度日是神所賜的恩典。

何時能完全恢復？這對我而言已不是生活的重心。每天能在主的愛中與祂同行，這才是生命的重點。因著基督的愛，能使我們勝過一切世上的苦難。

作者來自台灣 現居雪梨



鋼琴調音

42年經驗臺灣調音師，美國鋼琴技師協會會員，調音，修理，代客選琴

Jesse 周 Mobile: 0419386868 Tel: 94888618

雪梨靈糧堂：一間充滿愛和真理的教會
Bread of Life Christian Church in Sydney

雪梨靈糧堂本堂：
國語/英語聯合崇拜　星期日上午10:00–12:30
本堂地址：2A Holden St, Ashfield（近火車站）
我們爲有需要的人提供車輛接送服務

北區福音中心：
國語崇拜　星期六上午10:00–12:00
北區聚會地址：16 Shortland St, Telopea（近火車站）
我們爲住在Marsfield、Epping、Eastwood、Carlinford、Dundas及附近社區的人提供車輛接送服務

歡迎參加教會聚會　電話: 02-9716-8055
主任牧師：李宗瑞博士　教會網站: www.blccsyd.org.au
Email: blcc_office@yahoo.com.au

髮城美容中心



特修眉型設計男女髮型
Catherine Yat
易卿
Shop 1/181 Burwood Road
Burwood NSW 2134

請預約：0411 128 628
(02) 9715 5588
上帝關愛你的身體和靈魂，就是你的頭髮也被祂數過了。

台福基督教會
Evangelical Formosan Church

welcome

墨爾本台福
5 Havelock St.
Burwood, VIC
周日10:30am 台語聚會
(每月第三週英語聚會)
洪牧師 (03) 9889 8236

雪梨台福
26 Horsley Ave.
Willoughby, NSW
周日 9:15am 英語聚會
11:00am 華語聚會
陳牧師 (02) 9904 7968

愛平台福
2 George St.
Epping, NSW
周日10:00am 華語聚會
柯牧師 0414 011 194
林傳道 (02)8812 3687

東雪梨台福
829 Anzac Pde.
Maroubra, NSW
周六10:00am 華語聚會
邵傳道 0416 221 668

睦鄰台福
17 Deane St.
Burwood, NSW
週日 10:00am 華語聚會
許牧師 0414 521 514

羅以台福
124 Nemies Rd
Runcorn, QLD
周日 2:00pm 華語聚會
邱牧師 (07)3160-9453

一對兒子牽我一雙手

◎ 文/孟竹

每當閑暇無事看著牆上掛著那些無數的年日所累積下來的照片，總會勾起我對過去無限的追憶……

每當閑暇無事看著牆上掛著那些無數的年日所累積下來的照片，總會勾起我對過去無限的追憶，除了不住感恩我們慈悲上帝一路來的帶領及祝福外，心中更不時泛起對二個兒子的感激，沒有他們的扶持我相信我不可能可以獨自走過那些歲月，更不會有今天無憂無慮的日子，過著快樂愜意的生活。

記得當年被逼簽下離婚書的那一刻，心中擔心的不是自己未來的生活，以及如何渡過這椎心之痛，心中如刀割的是二位年幼的兒子如何承擔家庭破碎的打擊。當時為人母親的能做到的就是不住向「神」求智慧的話語來為二位兒子做心理建設，然而令我驚訝的是，有一天才五歲的小兒子竟然會說：「媽媽！我會是個乖孩子。」大兒子還未八歲居然會安慰當時很茫然的媽媽，他告訴我：「媽媽！放心我會很快長大賺錢養妳。」

望著倆兄弟仍然幼稚的臉竟然會對一個非常無助的媽媽說出如此大的安慰話語，當時除了令我熱淚盈眶外，更是滿心的感謝「主」給了我這一對懂事的兒子，他們激發了我勇敢生存下去的毅力，也因此決定再大的困難都要撫養及栽培他們長大成人。

經過了重重的困難我終於得到了二個兒子的撫養權，從此憑著神給的信心開始了我艱苦的單身媽媽的生涯，到今日雖已兩鬢成霜，兩手成繭，但卻感生命的豐碩。因有兩個兒子一起為日子奮鬥，母子一起為著相同的目標奔跑，一起感受奮鬥中帶來的喜怒哀樂。

回想過去剛搬遷到新的生活環境，兒子開始學用不同語言上課，而我這個用了30多年華語生活的媽媽也需要用新加坡官方語言“英文”來工作，雖然過去也曾學過英文，但要用它來工作時不得不承認的是常有“書到用時方恨少”的那股強大的無力感，壓力更不在言下。

好的方面是自我挑戰性很高。還好二個兒子不斷的鼓勵及幫助讓我在工作上能得心應手。主要是倆兄弟在面對使用新的語言時他們從不氣餒，反而更加積極努力的去學習它，哥哥每天背超過100個英文字彙，弟弟則至少60個以上，經過半年兄弟倆在家不分晝夜以破釜沉舟的精神終於將英文學到可以上學校的程度。哥哥考進中學的快捷班，弟弟就在同校的小學部上課，一年半後也被分流到全校最好的一班。兄弟倆的英文不但能應付學校及日常生活上的需要，還能幫同年級的外國學生補習英文，同時也成了英文不足的媽媽在工作上最佳的好幫手。

生活在國外金錢是一條件，然而掏空所有積蓄換來兩個兒子之後，我已經是捉襟見肘，完全抱著“神”永遠不會撇棄孤兒寡母的信心，帶著孩子離開了生活了30多年的臺灣，憑著三張機票和口袋所剩無幾的現金，就開始在異鄉過著非常簡樸的生活。

租了一間二個半褟褟米大的空房間，買了二個單人海綿床墊鋪在地上還需要用行李箱塞住旁邊免得床墊移動，吃飯時將雜貨店老闆送的紙箱拿回家壓扁它，放在行李箱上面當餐桌，不論吃飯或讀書都是坐在地上，買了一個五元新幣的硬畫板放在大腿上當書桌。

至今想到那些日子對兩個兒子仍舊有一份歉疚感，然而在當時兩兄弟非但從不抱怨日子的清苦，反而時時安慰我這個媽媽。“媽媽放心！我們的「上帝」很快會帶我們走出這種貧困的日子”，“媽媽！我們兄弟目前最重要的是努力讀書，怎樣的日子對我們都不重要”，“媽媽！您放心我們長大以後絕對會出人頭地，會讓媽媽您揚眉吐氣的”，“媽媽！辛苦您了，以後我們一定會給您好日子過”，“媽媽……”！二個兒子無時無刻一句句安慰的話語堅固了當時無奈又無助的我。

倆兄弟除了在精神上給予我支持外，更用實際的行動來減輕家庭的負擔，他們除了將自己的書讀好外，只要有機會他們一定去賺取可以幫助家計的工作，那怕是大熱天滿身大汗的穿著聖誕老人的衣服，在新加坡最熱鬧的購物街一天站八小時的宣傳工作，就是為能帶回

一天50元來幫助家中的需要，或在大太陽下幫幼稚園漆圍牆，欄桿，就為每個月能輕鬆的應付學校的一切費用。倆兄弟爭取各種可以賺錢的機會加上省吃儉用，讓我們能夠在別人看似不足之下卻過著不缺的日子。

每天我們母子最快樂的時光就是晚餐時間，除了各自分享一天的所得所失之外，倆兄弟晚飯後製造的笑話足夠叫我忘了一天的疲憊，我們母子豁然的笑聲就連鄰居都好奇及羨慕，他們很想知道為何我們母子簡樸的日子仍可以天天這麼快樂？我告訴鄰居，因為神的愛在我們母子中間，因著神的那份愛讓我們知足也讓我們常樂。神讓我們在非常平凡的日子裡過著相當豐富的精神生活，這一切完全不是物質可以取代的，身為媽媽的我有什麼比這些更幸福的呢？我又還有什麼可求的呢？

很多周遭的親戚朋友看到我們母子今日過著令人羨慕的安定日子，總讚揚我這個為人母親的偉大及辛苦，栽培出二個有成就的兒子，一個手術醫生，一個建築師。

雖然在過去的20多年身為單親媽媽需要有相當的犧牲及付出，但真正該表揚其實是我這一對勇敢又堅強的兒子，用他們積極樂觀的精神，將本來艱苦辛酸的日子變成一種有價值的試練，讓我們那20多年的奮鬥日子變成一生中最有義意的階段，也才有今天如雨後春荀般的收穫。

所以當我在享受著今天的安逸日子，心中總充滿著對我一對兒子無限的感激，擁有他們的愛及支持是「上帝」給予我最大的祝福。

回憶當年，每當夜闌人靜，合書關燈之後，就寢之前和兒子一起對天父的禱告，更是讓我勇敢地面對每一個明天，讓每一個明天都充滿燦爛。

直到今日雖然兒子無法常隨身邊，但看著照片，想著他們心中仍充滿著一片陽光。感謝「天父」因祂的愛隨著澆灌在我們母子中間。

「你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為神的兒女；我們也真是祂的兒女。」（約翰一書三：1）

作者來自台灣 現居墨爾本

Chinese Christian Church
雪梨華人基督教會
Milsons Point Sydney

...正在尋找一位牧師或傳道

Milsons Point 雪梨華人基督教會（CCC）
是在雪梨其中一間歷史悠久的中型無宗派教會。
目前 CCC 每主日有五堂崇拜，包括英語（2堂），國語，粵語及雙語。目前我們的教牧團有7位傳道與牧師。

我們正在尋求一位國語/英語牧師（傳道）
參與我們快速成長的事工。

成功申請人必須：
* 是一個成熟的基督徒
* 持有一間認可的神學院或聖經學院的文憑
* 充分了解海外華人文化及有這方面的工作經驗
* 能夠說流利的普通話和英語
* 能夠領導，講道，牧養，鼓勵和裝備教會的成員。
* 能夠在一個團隊裡與各年齡層的成員工作。

如需進一步查詢，請聯繫王道隆牧師（主任牧師）
電話：0419013477 或發送電子郵件於
psc@cccmilsonspoint.org。所有的申請將被嚴格保密。

申請截止日期為 2013 年 8 月 31 日
履歷請至: psc@cccmilsonspoint.org
教會網址: www.cccmilsonspoint.org

雲上的禱告

人算甚麼
穹蒼都是你所造的
飛機在高空中飛行
就好像 茫茫大海上 一片葉子
只要你吹一口氣
我們就消失在風中
神啊，求你現在與我們同行
又賜旅途上的安全
好叫我們仍有生命氣息
去留心你的作為
更時時刻刻去信靠、去讚美
你的眷顧和慈愛

作者來自香港 現居雪梨
選自《生命的讚歌》

◎ 作者/曹勵明

針灸按摩治療，疼痛剋星

◎ 日本遠絡療法，消除肢體各種疼痛
◎ 不插針、不吃藥、不觸摸患處，刺激兩點，疼痛不見
◎ 台灣反射區疼痛療法，瞬間消痛
◎ 放鬆肌肉，改善循環，促進免疫
◎ 激發自癒能力，找回健康身體





傳統中醫師
前台灣及雪梨UTS、
紐卡素大學中藥系講師主持
雪梨大學女物理治療師
按摩、推拿、針灸等
醫療保險回扣



請先電話預約
(02) 9153 5008
0404 085 688

生命元能健康產品醫務所
Vital Energetic Pty Ltd
218 Belmore Road South,
Riverwood NSW 2210

◎ 文/白培英

如何衡量此生



photo©KennethLeung

哈佛大學教授克雷頓・克里斯汀生是管理學界的學者，以「破壞式創新」的理論聞名，曾被譽為當代五十名最具影響力的商業思想家之一。2009年他不幸罹患了淋巴癌，忍受化療的煎熬，遭逢人生最大的試煉，激發了他對人生的思考。因此在2010年哈佛商學院的畢業典禮上，向所有的學生提出了人生三問：如何可以樂在工作？如何能與親人和朋友和樂相處？如何能一生堅守正直原則？

人生要有目的

在他所著《你要如何衡量你的人生？》一書中，他進一步指出人生要有目的，如同企業要有目的一樣。目的如同畫像，畫出你將成為甚麼樣的人。有了目的就必須投入各種資源，以求達成目的。而最後則是找出正確的量尺，來衡量你的人生。

這些話是他在經過絕症洗禮後的大徹大悟，不僅是對年輕學子的棒喝，也是對芸芸眾生的提醒。這個道理聽起來並不是那麼高深，還需要到生死關頭才能省悟嗎？可是認真想想，有多少人真知道活著是為了甚麼？

以「有沒有人生目標」作為區分標準，似乎可以分為三種情形。

一種情形是走一步算一步，隨遇而安，但能衣食無虞，結婚生子，於願已足，這便是他的人生目標。例如在中日戰爭期間，許多人顛沛流離，漂泊無定，但能謀得一技之棲，無虞凍餒，已是萬幸，能想到人生未來目標的恐怕不多。現在雖是承平時期，但這種過一天算一天，沒有人生目標的人，仍非罕見。克里斯汀生教授說：「人生沒有目的，就像坐上一艘沒有槳的船，只能隨波逐流。」照他的說法，這種情形應算是隨波逐流吧！

一種情形是步步為營，有意無意地把人生目標予以分段。求學階段，是先把書讀好，能夠學以致用；就業時是努力把工作做好，把事業經營成功；退休後是縱遊名勝頤養天年，或回饋社會從事公益。這種態度較為務實，因為未來如何無人能夠預知，達成眼前目標後，再努力下個目標，逐步完成人生的最後目標。這種情形的人想來不在少數。

再一種情形是在青少年時就有清楚的人生目標，知道他是為何而活。例如國父決心革命時才二十歲，他曾回憶：「予在廣州學醫甫一年，聞香港有英文醫校開設，予以其學課較優，而地方較自由，可以鼓吹革命，故投香港學校肄業。」以後於二十八歲成立興中會，號召同志展開革命事業。創立中國內地會的戴德生，十七歲時決志獻身傳教，二十一歲即遠赴中國宣教。在華五十一年，差派了超過八百名傳教士及建立了一百二十五間學校，在中國帶領一萬八千人歸信基督。這種情形的人鳳毛麟角，非常令人羨佩。

衡量人生的標準

人生的目標表示你想要甚麼樣的人生，而最後你成為甚麼樣的人，就要有一個衡量標準。例如賺了多少錢、做到多高的職位、企業規模有多大等。每個人的衡量標準可能都不一樣，這是因為每個人的人生觀與價值觀不同之故。

這個道理不難懂。孔子稱讚他的弟子顏回：「賢哉回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」這是因為顏回安貧樂道，不求美食華居之故。衡量顏回的人生自然不能以他住多大的房子，吃甚麼樣的食物為標準。保羅在腓立比書中說：「我知道怎樣過貧困的生活，也知道怎樣過富裕的生活。我已經得到祕訣，隨時隨地，飽足好，飢餓也好，豐富好，缺乏也好，我都知足。」（現中修訂版新約聖經）保羅是「丟棄萬事，看作糞土」的人，衡量保羅的人生自然也不在物質生活的豐裕與否上。

基督徒的人生目的和衡量人生的標準，在聖經中有明白的昭示。以弗所書二章10節說：「我們原是祂的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」基督徒在蒙恩得救前，他的人生目標可能是屬世的各種成就，例如財富、地位、名譽等。所以衡量他的人生，便是以他的財富、地位、名譽為標準。在他蒙恩得救後，他人生的目標乃是行神要他去行的善。所以衡量他的人生，就要以他照神旨意行善的事工為準，而不是他的財富、地位、名譽等。

德國的史懷哲擁有神學、音樂、哲學及醫學四個博士學位。在他三十八歲聲譽如日中天的時候，回應神的呼召，以一個牧師與醫生的身分進入非洲，建立醫院從事醫療服務，關懷生命，尊重生命。他在非洲工作長達三十五年之久。衡量史懷哲的一生，不是他有四個博士頭銜，而是他在非洲的醫療和傳教的偉大事工。

人對自己的衡量容或不準確，但最後衡量我們的是神。想想有一天我們與主面對面時，祂會如何看我們，就可以知道如何衡量此生了。

作者現居台灣 本文獲蒙允許 轉載自《光譜》

◎ 文/呂敢

睡眠衛生



睡眠是人體生理的需要。如果按每天平均睡八小時計算，一個壽命75歲的人，睡眠就佔了25年。睡眠可以使大腦得到充分休息，是消除疲勞，保證次日學習、工作精力充沛所必需的。為了保證睡眠良好，建議注意以下事項：

1、要養成定時睡覺和起床的習慣。

2、睡前半小時，要停止學習和工作，以幫助減輕大腦的負擔，提早入睡。

3、睡眠時間：小學生需10小時，中學生9小時，成人7-8小時，

4、睡前不宜吃東西，這是因為人在睡眠時，大腦神經細胞處於休息狀態，胃的消化功能緩慢，吃了東西，容易消化不良和發生胃病。

5、睡房要空氣新鮮。

6、經常洗洒被褥，保持溫暖和清潔。

7、蓋被不宜過重，枕頭不宜過高或過低，內衣要松寬適宜。

8、上床之前要關閉電燈、電視機和收音機，並掛上窗簾。

9、睡眠的姿勢最好是向右側臥，因為心臟是編於左側的，左臥容易壓迫心臟，影響心臟的活動。

10、要建立輔助睡眠的習慣，提倡睡前溫水洗臉、刷牙、洗腳，有助於提前入睡。

11、保持床鋪及四周環境的舒適，臥室光線要恰到好處；噪音盡可能的去除；理想的寢室室溫應在25℃左右。

12、保持規律的體育運動，但睡前2小時內，不做劇烈運動。

影響睡眠的因素：

1、劇烈運動：每天有定量的運動可以幫助睡眠；但是晚上做太劇烈或刺激性的運動，則可能因筋骨酸痛而影響睡眠。

2、吸煙：長期抽菸影響睡眠，尤其是半夜醒抽菸，會使您難以再度入睡。

3、喝酒：喝酒雖然可以放鬆而較易入睡，但會使睡眠中斷且長期使用會上癮，故上床前勿飲用含酒精類的飲料。

4、茶及咖啡：濃茶及咖啡因會影響睡眠，因此避免在睡前4-6小時飲用。

5、食物和液體：避免進食太晚或太豐盛的晚餐，晚上也不要喝大量液體；飢餓可能影響睡眠，適量的宵夜或加糖的牛奶可幫助入睡，因此您最好避免空肚子上床。

6、熱水澡：入睡前一小時，建議您洗個熱水澡。

7、音樂：如果輕音樂能使您放鬆的話，不妨用它來幫助您入睡，悲傷及快節奏的音樂最好不要聽，因為它們會影響您的情緒。

作者來自中國現居悉尼

讀者回應

□我願意支持生活月刊：$_____
□請寄來生活月刊：（12期成本連郵費$40；東南亞、中國$60，其他地區$85） $_____
□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_____傳真_____
地址_____電子郵箱_____
付款方式
□1.信用卡PAYPAL付款（詳情請與月刊聯絡）
□2.支票付款：支票開頭請寫Christian Life Mission Ltd.
□3.銀行付款：請存入ANZ BANK BSB：012 071 A/C No.:347133494 月刊地址：3 Lyons Road, Drummoyne, NSW 2047 AUSTRALIA 電郵：admin@lifemonthly.org 電話：（02）9181 2222

因銀行兌換外幣支票及信用卡手續費高，海外訂閱友人請以PAYPAL付款或購買澳幣匯票

MLC學校二零一五年獎學金

申請日期：二零一三年十月十五號至二零一四年二月十一號截止

MLC學校始建於1886年，是一所歷史悠久和享有盛名的悉尼私立女子學校。

學校的核心目標是培養學生的國際化視野，讓學生成為對社會有傑出貢獻的優秀人才。來自不同國度的學生在這裡接受各種文化的熏陶，促進學生之間跨文化的融合與了解，增強學生的歸屬感。

學校在學術聲譽上一直有良好的口碑，獨樹一幟的音樂教育更是得到了國際承認。學校擁有高水平的師資隊伍，為學生營造一個良好的學習環境，提供舒適愉悅的學習氣氛。

第二課堂在教學過程中被廣泛開展，以激發學生的學習興趣，挖掘學生的潛能，培養學生的領導技能。

七年級和九年級全能獎學金：開放給學業成績優異的學生。

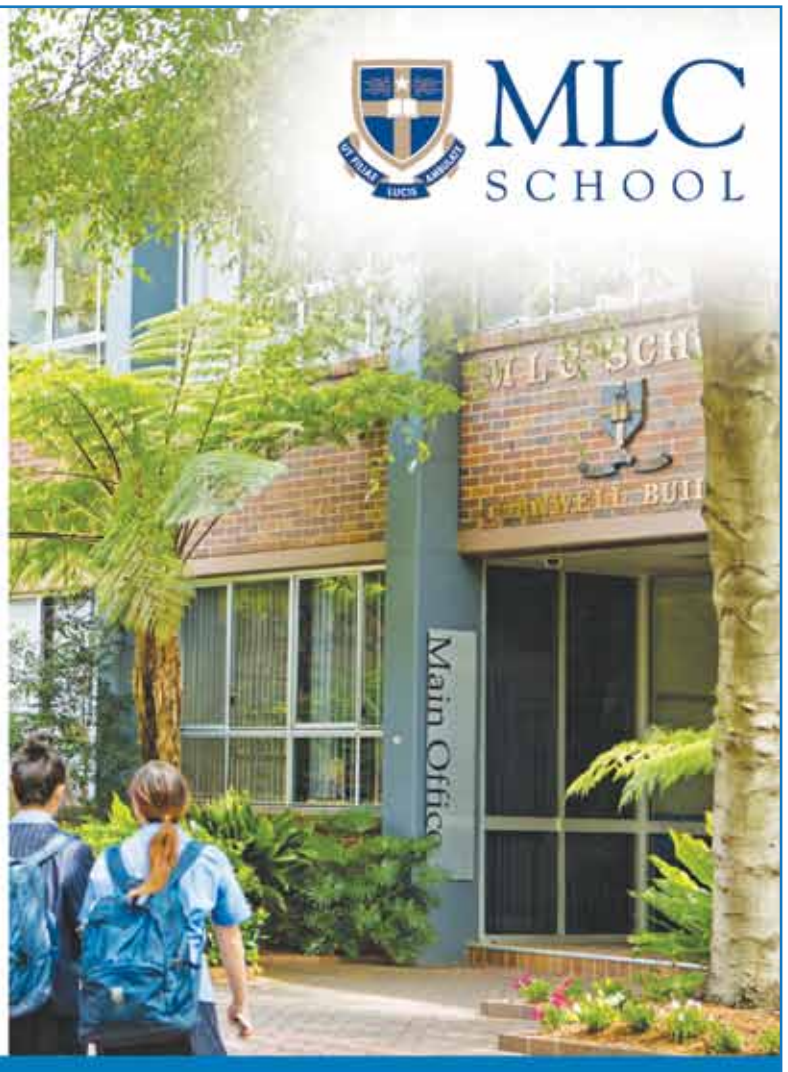
七年級音樂獎學金：開放給有音樂特長，樂器演奏出色的學生。

七年級Edna Curtis 校友獎學金：申請者必須為曾在MLC學校就讀的校友的女兒。

獎學金申請從二零一三年十月十五號正式開始

接受報名，請登陸網上報名系統：http://www.mlcsyd.nsw.edu.au/page/public/enrolments/scholarship-information

或致電招生辦公室Nerida Coman**女士：**61 2 8741 3165



A UNITING CHURCH DAY SCHOOL FOR GIRLS, PRE-KINDERGARTEN TO YEAR 12
Rowley Street, Burwood NSW 2134 Australia

Telephone 61 2 9747 1266
Facsimile 61 2 9745 3254

ABN 75 549 644 535
CRICOS No. 02328D

PO Box 643 Burwood 1805
www.mlcsyd.nsw.edu.au



3 Lyons Road, Drummoyne

雪梨高尚住宅區，高爽地勢，向北，多用途，適合大家庭，辦公，附近名校，購物中心，交通方便，渡輪巴士，離市區6公里。4–5睡房，3浴室4車位。

Offered for the first time in 40 years and situated in an excellent elevated location on Drummoyne's sought after east side. This substantial multilevel family home on approx 770sqm of land, enjoys dramatic city and Harbour Bridge views and has the bonus of two street frontages. Ideal for development or renovation (STCA).

- ※ 4 - 5 bedrooms - main with verandah
- ※ Separate study, sun room, offices.
- ※ Large formal dining room, family room and living room
- ※ Extra bathroom area and storage/workshop
- ※ Main family bathroom and extra WC in laundry
- ※ Excellent off street parking-Double and single garage, parking for 5 cars.
- ※ Period features - fireplaces, high patterned ceilings, plasterwork
- ※ Vast areas of storage space and terraced gardens
- ※ Stunning, sparkling in ground pool and spa
- ※ Walk to City ferry, CBD & suburban buses
- ※ Birkenhead Shopping Centre & cafes
- ※ Government & private Schools nearby
- ※ Secured with back to based alarm
- ※ Air conditioned, gas cooking,heating.

Ideal for home based business, large families, in laws accommodation, etc.

Frank,
Laing & Simmons,
Tel. (02) 9719 8211
Laing+Simmons Drummoyne
http://www.lsdrummoyne.com.au/residential-for-sale/0000158279.html

Tim,
Cobden & Hayson
Tel. (02) 9818 3844
cobden & hayson
http://www.ch.com.au/buying/NSW/Inner-West/Drummoyne/House/1P8758,