“生活月刊與你同行”

# 生活月刊

www.lifemonthly.org 瀏覽
2014年8月◎第160期

## 主題分享
## 短暫與永恆

短暫誠可貴 永恆價更高
被手機綁架的生活
我身邊的座位還是空的
四千元的裝修
苦難中有盼望
主無絕人之路



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

Design©KerryYip

# 目錄


**主題分享**

生得短暫 死得永恆 [illegible] ..... 3
短暫誠可貴 永恆價更高 [illegible] ..... 4
淺談短暫與永恆 [illegible] ..... 5
最長壽的人若與永恆相較，他的生命也顯得微不足道；而靠著基督耶穌的救贖，依照神的心意，人的生命在永恆裡才有完整的意義。

**世說新語**

被手機綁架的生活 [illegible] ..... 6
人與人之間最遙遠的距離不是天涯海角，而是我在你身邊，你卻在玩手機。
茶悟 [illegible] ..... 7
我與ISCI培訓學院 [illegible] ..... 8-9

**屋簷下**

我身邊的座位還是空的 [illegible] ..... 10
婚姻健康檢查之期望得著滿足 [illegible] ..... 11

**藝文天地**

在雪梨觀巴西世界杯 [illegible] ..... 12-13
四千元的裝修 [illegible] ..... 14
幸福起跑線 [illegible] ..... 15
常青曲 [illegible] ..... 15

**見證如雲**

苦難中有盼望 [illegible] ..... 16
紀念我的愛女——雪霞 [illegible] ..... 17
不要等到人的盡頭 [illegible] ..... 18-19
主無絕人之路 ..... 20-21

**信仰探索**

離棄虛假 敬拜真神 [illegible] ..... 22

**健康常識**

紅豆與健康 [illegible] ..... 23


**本期主題：短暫與永恆**

# 編者的話

本期專題是《短暫與永恒》，人生在世就短短幾十年，命长的可以活到100來歲，有些人會說：既然時日無多，在這幾十年裡，要及時行樂，該吃吃，該喝喝，有錢就周遊世界，這類是享受型的。

也有人說，要努力要奮鬥，人生才有意義，所以從小就努力地讀書，考碩士，考博士，等到畢業了，找到工作後就努力工作，每天工作十幾個小時，努力往上爬，當經理，當總裁，到退休時想想這一生忙忙碌碌為了甚麼？名利？地位？得到了又如何？這是奮鬥型的。

唐代詩人白居易有一首詩《感時》：白髮雖未生，朱顏已先悴，人生詎幾何，在世猶如寄。那時候詩人就已經道出人生在世如寄居的道理。

《聖經》也告訴我們在世的日子是短暫的，我們在世上是客旅，是寄居的，與我們列祖一樣，都有睡去的時候(就是安息)，我們長眠之後呢？《聖經》約翰福音3章15節說：叫一切信祂的都得永生，16節又說：“神愛世人，甚至將祂的獨生子，賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。”

原來我們不是人死如燈滅，我們還有靈魂，靈魂會有兩個去處，天堂或地獄，要得永恆的生命是有條件的，要信，要相信主耶穌是我們的救主，這樣就能得到永恆的生命。親愛的朋友們，你想得到永恆的生命嗎？不要遲疑，趕快來信耶穌。

本期還有幾篇文章值得一讀，國父孫中山是大家所熟悉的，他是革命的先驅，他在英國時被中國駐英大使館誘捕，正準備把他押解回國處以死刑時，孫中山在被扣押時與外界失去了聯繫，在無計可施時唯有求救於萬能的神，他的禱告得應允，要知孫中山是怎麼被救出來的，請詳看內文。

家家都有难言之苦，婚姻生活中免不了吵吵鬧鬧，磕磕碰碰，如何化解婚姻中的衝突呢？婚姻健康之談告訴你。

隨著電子設備的完善和科技的進步，手機可以做的事情不勝枚舉，可以通話、照相、傳訊息、查天氣、看新聞、聽歌曲、看電影，好像無所不能，而我們每天用在手機上的時間也越來越多，反而與家人交流的時間越來越少，《被手機綁架的生活》正好說出現代人發明了手機，但又被手機所俘虜，對手機的依賴越來越嚴重，沒了手機，甚麼事都辦不了，讀者是不是深有同感。

劉詩勤

生活月刊 第160期 2014年8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) **編輯Editors** 雷德意、陳幼學、劉詩勤、孫瑋、何心潛
**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

2014 © 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。所需費用少部份來自廣告收入，其餘由教會及個人奉獻。每期出版24,000份

| 月份 | 截稿日期 | 主　題 | 備 注 |
|---|---|---|---|
| 9 | 8月1日 | **兩代衝突的出路** | 移民家庭往往面對因著不同文化產生的兩代衝突的問題，子女與父母經常爭執，甚至互不理睬，我們應如何突破困局？ |
| 10 | 9月1日 | **祖孫情** | 在澳洲的社區生活中，常常見到華人的老人在幫忙照顧孫子女。在異國風情中長大的下一代與受中華文化傳統影響的爺爺奶奶，他們的感情究竟如何呢？ |
| 11 | 10月1日 | **談名牌消費** | Prada, LV, Chanel..... 這些耳聞能詳的名牌，給人們的生活究竟帶來什麼樣的影響？<br>消費名牌需要理性，不要盲目追求名牌。 |

※ 出版日期:每月第一個週三

# 短暫與永恆

◎ 文/呂珂

**短暫，顧名思義，指的是時間短和少。比如：短暫的旅途，短暫的人生。永恆指的是在時間上永遠不變化，比如：人的生老病死都是永恆的事實。**

短暫和永恆，首先是一對矛和盾的關係，如人的壽命相較於人類的歷史，生命是如此的短暫，孔子生活在二千多年前，他在世73年，在歷史的長河裡，他的生命不過是“滄海一粟”，他也意識到這點，然而時不我待，故有“子在川上曰‘逝者如斯夫，不捨晝夜’”。在他之後的儒家思想影響著後人幾千年。生命的短暫和思想的永恆是如此的矛盾，它們結合在一個人身上，真是不可思議。

以色列國王所羅門的著作《傳道書》中也提到“凡事都有定期，天下萬物都有定時。生有時，死有時”他享受了人生中榮華富貴，子孫滿堂的福份時，也嘗盡了眾叛親離，勾心鬥角地痛苦折磨，以至於他覺得“一切的一切都是虛空。”最後在行將就木的晚年，終於悟出了一個人生的哲理“神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。”也就是說人人心裡都知道：人的肉體消滅後，並不是簡單的物理及化學分化的過程，不是人死燈滅，而是“土歸土，塵歸塵，靈仍歸回於賜靈的上帝。”人的靈魂和所思所想的精神終究有一個永恆的去處，要麼是順服上帝並與上帝同在的地方，要麼是悖逆上帝與上帝隔絕的地方，沒有中間地帶。

同時，短暫與永恆又是一個你中有我，我中有你的不可分離的矛盾統一體。我們短暫的人生都要經歷一個生老病死的永恆不變的過程，人生中每一時每一刻都在永恆之中形成一個個漣漪，不僅影響著自己的未來---永恆的精神生命，甚至也影響到周圍的人，以至於其它年代的人群。因此可以說，永恆存在的思想和精神一直存在於人們在世上短暫的人生中，“即刻即永生”。

歷史上有這麼一位真真實實的人。二千多年前，祂降生於人世，走過短暫的三十三個年頭，遊走於中東約旦河的周圍村莊，宣揚天國的福音，直到生命的終止——被活活釘死在十字架上，這個短暫的人生，真實地展示了人生的苦難和艱辛，當時的人們寧可放過一個殺人的強盜，也要釘死祂，祂就是——耶穌。可是祂短暫的一生把天國的福音傳開了，挽救了千千萬萬像你和我這些失散的靈魂。“哪知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因祂受的刑罰我們得平安，因祂受的鞭傷我們得醫治。”祂短暫的一生卻在永恆的歷史長河中掀起了洪濤巨浪，徹底顛覆了罪的權勢。更為令人嘆為觀止的還有一件事：祂死後三天，眾多兵丁日夜看守的祂的墳墓空了，祂復活了！這是至今無人否認的事實。復活的耶穌不僅顯現給祂的門徒，還讓多疑的多馬摸祂曾被刺傷的肋骨，而且還顯現給當時的五百多人觀看，祂真的複活了！石破天驚！祂戰勝了死亡，留下了復活的盼望。

短暫和永恆和諧地統一在耶穌身上，這是何等奇妙的事！所羅門王要是看到這件事，他一定會高呼“哈利路亞”。

千百年來，許多的能人誌士都在尋找短暫的人生意義，永恆的終極意義是什麼。文天祥的“人生自古誰無死，留取丹青照汗青。”林則徐的“苟利國家生死以，豈因禍福避趨之。”等等。而耶穌那種犧牲的愛，更高更遠地顯明了短暫的人生意義，永恆的生命意義。“為義人死是少有的，為仁人死或者有敢做的；唯有基督在我們還做罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。”耶穌用他短暫的人生，活出了上帝的愛，這種愛就是永恆的生命，是上帝把永生放在人的心裡。

我們還有什麼理由去抱怨人生的短暫，去虛度年華和豪擲青春呢？人生的永恆的意義在於：在世上一日，就應當以基督的心為心，效仿他的為人處世，活出基督的樣子，成為愛的傳播者，這是何等有意義的短暫人生和永恆的生命呢！

作者來自中國 現居雪梨

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
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

# 短暫誠可貴 永恆價更高

## ——悉尼隨想記

◎ 文/陳幼學

第160期的《生活月刊》的主題為“短暫與永恆”，這是一個屬於哲學領域的高深話題。我從來對哲學的東西採取敬而遠之的態度。什麼“莊周夢蝴蝶”，還是“蝴蝶夢莊周”，什麼“子非魚安知魚之樂也？”什麼“我思故我在”，什麼“吃飯是為了活著，還是活著是為了吃飯”這樣的問題，對我來說，真是你不說我還明白，你越說我就越糊塗了。所以，這一期的主題文章，我自認我是沒有資格說三道四的。但是我們的編輯同工孫瑋姐妹要我也貢獻一篇文章，看在她也是我多年前在悉尼中文學校的教友的份上，只好硬著頭皮完成任務。

話說回來，任何高深的哲學道理也是從生活中來的。如何看待短暫和永恆，如何處理他們之間的關係，古往今來，上從帝王將相，下到販夫走卒都迴避不了這個問題。短暫與永恆，是一對相對的概念，從時空的角度來說，前者時間長度更短，範圍更窄，後者的時間長度更長，範圍更廣。我們從小就被教育應該以小博大，以短換長。忍受短暫的痛苦，換取長期的幸福。古代中國讀書人之所以懸樑刺股而讀書，武士聞雞起舞而練武，就是他們堅信“書中自有黃金屋，書中自有顏如玉”，就是為了“學成文武藝，貸與帝王家”。而我們今天的學生，從還沒出生就開始接受胎教，到每天比賽誰睡得更少的高考備戰，也是同樣的道理。君若不信，請讀讀這些懸掛在中學教室牆上的高考雷人標語：“吾日三省吾身，高否？帥否？富否？否。滾去學習！”，“進清華，與主席總理稱兄道弟，上北大，與大家巨匠談經論道”，“有來路，無退路，留退路，是絕路”，拼一個秋冬春夏，贏一生無怨無悔”，“只要學不死， 就往死裡學“，“不學習，如何養活你的眾多女人？”……這些標語是語不驚人誓不休，但是它們被選中而懸掛起來，就是因為他們激勵了學生們“忍受短暫的痛苦，去換取長期的幸福”的鬥志。

問題在於，我們中國人往往把這個問題推向了極端。不少做父母的，看到朗朗的爸爸犧牲了郎朗的童年和青少年時期的幸福，把兒子死逼成世界級的鋼琴大師，有了享不盡的榮華富貴，也想把他們的兒女死逼成第二個郎朗。可是，朗朗沒有復制出來，卻把他們的兒女或自己給逼瘋逼傻逼死了。最近那個被從中國引渡回澳洲的殺死他媽媽的青年人，出身於條件優越的家庭，就讀於澳洲名牌大學法律系，多次在重要音樂賽事上得獎。可是，她的虎媽永遠不能滿足他所取得的成績，不能讓他享受一下短暫的輕鬆時刻，最後這個前途無量的高才生忍無可忍，把愛她的虎媽殺死了。這絕對不是偶然的例子。

實際上，永恆也是無數的短暫時刻構成的，換句話說，沒有短暫就沒有永恆。如果我們犧牲了所有短暫的幸福去追求永恆的幸福，就是追求無源之水，無根之木。我們固然不應該只見樹木，不見森林，然而，沒有樹木，哪來森林？在我們追求事業成功，日夜拼搏的人生征途上，我們也應該常常停下腳步，仰望一下我們頭上的麗日藍天，傾聽一下我們身邊的犬吠鳥鳴,欣賞一下在我們腳下的綠茵紅卉。在我們要求我們的兒女補習，補習，再補習，高分，高分，再高分的時候，我們也應該為他們留出喘息的時間，讓他們可以享受短暫的無憂無慮的時光。弦繃得太緊會斷，刀磨得太薄易缺，這個簡單的道理，說起來容易做起來難。我們往往太過注重人生的結果而忽視了享受人生的過程。

多年以來，我不相信任何宗教，除了從小受到的無神論教育，根深蒂固的影響難於消除的原因以外，更主要的原因是我相信所謂的宗教信仰，大都是要求它的信徒，犧牲今生短暫的幸福，換取來生永恆的幸福。雖然我也信奉“吃得苦中苦，方為人上人”，“不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香”等等的人生格言，我把工作讀書以外的娛樂都看成是浪費人生寶貴光陰的奢侈行為，我不會打牌，也不會打球，不會彈琴，也不會跳舞，我不抽煙，也不貪酒，更沒有名牌的服飾。但是，我不願意因為有了宗教的信仰而為這個本已十分枯燥乏味的短暫人生增加更多的痛苦。不是嗎？如果你信奉了在華人中一個歷史悠久的宗教，你雖然不一定要吃素，但是，你不殺豬羊，豬羊因你而被殺，你在享受美味的豬肉羊肉的人生短暫快樂時光的幸福指數將因為你的負罪感而大打折扣。

出國以後，一直有信主基督的人向我傳福音，我多次參加了教堂的禮拜和在家庭舉行的福音團聚。但是，許多年後，在人生的道路上感到完全無路可走的時候我才低頭信主而獲得生命的重生。然而，在信主前對聖經斷斷續續的學習中，我驚喜地發現，《聖經》雖然教導有人打了你的左臉，你把右臉也讓他（她）打。有人要你的外套，你把襯衣也送給他（她）。《聖經》也立下許多比世俗的法律道德嚴格得多的道德戒律。但是《聖經》不但沒有禁止反而鼓勵我們去享受我們在我們短暫的人生中應該享受的快樂，不管是精神方面的，也包括物質方面的，只要這些享受是你的勞動所得，沒有違反社會的良心道德法律。《聖經》寫道：“我知道世人，莫強如終生喜樂行善，並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜”（傳道書三。11.12）“你只管歡歡喜喜吃你的飯，心中快快樂樂喝你的酒，因為神已悅納你的作為”（傳道書。9.7）而對我這個無肉不歡的人來說，我內心更竊以為喜的是《聖經》在第九章的《創世紀》中就說：“凡活著的動物，都可以作你們食物，這一切我都賜給你們，如同菜蔬一樣。”只要遵守一個條件就行：“惟獨肉帶著血，那就是它的生命，你們不可吃”（創世紀9.4）。當然，隨著對《聖經》學習的深入，我對人生的認識也從追求短暫今生吃吃喝喝的快樂的初級階段提高到尋求死後得永生的高級階段。親愛的讀者朋友，父老鄉親，弟兄姐妹，如果你信了主，不但可以得到短暫今生的喜樂幸福，還可在死後安息主懷，得到永恆的生命，何樂而不為？！

有詩為證：短暫誠可貴，永恆價更高，若是信了主，兩者皆不拋。

作者來自中國 現居雪梨



淺談

# 短暫與永恆

◎ 文/惠來

人的生命在浩瀚宇宙中十分短暫。據聯合國世界人口前景報告(2011年)，預期壽命的估計平均壽命為67.2歲，男性：65歲，女性：69.5歲。生命苦短，如白駒過隙，稍縱即逝。生命確實顯得很短暫，關鍵在於如何去把握。我常聽到、見到正值青春年少的中學生卻將生命視為鴻毛，揮之即去，美好的生命從此畫上了句號。數年前某市一個13歲少年因與父母就學習問題發生爭執，縱身跳下七樓，結束了生命；更有甚者，某地一高三學生只因高考成績估分不理想，竟在家中自殺，而高考成績揭曉時，他的高考分數超過本一錄取線33分！

戰國末年，戰亂頻繁，烽煙四起，生靈塗炭。在這亂世之中，一位古往今來絕無僅有的帝王誕生了，他便是這些武士的統率——秦始皇。十年征戰，一統中華，開天闢地，功載千秋。極大的成功之後，生性怕死的秦始皇，率百官群臣到泰山封禪、自己親自下東海獵鯨、遠洋求藥，不一而足。五次巡遊，前呼後擁，浩浩蕩盪，他勞民傷財只為了尋找一顆長生不老的丹藥。可惜最諷刺的是，正值壯年的秦始皇竟然死於他第五次巡遊的途中，如此偉大的帝王也逃不過命運的安排。歷史好像在跟秦始皇開玩笑，在他死去十幾年後，由他親手建立起的秦帝國也在項羽的一把大火中走向滅亡。回溯浩瀚的歷史長河，秦始皇只不過如一顆劃過天際的流星，留下的僅是記憶中幾許稍縱即逝的光痕。

《聖經》詩篇102:27“惟有你永不改變；你的年數沒有窮盡”。102:28“你僕人的子孫要長存；他們的後裔要堅立在你面前。”本篇詩篇提到詩人正面對極大的苦難，可能是身體疾病，也可能是國破家亡的苦境，不斷地強調人生命的短暫與痛苦；但是當轉眼看見神，就看見那超越短暫苦難的永恆主在掌管一切，因此發出大讚美。本篇是平行結構詩，一是哀嘆人年日短少，二是看見神的永恆，三是後代要讚美神。

一代梟雄曹操面對短暫的生命發出如此感慨：“譬如朝露，去日苦多。”古人尚懂得去珍惜這短暫的生命，更何況我們呢？

這世界一切都會改變，天地要如外衣漸漸舊了，而惟有神是永遠不改變，祂是我們的標竿與盼望，認識主、敬畏事奉主的人必然長存，生命、家庭要永遠被主堅立；這是無懼的人生，這是得勝的人生。

1989年7月出生在一個普通家庭的劉梅4歲時不幸患上I型糖尿病。自小學二年級劉梅病情發作，第一次暈倒在地後，她先後暈倒過107次，可她一次又一次堅強地站了起來。劉梅從11歲起每天給自己打針，她8歲寫抗病日記，一共寫了400多篇，6萬餘字。她在日記中寫道：“每天能夠活下來，都是我的福分，我要珍惜每一天，每一刻，每一秒。”確實，生命是寶貴的，生命對於我們每個人只有一次，人固有一死或輕於鴻毛或重於泰山，我們必須讓這短暫的一生綻放光彩，使生命昇華，也正是珍視生命的表現，珍視生命，生命便永恆。

短暫與永恆不在生命長短。蟬的一生多半沉睡在土裡，是為了換取璀璨那天的到來，這天雖是短暫，對蟬而言卻是永恆生命連綿的重要時刻。

《我還有一隻腳》的作者周大觀，因為病況嚴重，從小以醫院為家，後來還因病情惡化而截肢；但他仍以樂觀積極態度對待病痛，將每天心情所得用圖畫或詩句記錄下來，感動每位讀者的心。在九歲那年敵不過上帝的召喚，離開人世了，生命雖是短暫如曇花一現，但他激勵人心，不向病痛屈服的事蹟，卻長留人世。指出生命雖短暫，卻具有永恆意義。耶穌的一生更是傳奇，壽命只有短短三十三年半，而「愛人」的精神力量卻傳遍世界每個角落，撫慰每一個人的心，讓全世界的人類在困頓時能找到心靈的寄託。耶穌用他短暫的生命，以「愛」的永恆價值傳遞數千年，影響古今中外，這即是永恆的意義所在。生命的長短並不能看出「短暫與永恆」的意義；有人活到九十歲，卻渾渾噩噩、平平庸庸；有人只存活二三十年，卻耀眼燦爛，永植人心。

基督教一項可誇耀的特點是，它從未將人在世的生命視作完全的。它總是將目光舉向清晨，遙遙望見永恆的主耶穌，知道我們不僅屬於今世，也屬於永恆。現在使徒保羅要論到復活這偉大的主題。讓我們把握復活的完整意義，那是基督最終的勝利，是祂子民最終的得勝；在這樣的亮光下，我們現今的一切難處都變得至為短暫了。確實，最長壽的人若與永恆相較，他的生命也顯得微不足道；而靠著基督耶穌的救贖，依照神的心意，人的生命在永恆裡才有完整的意義。

作者來自中國 現居雪梨

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

Sydney East Electrical Services
Keep Your Business Running
- Electrical Motor Rewinds & Repairs To. AC/DC
- Coils & Transformer
Email:Sydneyelectrical@hotmail.com

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

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




# 被手機綁架的生活

◎ 文/一葉

和朋友聊天，朋友說，她越來越討厭手機這個通訊工具。我問她為什麼？她說，人人都在擺弄手機，不分場合，不分時間，不分地點。你沒有聽說過嗎？這個世界上最遙遠的距離，不是生與死，而是我在你對面，你卻在玩手機。

我一時無語。

想想也是，坐公交車的時候，你會發現很多人都在低著頭專心擺弄手機。朋友聚會的時候，聊了沒幾句，有的人就開始自顧自低著頭擺弄手機，發短信，或用手機上網。戀人約會的時候，原本是很美好的，可是男孩子卻掏出手機，一會兒接電話，一會兒回短信，一會兒發微博，女孩子忍無可忍，拋下一句話，憤而走人。什麼話啊？她說，你和手機談戀愛吧！

那天下樓散步，隔壁的孫大媽跟我抱怨：好不容易盼到過節了，一家人都聚到了一起，本以為可以高高興興地過個節，誰知道兒子忙著用手機拍照發微博，兒媳躲在另外一間屋子裡煲電話粥，就連剛剛幾歲的小孫女也哭著喊著要用手機玩遊戲，孫大媽一怒之下，摔了碗筷，犯了心髒病。為了過這個節，她提前三四天就開始著手準備，這個喜歡吃的，那個喜歡喝的，她一趟趟跑超市，終於準備齊整了，可是到了過節這一天，人是都回來了，可心都在手機上，擱誰都得生氣。

我想起那天從外面回來，等紅燈的時候，看到一個推著自行車賣氣球的女人，居然也在玩手機，天上飄著雪，地上凍著冰，天寒地凍，半天也沒見有人買她的氣球，她居然能夠忙中偷閒玩手機遊戲。

拇指族已經普及到各個階層和各個年齡段，從3歲稚童到80歲老翁，從掃街賣菜的到職場白領社會精英，大家都在忙同一件事情，那就是玩手機或掌上電腦，利用一切可以利用的時間，等車、等餐、等人，或者什麼都不等，有時間就玩兒。

網絡流行手機七宗罪之說，其實，手機何罪之有？被手機掌控了，被高科技綁架了，只能說是現代人的悲哀。

現代都市人，出門時最重要的一件事情，不是鑰匙，不是銀行卡，不是錢包，而是手機，沒有了手機，彷彿丟了魂一般，做事情都不能安心。

作為方便快捷即時聯絡的通訊工具，本身沒有什麼錯，即使是手機延伸出來的其他功能也沒有什麼錯，可是作為一個活生生的人，被手機一個死物掌控了，不分時間，不分場合，不分地點，隨時隨地掏出來自娛自樂，全然不顧及身邊人的感受，當真讓別人的心中生出一絲不快和悲涼。就算你不顧及別人的感受在人際關係中的重要性，手機輻射對身體健康的危害多少還是要顧及一些吧？

人與人之間最遙遠的距離不是天涯海角，而是我在你身邊，你卻在玩手機。但願有那麼一天，人與人之間的距離不是隔著一個手機，而是隔著一朵花兒，讓你對面的愛人、親人、朋友甚至陌生人，感受到你的氣息，感受到花朵的芬芳，感受到暖意融融。

作者現居中國

# 茶悟

◎ 文/楚奇

曾有機會到南方出差，順道一日遊，正值精疲力盡、口乾舌燥之時，發現綠樹下掩映著一家茶館，不覺為之一振。都說南方有嘉木，茶是南方最經典的植物，飲盡山靈水秀，意蘊人間風情，倘不品嚐一番，也枉虛此行了。

這樣想著，便踱步來到茶室，但見茶室古韻繚繞，裝飾別緻。伴著古箏舒緩的彈奏，那些小巧而精緻的茶具——壺、杯、勺，在上茶女子的手中就有了生命、有了靈性，似行雲流水一般，多數喫茶之人安然打坐、屏氣凝神，等一壺茶沏好，半個時辰過去了，捧在手上的只是酒盅般大小的茶杯。我因口渴，一盅呷下去，半點感覺都沒有。

出得茶樓，我就想，這不是喝茶的地方，而是品茶的地方，對我等匆匆過客及凡塵俗子，哪有這份訪茶問道的閒暇和逸致？我更喜歡的，是平民生活的那種大碗粗茶，一口喝下去，生津解渴，蕩氣迴腸，那種感覺，才真叫爽！而這種去處，只能到道邊茶攤上找，茶具多是粗瓷製品，迎來送往中，杯沿上就碰撞出了缺口，沏茶的過程也很簡練，那些上茶的師傅，肩膀上搭條毛巾，額頭上津著熱氣騰騰的霧水，高唱著諾：“茶水——！來了——！”，來回跑著趟，頃刻間將一杯茶衝滿，身邊氤氳的便是淡淡的茶香和触之可及的暖意了。在這樣的飲茶氛圍裡，沒有人去刻意觀察茶的舒展和濃淡的過程，沒有人去品嚐茶香的醇厚和茶味的濃淡，享受的只是神清氣爽和心暢脾朗，自自在在，無拘無束，想大口喝就大口喝，高興了，一飲而盡也行，聽著那些高談闊論的聲音，看著那些似曾相識又無法記清的面孔，總能找到一種與生俱來的親切感。大概，飲茶者大多也像這些粗瓷的茶具吧，在日常的喧囂和不經意的碰撞中漸漸消磨著某種細膩和脆弱，變得豁達、豪放、義氣，日積月累中，用一種淳樸率真的心態去慢慢品讀人情的冷暖和世態的炎涼。

這是真正的平民生活，我們習慣於用粗茶淡飯來形容這樣的平民生活，從中可以理解到節儉、樸素甚至於清貧，但粗茶淡飯絕不是粗放、粗俗，它體現的恰恰是一種真正的精細，一種對生活的負責，一種對生活的熱愛，一種對生活的認真，是尋常百姓居家過日子的悉心料理，是油鹽醬醋的細心調理，是鍋碗瓢盆的精心打理，只是這種精細時時被浮躁和虛榮的世態掩蓋著，但是，假如有一天我們遇到了挫折、失意，甚至絕望的時候，最能給我們找回失落、最能讓我們腳跟踏實、最能令我們感到親切的是什麼？肯定是那一大碗漂著淡淡清香的粗茶啊。

作者現居中國



啓明駕校
Blacktown,Castle Hill, Silverwater
AUTO1
Website:auto1driving.com.au
Tel: (02)8212 5500

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

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)

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

**澳洲區台福基督教會**
**Evangelical Formosan Church**

**墨爾本台福**
**5 Havelock St. Burwood, VIC**
週日10:30am 台/英語聚會
2:30pm 華語聚會
洪牧師(03)9889 8236
www.efcmel.org

**愛平台福**
**2 George St. Epping, NSW**
週日10:00am華語聚會
柯牧師 0414 011 194
www.efcepping.org

**東雪梨台福**
**829 Anzac Pde.**
**Maroubra, NSW**
週六10:00am 華語聚會
邵傳道 0416 221 668
www.efcm.org.au

**聖山台福**
**42 Hill Road,**
**West Pennant Hills, NSW**
周日2:00pm 華語聚會
林牧師0431696644
Facebook: EFC Hills

**雪梨台福**
**26 Horsley Ave.**
**Willoughby, NSW**
週日9:15am 英語聚會
周日11:00am 華語崇拜
陳牧師 0450 688 190
www.efcsydney.org

**羅以台福**
**124 Nemies Rd. Runcorn, QLD**
週日 2:00pm 華語聚會
邱牧師 (07)3272-4105
www.efchurchrohi.org

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

**柏斯台福**
**70 Dalkeith Road, Nedlands, WA**
周日11:00am 華語聚會
徐弟兄 0417 630 694
www.efcperth.org.au

**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
中文堂牧者: 薛從愛傳道 手機: 0402 481 915
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

**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

# 我與ISCI培訓學院

◎ 文/林瑞宏

## 一・我的故事

從小在香港長大，小學畢業後進入九龍一間聖公會中文中學就讀。由於是一所基督教學校，每週都有一次的早禱時間，我需要特別早起，慢慢變成習慣去教會，我並沒有因此而信主。成績一般的我在完成中學後便進入台灣國立成功大學進修建築系，開始我的建築生涯。

一九七九年返回香港就業，由於當時香港還是英國殖民地，台灣學位並未被香港承認，因此工作三年，都無法有機會參加建築師考試，內心總覺得不公平，自信很有能力的我，卻無法成為建築師，結婚後，太太鼓勵，決定重新進入澳洲新南威爾斯大學再讀建築學位，繼而考取建築師執照，成為澳洲註冊建築師，90年開業。

## 二・神的啟示

抵達悉尼，首先就是語言的障礙，在香港一直沒有太正視英文，加上中學和大學都以中文為主。1982年在悉尼，華人很少，出門就是用英文溝通。很慚愧，在學校，在事務所上班，每天我都戰戰兢兢，半聽半猜，很怕接電話，談話中，人名和地名，外國人告知那些英文字母，由於口音關係，我都會聽錯，壓力一天天增加。

初抵悉尼，沒有朋友，與太太再回教會，一方面去認識朋友，一方面想知道為什麼那麼多的專業人士，醫生，律師，會計師等，每週日都花時間去教會崇拜，在慕道班開始認識主，固執的我總覺得信主很虛空，碰不著摸不著，在慕道班快十年都沒有受洗，時常給自己的藉口，是聖靈會做工，還不是時候，2001年，終於發生。有位台灣牧師來我們教會，同年我有機會參與不同的工程設計，包括教會，佛堂，廟宇，不知如何取捨。這些宗教建築都是建築師夢寐以求的機會。我慶幸未受洗，可以做我想做的項目。與牧師相談，他認為如果神揀選你，他自會安排，要你相信他，以謙卑的心接受他。

一系列的事情發生，地震，天災，人禍，又發現身旁都是基督徒朋友，很明確我只可以參與教會設計，其它佛堂，廟宇最後都沒有發生，我受洗信主。沒有看見神和聖靈，但確確實實我知道他的啟示。

## 三・新移民的苦惱

回顧過去30年，在悉尼的經歷體驗，面對語言的障礙，學位不被承認，陌生的新環境，舉目無親無故的徬徨，願與各位同業分享一些經驗，如果不是在澳洲受教育或技術訓練，如何用合法渠道獲取相關認可資格。

## 四・RPL是什麼？

## (RPL=Recognition of Prior Learning)

RPL is a process for giving candidates credit for skills, knowledge and experience gained through working and learning. RPL 是一種評估的方式，以考生的過去工作經驗，知識作評估而獲取相關資格，並不需要正規學校訓練，評估過程如果某些學科知識或經驗不足，可以做不足學科培訓。

## 五・ ISCI創新專業培訓學院的出現

我在建造工程中，認識一位朋友，談及在澳多年，有很多華人由於英語不好，空有熟練手藝，也無法獲取相關牌照，而澳洲所有專業技工都必須有牌照，不然不可以接工程，也很難購買保險。

ISCI在2010年成立，並用雙語培訓學生如何透過RPL獲取相關資格，亦得到MBA（Master Builder Association）和EIB（Education in Building）認可，頒發相關文憑給ISCI受訓的學生。目前在NSW已有200多位同學，在Brisbane亦有150位左右，發展頗理想。由於過去我經歷語言的障礙，更明白如何與華人相處和處理。

ISCI是一個主要以華人為中心的培訓學院，也是唯一的華人建築的交流平台，希望打破個人單打獨鬥的方式，轉為團隊精神，互相扶持，在國外我們必須要團結。



**六・創新專業培訓學院**

（ISCI Coaching Service Sydney）(2010年8月成立)

**目標：**1.為非英語背景的建築工人和工匠提供輔導課程，使他們的建築技能得到認可而取得相關建築牌照。

2・一個溝通平台，學員可以透過課程輔導認識其他學員，並與輔導師們緊緊聯繫，發揮互助互愛的精神，互助合作。

3.以華人為主的學院，訊息交換，提倡團隊精神，打破個人獨身操作。





**課程包括：**

- Diploma of Building &construction（Building） 建築建造文憑
- Certificate IV in Building &construction (Building) 建築建造四級證書
- Certificate III in carpentry 建築木工三級證書
- Certificate III in Wall and Ceiling Lining 抹灰三級證書
- Certificate III in Wall and Floor Tiling 鋪瓷磚三級證書
- Certificate III Painting and Decorating 油漆三級證書
- Special English for Tradesman 建造專業英語
- CPD study 連續專業發展課程

**方式：**

1.ISCI提供雙語結合的教學模式去幫助有經驗的建築工人和工匠去克服語言障礙，這種教學以開放討論形式與學員一起分享知識和經驗。輔導老師都是在建築行業有著豐富經驗的專業人士，建築師，工程師等。

2.配合政府。要求學員可以用自己本身俱有的工作經驗和知識申請評估，及格即可以取得有關的文憑或證書。ISCI輔導學員如果去準備評估考試，使學員更具信心，如果有些學科沒有信心，便可以加強輔導，減低學員的壓力。

3.課程輔導特別安排在周三晚上6：30-9：00等時段不影響學員白天工作。



**（溫馨提示）法律要求：**

法例規定任何人承包民宅工程合約金額連工包料超過$1000必須持有相關建築牌照，違法者會被檢控，個人罰款將達$22000，或須繳交高達$110000的公司罰款。此外，沒有建築牌照的建築工人或工匠無權追討他人的違約行為，但對自身的違法行為和合同內相關的違約賠償條款卻仍要負上法律責任。

各位同業如有興趣了解RPL獲取執照資格，請與我或Vikki安小姐聯繫。

Sidney Lam 林先生 0416 053 322

Vikki An 安小姐 0451 262 777

地點：E6/15 Forrester Street Kingsgrove NSW 2208

作者来自香港　現居雪梨

◎ 文/李良旭



# 我身邊的座位還是空的

我和沈浩曾經是一對十分要好的朋友。倆人同在一個班，上學、放學總是一道，倆人形影不離，有人戲稱我倆好的穿一條褲子。

上高二時，一天，沈浩偷偷地告訴我，他看上了學習委員曉菲了，他知道曉菲和我坐同桌，請我轉交給曉菲一封情書。

我聽了，一時不知所措。原來，我也早就看上了曉菲，從曉菲的眼神中，我看出，曉菲對我很有好感。曉菲曾對我說，將來我倆考同一所大學，我倆還坐同桌。

對於沈浩的要求，我很想拒絕，可是，我又怕失去我與沈浩之間的友情。萬分痛苦之中，我還是接過了沈浩遞過來的情書，趕緊把頭扭了過去。我怕沈浩看見我眼睛裡的淚水。

上課時，我偷偷地將沈浩寫給曉菲的情書夾在她的課本里。曉菲看見了，臉一下子紅了。看到她羞紅了的臉，我感到心口很痛。

第二天，我看見曉菲的臉色很難看，只聽見她對我輕輕地說了句，真沒出息，帶人家傳遞信件，自己像個縮頭烏龜。

一天，沈浩喜形悅色地告訴我，曉菲終於答應做他的女朋友了，她還說，她最瞧不起像個縮頭烏龜的男人。

我聽了，眼前突感到一陣眩暈……

大學快畢業了，一天，我接到曉菲打來的一個電話。曉菲第一句就是，沈浩不是個東西！

我聽了，感到非常吃驚，忙問是怎麼回事？

曉菲抽泣地說道，沈浩在實習時，看上了那家公司老總的女兒。於是，他開始拼命追求那女孩子，終於將那女孩子追到手了。隨後，他絕情地與我分手了。

聽到曉菲的泣訴，我一時百感交集，不禁淚流滿面……

彷彿過了幾個世紀。只聽曉菲輕輕地問了我一句，你心裡現在還能容下我嗎？

往事又歷歷在目，我一直記得曉菲當年的笑、記得她那辮梢上的那兩根蝴蝶結、記得她面頰上的兩朵紅暈……

我哽咽地說道，我身邊的座位還是空的，你說過，我倆要坐一個座位，這個座位永遠是你的。

我聽到電話那頭，曉菲早已泣不成聲……

作者現居中國

福音證主協會 CHRISTIAN COMMUNICATIONS LTD 主辦 皇室旅遊 352503

教會歷史團

瑞士、德國

10 月 14-25 日( 十二天 )

講師：陳燕薇傳道 – 加拿大福音證主協會事工總監



聖誕聖地考察團、2015 年農曆年團

約旦、以色列

聖誕團 12月20-30日（十一天）

農曆年團 15年2月14-24日（十一天）

講師：鄭佑生牧師 – 中國浸信會神學院院長







**由於香港政府已將埃及外遊警示提升至黑色，故本會所舉辦的考察團由即日起，取消有關埃及和西乃山的行程，直至外遊警示調整回紅色或黃色，本會才考慮會否恢復埃及的行程，不便之處，敬請見諒！**

查詢：(852)2748 2133 紫太

電郵：rosanna@ccl.org.hk

詳情：www.ccl.org.hk



◎ 文/李耀全

李耀全牧師從事婚姻輔導多年，對預防及治療婚姻的各種問題有豐富經驗。他將點積的心得，加上專家的研究發現，著作成書，幫助大家建立美滿的婚姻生活。本期開始將連載他的《婚姻健康十誡》。

常常檢視婚姻，留意危機警號，儘早清除病毒，才能有健全的關係。婚姻健康的檢查，能使我們及早察覺危機第一線的警號。健康美滿的婚姻關係至少有以下十大重要成熟：期望得著滿足，成此寬容接納，坦誠心流溝通，共同化解衝突，妥善管理財務，下忘休閒和親友，性愛得著滿足，同心教養子女，清楚分配角色，宗教信仰相同。

婚姻健康十誡

# 婚姻健康檢查之期望得著滿足

國輝與可兒剛結婚三年。當年眾弟兄姊妹都為他們高興。國輝熱心愛主，與可兒在大學團契認識。二人性格迥異－國輝開朗外向，有愛心；可兒較為文靜內向，性格善良。二人在團契事奉很投機。國輝欣賞可兒做事細心，負責任；可兒被國輝的領導才華所吸引，二人大學畢業後就結了婚。國輝事奉心志熱烈，婚後沒有正式度蜜月隨即進入神學院。可兒便出外工作，支持丈夫讀神學。他們過著簡樸的生活，起初倒也非常快樂。但二人之間很快就出現很大的疏離感。國輝埋頭苦讀，鑽研神學；可兒天天在外工作，很少機會與丈夫溝通。她覺得丈夫讀神學是神的呼召，見他讀書辛苦，便不敢提出自己的需要。他對自己說：“神的事更重要，我要讓他專心！”故此可兒從不埋怨，但心裡漸漸產生孤獨感，工作上的煩惱又不敢告訴國輝，漸生抱怨，卻是求助無門。一直以來，國輝都沒有察覺到問題的存在，直到有一日，可兒提出要搬回父母家裡，那時才晴天霹靂！原來可兒對他已非常不滿，覺得他沒有把她放在眼裡！

所有的夫妻都期望又有幸福與滿足的婚姻。而對婚姻的實況必需要有合理的期望。過高的期望導致衝突與失望；太低的期望使婚姻失去動力與色彩。婚姻的滿足感是隨著時日的飛逝而遞減或是增加呢？滿足感是健康的總指標，因為它牽涉婚姻每一個範圍：性向，溝通，衝突，財務，休閒，性愛，子女，親友，角色，信仰等。它好比我們銀行戶口存款的流動性，每一次的負面交往，例如有衝突，便是提款；而每一次的正面交往，例如有親密關係，便是存款。存款愈多就愈富有（高滿足感），存款愈少就愈貧窮（低滿足感）。若不停提款就會透支，導致經濟危機，應用在夫妻的關係上，便是婚姻危機的形成過程了。

來自香港 現居溫哥華






**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 |

◎ 圖文/田櫻



巴西世界盃吉祥物：
狨猻Fuleco

# 在雪梨觀巴西世界杯

2014年巴西世界盃會徽

足球作為“世界第一運動”，以其獨有的魅力，驕傲的神采，令億萬人夢魂繫繞，牽腸掛肚。世界盃是地球人的一大一度的盛大的節日，展示著足球獨有魅力的舞臺。2014年世界盃從南非到巴西，足球的光榮與夢想，始終燦爛。雖然在巴西，入沒有中國球，但有澳洲球，人在澳洲，依然吸引著許多澳洲人和我的眼球。足球成為人們彼此講述的話題，螢屏成為人們共同關注的畫面。在這屬於全世界球迷的節日裡，同喜同悲，下分彼此。

足球，以其獨有的魅力折射出文化魅力，競技之美，民族精神。因而越來越多的人，包括老年人、婦女和兒童，都對足球發生了濃厚的興趣，這讓人想起澳洲心理學博士，奧勃對此所作的形象描述：“原因倒是十分簡單的，因為我們所有的人都居住在地球上，一個特大的球！”這段富有哲理而幽默的話，概括了足球不僅是“世界第一運動”，也展示了足球的獨有魅力。本屆世界盃開幕式場地中間就有一個LED顯示幕的圓球，是魔幻之球，也可想像成地球及足球。

世界盃是一個藝術的舞臺，表現在它濃鬱的文化底蘊，往往編織著“美麗的神話”。1991年我去巴西里約熱內盧經貿洽談時，參觀了這裡著名的“兩山一灘一場”，即基督山，屹立在駝峰山擎天柱上的巨大耶穌塑像，高38米，重1145噸，左右手的指間距23米。雕像中的耶穌基督身著長袍，張開的雙臂，像一個巨大的十字架，莊重、威嚴，深情地俯瞰山下全城的美麗全景，預示著博愛的精神和對獨立的贊許。在本屆世界盃德國隊與阿根廷隊決賽中，熒屏上不斷顯耀基督山雕像，這似乎表達了人們的心想事成。甜麵包山，由一似立起和另一似平放的麵包的兩個山頭組成，表面光滑，好像抹上了糖漿，故名“甜麵包山：一灘，科巴卡巴納海灘有“天下第一灘”之稱，浪花雪白，沙灘金黃：“一場”，馬拉卡納足球場（Maracana），堪稱世界上最大足球場。我們在馬拉卡納足球場，參觀了當時設在這裡的足球博物館，館內的“球王貝利展室”裡，展示著1969年貝利在這個球場瘋狂的球迷眼前，攻入自己第1,000粒入球的球和球網。展室介紹了貝利的傳奇：一場比賽攻入5個球的情況不少於6次；4個球的有30次；帽子戲法有92次！這位天才在1363場比賽中攻入1281粒入球。



◎ 馬拉卡納足球場

足球比賽有著濃鬱的文化底蘊，在巴西觀看比賽，你會看到每當有精彩進球時，球員和球迷就跳起森巴舞，讓人感受到了藝術與文化使足球更富有魅力。本屆世界盃開幕式首先就是熱情奔放的森巴舞，接著是巴西人獨有的巴西戰舞。壓軸表演的是身著綠衣的美國“拉丁天后”詹妮弗・洛佩茲、美國饒舌歌手皮普保羅和巴西女歌手克勞迪婭-萊蒂，共同獻唱主題曲《We Are One》（《我們是一家人》）。

世界盃是足球競技之美的舞臺，給人們帶來美好的夢幻。現代奧運會創始人顧拜旦在《體育頌》中稱體育是“天神的歡娛，生命的動力”，作為“世界第一運動”的足球，其魅力無窮，它使人們容光煥發。足球夢幻般的競技，也引來眾多夢幻般猜想。上屆世界盃曾經推算奪冠的章魚保羅等都給人們留下神秘的印象。

每屆世界盃，都是展示來自世界不同國度，不同風格的球技，華山論劍引人入勝，各門各派各有千秋，綠茵場上升騰一顆又一顆璀璨的球星。本屆世界盃上德國威武奪冠，金球獲得者阿根廷梅西破5人夾防送驚天一傳，助其隊友絕殺挺入8強，墨西哥隊門神奧喬亞，飛身在門線將巴西隊內瑪律頭球攻門神奇撈出，被譽稱“世紀撲救”。

“舊人已去，新王當立”，一批綠茵新星正冉冉升起。當22歲的德國新星格策在加時賽中完成對阿根廷隊的絕殺，“90後”球員已經一躍成為世界盃舞臺的主角。攻入6球的哥倫比亞球員哈梅斯・羅德里格斯獲得“金靴”，23歲的他星途閃耀，歐洲金童法國隊的柏格巴旱地拔蔥頭球破門等都給人留下深刻印象。

我身臨其境觀賞世界盃，是1998年我隨經貿團赴法國巴黎時，正值16屆世界盃賽，雖然我是在賓館裡的電視裡觀看了一場比賽，但在異國他鄉，感受到了世界盃給法國人帶來的歡樂。倘佯在香榭麗舍大街，工藝品店裡擺滿了世界盃賽的紀念品。我從中選購兩件，放在家中書櫃上，它常使我的思路回到那夢幻般世界盃足球賽場。

在悉尼看世界盃，首先是2010年南非世界盃足球賽時，達令港舉辦了大型熒屏播放會。開幕當晚，彩燈霓虹燈高懸，兩處大型電視熒幕前，聚集著數以萬計的人。許多年輕人身著澳洲足球隊球衣，臉上塗抹各種顏色的圖案，身披國旗。今年巴西世界盃，我在達令港的一家咖啡店，看到門前掛著參賽的32個國家國旗，寬大的熒幕旁聚集著眾多球迷，來自巴西的球迷身著巴西民族服裝，跳著歡快的森巴舞。

世界盃又是一個體現榮辱的舞臺，人們往往把國家、民族、個人榮辱，與球場上比賽勝負緊密結合起來。巴西的“足球博士”蘇格拉底深情地說：“每當演奏國歌時，我便為自己肩負捍衛祖國榮譽的重任而感到沉重、莊嚴、自豪。”足球以其神秘莫測，無窮的魅力，使人欣喜若狂，或仰天長歎。至於綠茵場上，當一方旗開得勝，勇往直前的氣勢，振奮民族精神，讓人無限激昂；然而也會使另一方頓足搥胸，球迷流淚，讓人無限悲憫。這就是足球的魅力，足球的引力。印度詩人泰戈爾說：“我不祈求痛苦和災難有所止境，只希望有一顆征服的心。”總之，足球調動了生命全部的力和美，激勵人們蓬勃昂起精神與鬥志，永不熄滅的對崇高理想境界的嚮往。

**世界盃，東方夢，我總願做足球夢，期望有一個花技春滿，天心月圓的“足球之夜”，圓一個東方夢——有朝一日世界盃賽會像29屆奧運會落戶中國，也企盼落戶在澳洲。**

作者來自中國　現居雪梨



◎ 基督山與活拉卡納足球場



◎ 基督山景觀



◎ 大力神杯與本屆杯賽足球

“彩虹人生”
基督教福音節目

郭銘恩每週三晚上八時, 週四下午二時半在2ac華語電臺與你共渡福音好時光. 節目內容包括聖經話語分享, 採訪各地牧者, 信徒生活見証等.

收聽:網上 http//www.2ac.com.au
或用2ac 電臺專收音機
如欲支持此福音事工請電. 0427- 260264
(如貴教會有特殊聚會,請將簡單消息發到 rlife26@yahoo.com.au 我們樂於代為宣傳)

誠聘牧者
(部份時間)

北區雪梨華人基督教會，現誠聘部份時間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

# 四千元的裝修

◎ 文/韋廉





四千澳元能把廳堂裝修一新，並把全部家具升級為硬木家具，可能嗎？起碼要兩萬澳元能嗎？所以別說別人下手，讓我自己一開始就下手。

年初的時候，我就有了要把地毯換成木地板的想法。一來經過十年的使用，繁忙地段的地毯已經顯得殘舊了；二來，我見幾個朋友都做過，也想給自己一個挑戰，利用複活節四天的長周末，還有接著而來的澳紐軍團日長周末，怎麼都能把這個事乾了。可是從一開始家裡就出現了兩條路線的鬥爭，太太和父母都覺得我的腰不好，幹這種活很容易出事。問朋友吧，也是分成改革派和保守派，有說不好的，也有說很容易，夫妻倆一天就完工的。

經過廣泛的民主諮詢，我覺得還是以和諧為重，出錢請人幹。於是貨比三家，選定了一家，付了訂金，約定復活節的星期六來開工。之後我們提前四周開始在網上賣家具，等於別人出錢幫我們把東西搬走，騰空地方以便裝修施工。主意雖然聰明，可到了長周末前一周，我們的廳已經空空如也，我們好像又成了新移民。本來以為長周末他們把地板一鋪，我們就可以再買家具回來過上新生活了，誰知道放假前兩天，那地板店才打電話來說，週末不行，要周一到週五，可我們夫妻都不方便請假，而且他們出爾反爾，實在不敢再錄用了,只是要回訂金就算了。由於離長周末時間太短，來不及再找另外一家了，我們也不想再過這種“家無長物”的日子。留給我們的選擇，其實就剩下自己動手了。

在節前的一遍繁忙中，我和太太下班後一邊開車到Bunnings一邊吃晚飯，分兩次，才用小車把材料和工具等搬運回家，最後那次離店關門只剩五分鐘了，其緊張程度可想而知。

放假第一天我們先清理天花板和牆壁，然後油漆，雖然說是駕輕就熟的事，也要到晚上才做完。第二天用了半天把地毯清理完，午飯後開始鋪地板，才知道我們無知無畏。當初朋友教我的是一塊一塊拼就行的，但這些所謂新技術地板，四面都有導軌，我們的廳長度有六米七十長，也就是說要把長一米二的地板，先拼成一整條六米七十的板條，放在地上，然後把第二條完美的放進才兩毫米寬的導軌裡，再第三，第四條，依次類推。可是六米七十長的板條，是非常軟的，隨便動一下都不止兩毫米，四人同步把它放進這麼小的導軌裡，遠遠超出了我們的技術水平。不過事到如今也只好硬著頭皮上了。我和太太、媽媽、女兒做安裝主力，八十五歲的父親負責站在已鋪地板上固定，一群業餘到不能再業餘的人，齊心協力，到第四天下午，硬是把這不可能的任務大體完成了。那時刻的成功感真是無法形容！

後面的幾個週末，就是做收尾的事，還有就是選購傢俱。我們看中了一套橡木沙發，要兩千六百元。沙發很快就運來了，我們坐在上面，感覺檔次是不一樣了。再看不是硬木的傢俱，再也看不上眼了。我們這才意識到問題的嚴重性，如果都買硬木傢俱的話，起碼要一萬澳元才能搞定，這遠遠超出我們預算了。還是太太靈機一動，既然我們在網上把舊傢俱賣了，也許可以買別人不要的硬木傢俱啊。上去一看，好像上天預備好似的，我們僅僅分別用了二百多元，就買回了一套橡木的圓餐桌和六個椅子，及電視櫃和咖啡桌套裝，非常的新，都是因為賣家不住獨立屋了，要搬到公寓房而不得不放棄的。

結果就是，我們花了不到四千澳元，就把廳和過道裝修一新，並且把用了十年的低檔傢俱升級為硬木傢俱，非常感恩上帝把所需的一切都準備好了，譬如幫忙的朋友們、家人的齊心協力、傢俱的買賣和身體健康等等。回想起來，我還是覺得非常的不可思議！

作者來自中國 現居雪梨



# ~ ~ 幸福起跑線 ~ ~

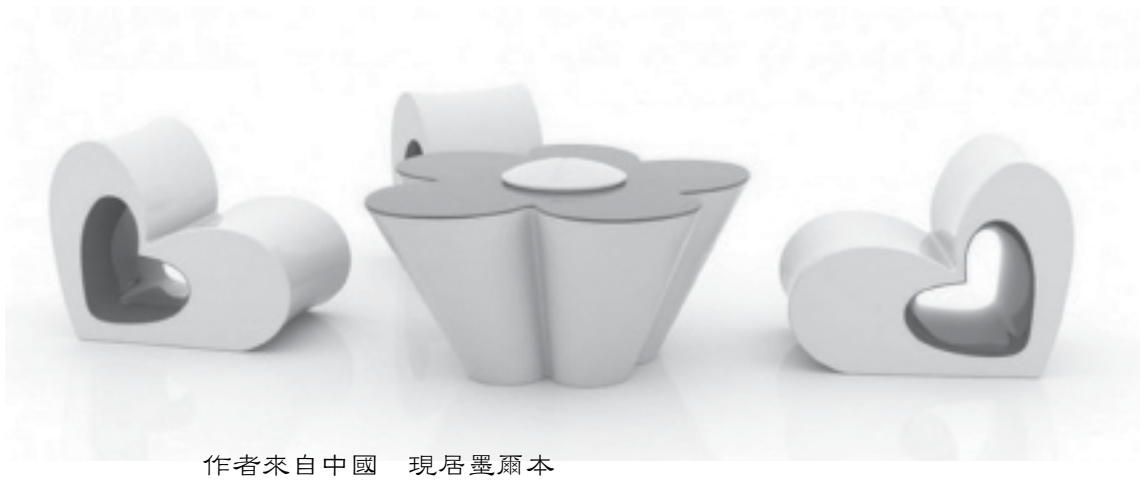
◎ 詩/謝保羅

與君結髮為夫妻， 一生恩愛永不移。
感激上帝賜良緣， 難忘澳洲定親時。

盼妻與我堅信主， 相互款待心不渝。
立於幸福起跑線， 忘卻過往力奔前。

謹記聖經真理言， 守護敬重無悔怨。
雖有要事暫分離， 思念之情比金堅。

無論安樂或困苦， 並肩到老手相牽。
有你相伴多姿彩， 幸福之路現眼前。



作者來自中國　現居墨爾本

# 常青

◎ 詩/中央浸信會國語堂長青組集體創作

吳承士 執筆

說常青，道常青， 常青本是神恩情。
千言萬語說不盡， 唱支詩歌給你聽。

說常青，道常青， 我們本是一枯藤，
只因插在神國里， 生根發芽有永生。

人生七十古來稀， 我組人均七十七。
八十後是小青年， 七十後是小弟弟。

人生如夢如嘆息， 轉眼成空日沉西。
有幸認識主耶穌， 從此進入迦南地。

羔羊安臥青草地， 我主領我傍清溪。
日用飲食常供應， 脂油流奶與蜂蜜。

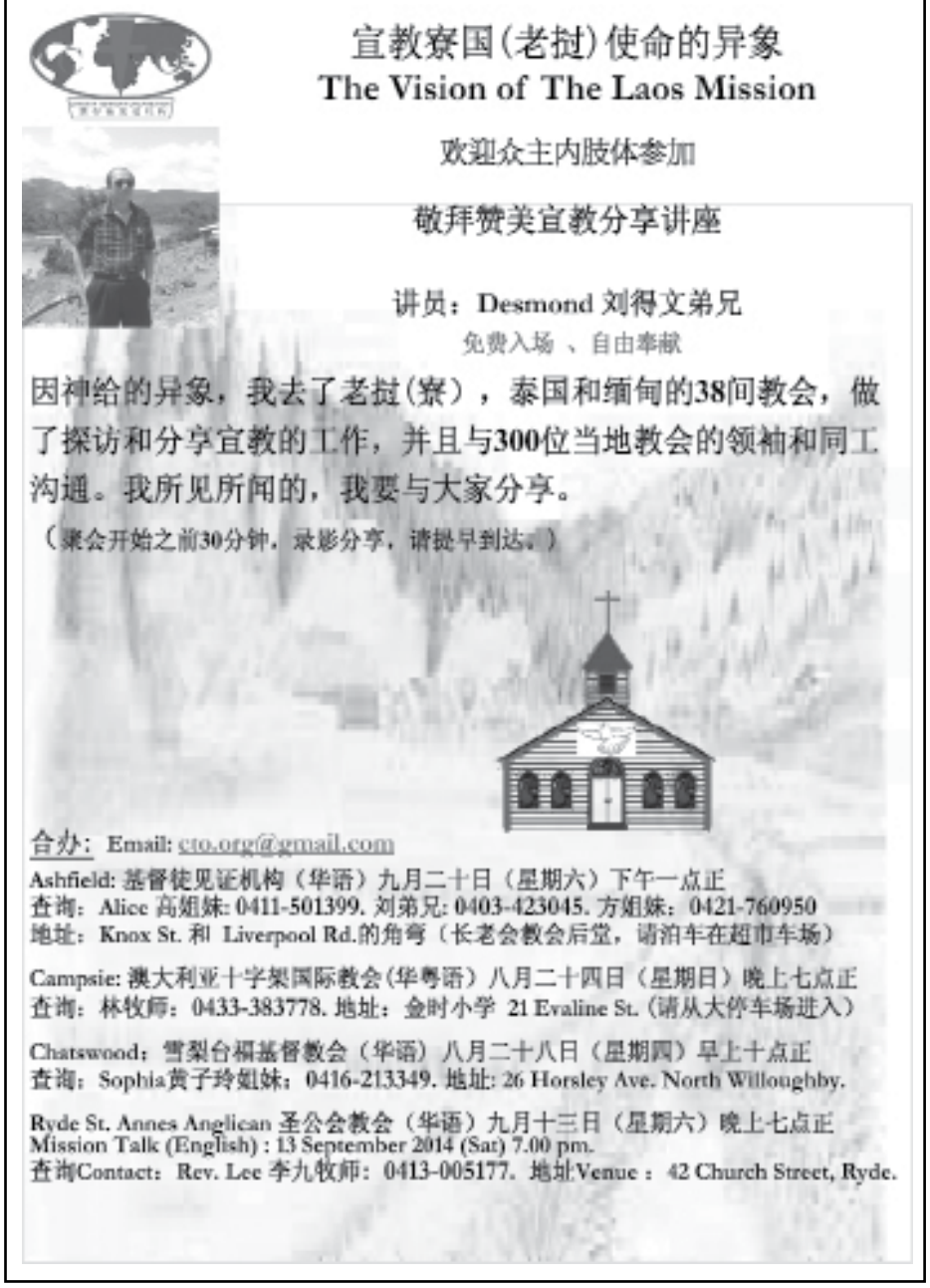
常青是個大家庭， 弟兄姐妹手足情。
同感一靈互勉勵， 主內攜手來同行。

終於等到禮拜天， 兄弟姐妹樂相見。
一塊餅乾一杯茶， 一本聖經樂無邊。

說常青，道常青，常青秘訣講你聽。
重擔交主心喜樂，壓力山大變壽星。

說常青，道常青，歡迎諸位來旁聽，
來去自由兼免費，只是別忘帶聖經。

作者來自中國　現居雪梨





# 苦難中有盼望

◎ 文/亞亞

從小我在台灣由外公外婆帶大，因童年缺少與父母長期相處以致與他們關係疏離。父母離異和我自身的個性讓我從小就很嚮往一個美好的家庭，每當看見同學一家和睦的情景我都會覺得特別新奇。

從小我就非常固執，我的世界裡只有黑與白，沒有任何灰色地帶。這樣的自己讓我在成長中遭遇了許多挫折，也常常對同濟的價值觀無法認同和妥協！由於無法接受各人的不同，我時常會因彼此價值觀抵觸的事情與他人引起紛爭和不愉快，但我也無法說服自己向別人妥協，以致我逐漸不願和人群有太多接觸。

大學時期，我戀愛了。我以為這是唯一的永恆，只因找到了一個可以讓我完全依賴的人。但戀愛當中的過程讓我對人性更加迷惘，我以為只要用自己愛人的方式就可使對方改變。在那段日子裡，每天我都在一種厭惡自己的狀態下生活著，每天照鏡子卻看不到我自己是誰，那種感覺好可怕，只看到自己一副空洞洞的軀殼，但那樣的日子我過了好久。

然而，是主的愛，讓我看到自己一味的不改變卻想要改變其他人。

有一天，我走在街上，眼淚不能控制的一直流，我的身體跟心都好痛好痛！我很急迫地去了一家基督教書局，彷彿知道那是唯一能解救自己的出路，想要祈求上帝的安慰和庇護。當我想嘗試打開書看時，眼淚還是不能控制的一直掉，那時我心裡就一直對上帝哭喊著說：“親愛的父，請你救救我，我好痛苦！我已經不知道要怎麼繼續活下去……”

現在當我看到馬太福音7章7節的經文，就想到上帝應許我的話。“你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。”

我開始想認識上帝是因為當時身邊有一個基督徒朋友，那時我覺得他人特別好，並且每天都很喜樂。我心裡覺得好奇怪也很羨慕，就帶著好奇的心參加了崇拜。大約聽了半年講道後，我就在2010年決志信主了。

之後我也受到很多考驗。有段時間，我在聖經教導的公義和這世界的價值觀之間找不到平衡，那時身邊沒有基督徒朋友陪伴，我也就漸漸沒有去教會。於是我又離棄了主，我撒底的跌倒了！我一次又一次的想用自己的力量去捉住想要的東西，罪惡的慾望控制著我，像是被綑綁得想逃也逃不開，我又繼續用自己荒謬的價值觀開始生活著！我好厭惡自己一切的虛假與罪惡！那段日子，我白天沉浸在自己的慾望裡，晚上充滿罪惡感的一直禱告！

而上帝聆聽我痛苦的靈魂。祂居然還聽見我，聽見我！聽見我這充滿罪惡的人！祂沒有離棄我，祂的愛輕輕的撫摸我遍體麟傷的靈魂！儘管我每次都用最自私的方式回應祂，但祂卻沒有放棄過我。這讓我更羞愧也更明白上帝的愛是如此的無私！

詩篇34章4節說：“我曾尋求上帝，祂就應允我，救我脫離了一切的恐懼。”上帝真的救我脫離了一切的恐懼，那種需要把東西緊緊抓在手上才覺得擁有的感覺我已不需要了，因為我知道父祂在那裏，祂在我身旁，祂是永遠信實的！

你們知道嗎？親愛的主一直在回應我的禱告！讓我這種不太善於社交的人現在更多經歷了教會的生活！但最奇妙的是我居然能夠感覺到喜樂，這不就是我一直所求的嗎？！現在每當生活有困惑的時候我就禱告，慢慢發現心裡充滿了好多上帝的愛，心裡介意的事情也都變得不重要，因為上帝太愛我了，讓我很想把這些愛也分給大家，我好想給每個人一個大大的擁抱，讓他們知道上帝真的好愛他們！

阿門

作者来自台灣 現居雪梨

簿記令你頭痛嗎? 我們可以幫你
MYOB, GST & BAS, Payroll + 還有更多
今天就聯絡Thomas Chau 周先生電話:0423 493 981
預定你的第一次 免費 業務評估
First Class Accounts Bankstown

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

Voilin/Theory
資深導師教授小提琴及樂理。美國芝加哥協同大學音樂系畢業。前香港交響樂團小提琴及中提琴手。香港大學專業進修學院音樂導師。香港聖樂學院樂理及指揮導師。
EPPING, NSW。丘先生 0414 632 688

澳洲雪梨華漸浸信會展宏堂
誠聘國語牧者
本堂有粵、英、國語四堂崇拜，會眾約五百。現誠聘國語助理牧者一名加入團隊。應徵者須有認可的神學院畢業資格，具教會事奉或牧會經驗，能操流利國語及英語，略懂粵語更佳。應徵者請將得救與蒙召見證，及履歷寄至：
*Mandarin Pastorate Search Committee:*
*Chinese & Australian Baptist Church – West Ryde*
*1 Reserve Street, West Ryde, N.S.W. 2114, Australia*
或電郵：lawrence.lau@cabc-wr.org
查詢：Rev. Gloria Fu
電話： (02) 9804 0052

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



◎ 雪霞和爸媽

◎ 文/黃毓光

## 純潔似雪 愛心如霞

# 紀念我的愛女——雪霞

**為什麼？**

雪霞回天家與主耶穌同在已經七個月了。

曾經有好幾個月，我總是問主，雪霞為什麼會得肝癌？為什麼主不保守她，讓她經受病痛的折磨？為什麼主不在世上醫治她？為什麼她僅僅二十九歲那麼年輕就離開了？好幾個月，主都沒有給我答案。

我常常跟神理論。我說：“神哪，她擁有那麼光明的前程。她是個醫生，一個在兒童醫院工作，對孩子們滿懷熱情的醫生。她有一個很美好的夢想，就是要建造一所兒童醫院，旁邊再開設一家孤兒院，幫助有需要的孩子。為什麼主沒有看到她的夢想和意向呢？”

**雪霞的解答**

雪霞離開後的幾個星期，我發現了她的日記。在日記的最後一頁，她說：“主啊！我將我的意念完全交給你”。她已經把自己獻上交託給主，完全降服在主的旨意中。我們當中有多少人願意這麼做呢？不是很多。

從此，我才意識到她是非常愛主的。即使她在對抗癌症的過程中遭受極大的痛苦，她卻單單仰望主。她口裡從未出過一句怨言。

她時常帶著微笑鼓勵別人要堅強。她對主醫治的應許一點都不懷疑。她在亞特蘭大的房間裡掛了一句聖經的話：聖哉！聖哉！聖哉！萬軍之耶和華。她只盼望與主同在，能在主的聖潔中，願從日出到日落都敬拜主、讚美主。

我失去了生命中最寶貴的女兒雪霞。我和丈夫只有這麼一個女兒。兩個兒子在澳洲求學工作，也不在我們身邊。上帝讓我明白，若我已失去生命中最重要的東西，還有什麼更寶貴的是不能失去的呢？房子？車子？金錢？甚至是生命？

**感恩的心**

我非常感謝上帝給我們二十九年與雪霞相處的時間。

我非常感謝上帝如此疼愛我的女兒，在天國裡把她照顧得很好。

我非常感謝上帝在天國里完全地醫治她，再也沒有疾病和痛苦。

我非常感謝上帝讓我學到彼此相愛的功課，就如雪霞在世的時候帶給我們的榜樣。她的生命成為多人的祝福。

我非常感謝上帝，大家雖然身處世界不同的地方，卻都不斷地在為處於病痛中的雪霞禱告。在美國、加拿大、英國、蘇格蘭、瑞士、澳洲、紐西蘭、中國、新加坡、馬來西亞等等地方的弟兄姐妹們，感謝你們對她所付出的愛心和關心！

親愛的朋友們！我們在這世上的日子實在很短暫。除了我們所愛的人，沒有其他任何事物能讓我們帶回天家。無論我們活了29歲，還是99歲，都是暫時的。而我們可以選擇活在上帝永恆的國度裡。上帝以慈愛、公義和公平來管理我們。

親愛的朋友們！讓我們繼續前進，彼此相愛，彼此饒恕，打完那美好的仗，跑完那擺在我們前面的路程，堅守對主的信心。

這樣，我們一定能再見到我們至愛的雪霞，有一天與她天國中再相會！

作者来自中國　現居馬来西亞



◎ 雪霞和家人一起慶祝二十九歲生日



◎ 雪霞參加媽媽的畢業典禮

**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

**哥頓浸信會** **誠聘牧者**
**Gordon Baptist Church Sydney**
哥頓浸信會誠聘一位國語牧師，帶領和培養一年新的國語團契，應聘者需具有相應的神學學位，傳道熱切，操流利國語和能英語溝通，待人熱忱親切，善於和青年人交往。
有意者請寄履歷到哥頓浸信會聘務委員會羅紹墉牧師收。20, Park Ave. Gorgon, NSW 2072 或電郵查詢：robertsylaw@gmail.com

AUSTRALIA for CHRIST CHURCH
**澳洲歸主教會**
**主日崇拜：星期日下午1:30 同步翻譯英語**
**兒童主日學：星期日下午 1:30**
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 8352，03 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

**雪梨華澳浸信會展信堂**
**誠聘牧者/主任牧師**
華澳浸信會展信堂誠聘一位具至少有三年牧會經驗的牧者。申請人須操流利廣東話及英語，能說普通話更佳。本會有五堂崇拜:兩堂粵語、兩堂英語和一堂國語。每主日約有420會眾參加崇拜。受聘牧者的職務會因應申請人的經驗來釐定。申請人至少需要牧養兩堂粵語會眾和支援國語堂的事工。若申請人具有足夠的牧會經驗，他可能受聘為主任牧師，負責牧養五堂的會眾。
申請人的職責包括在講壇和查經班中傳講及教導神的話語、牧養、提供意見給教會不同的事工及負責教會行政工作。
**申請人請用電郵**recruit@cabc-t.org.au**與教會秘書**Pak San Tam **（譚伯新）聯絡。**



# 不要等到人的盡頭（上）

## ——豐崇儒洗禮見證

◎ 文/豐崇儒

現在是2014年復活節，8個月前，我的生命與上帝沒有任何關係，勉強要說有，那也只是一個學習的科目，一個爭論的話題而已。

### 曾經驕傲的我

我在中國長大，是很典型的“現代科學青年”，唯物主義思想是根基和驕傲，看一切宗教的眼光是俯視，甚至是輕蔑的。

此外，最近兩三年我對自身和世界的認識逐漸發展到形成體系，而這個體系融合了自然和超自然的理解，再加上對啟蒙運動，人類相信理智和科學為推動人類進步的力量。 Age of Enlightenment的理念深為贊同，我似乎對所有的一切（包括上帝，菩提，以及所有其他）都有了自己的解釋，幾乎成了自己的宗教——以今天的眼光看來，這是多麼的狂妄和無知，但在當時，我屢屢感到“三十而立”，不光是物質有了穩固的基礎，更重要的，幾經煎熬，孕育了彼時認定的終生奮鬥目標，而且我的思維體系“立” 起來了，與聖人尤可一比也，可想而知對於當時的我，其自信和欣喜達到了何等的程度！

用另一句話說，我已經有了信仰的替代品——這也可能是為什麼往往越喜歡琢磨的人越難以轉向上帝，就是因為他認為自己已經琢磨透了——你想想看，好不容易自己花了半輩子心血終於琢磨出來的安生立命的根基，那是拼死也要保護的。

這份自信加上生活其他各個方面的經歷都告訴我，人，是要靠自己的。所以我過去看基督徒及其他所有各種信徒，是用高人一等的眼光。我認為這都是一幫沒用的人，自己的問題解決不了，就去求神拜佛，自己的精神空虛，就去找一個寄託的地方，哪怕是一個看不見摸不著虛無縹緲的東西，逃避現實，真是可悲！所以我的頭是高昂的，言語是激烈的，神態是勝利的。

那麼，這麼一個人，他還需要上帝嗎？上帝能拿他如何？

### 曾經痛苦的婚姻

講到上帝，不能不講我的太太，是她，構建了我與上帝的橋樑。我過去對我的太太很不滿意，不是一般的不滿意，是非常非常不滿意。不滿意到什麼程度？有很多年，我堅定地認為，與她結合，是我生命中最大的，也是唯一的錯誤！！

偶爾回顧過去的日記，從大學時代之後，幾乎全部都是整篇記錄的我這方面的掙扎，簡直慘不忍睹。

1999年底，與她在異國他鄉相遇，我對她的印像不好。那時候的我，還處在青春鼎盛的時期，可以說剛剛從女人堆裡出來——出國前在中國讀書的時候班裡只有10個男生，而且我是班長，叱吒風雲不為過，我只負責拒絕就好了——所以當她出現的時候，委婉地說，不對胃口，與她交往只有兩個原因：一. 她學習非常棒，二. 她幾乎不懂交往和獨立生活，而我有

點“幫人狂”。至於感情，饒了我吧！所以一兩個月之後，當她明顯表現出我所熟悉的反應時，心裡只是想：好吧，又一個。最開始的一段拒絕是很愉快的——男人拒絕女人，那是多大的快感。可是當你發現這真的推都推不掉的時候，那就不再是享受，而是折磨了。不過最終我還是贏了。獲得了一段很長的自由，當然這期間她經歷了怎樣的心路歷程和其他的情感，我略有耳聞，但毫不關心，只沉浸在自己的另一段柏拉圖式愛戀與失落中。她於那時的我，太微不足道了。

之後，2002年，我們又相遇了，而這次，我竟然答應了她正式做男女朋友。我在此後的十多年中反复追尋當初為什麼做出這樣“愚蠢和錯誤”的決定，並一直為這個決定付出“慘痛代價”，這個過程讓我更多地認識了自己，看到了自己的醜陋，然而也讓我反复咀嚼讓我稍得安慰的溫情——作出這個決定的原因之一就是，兩年過去了，她對我的感情仍然熾熱如初，一個聲音告訴我，此情難得！然而，我的不滿意還是存在的。當熱情剛剛消退，我們就開始不停不停地出現問題。我不斷一次又一次驚訝地發現我們的基本觀念有多大的差別，價值觀和生活習慣有多大的抵觸，當我用自認為公平的標準來衡量各自的所作所為，不可思議地發現我處在一個怎樣的無可救藥的地步。於是，不幸的家庭豐氏版本就此上演，而且一直演到最近。

雖然與各位認識還不很久，但如果我說大概七八個月前的William正在水深火熱之中，面臨家庭破碎，精神崩潰，可能沒有幾個會相信。可是，這確確實實是現在回想起來都還後怕的事實。就在去年6月，我們十多年的婚姻已經走到了盡頭，其實，都已經走到盡頭有好幾回了，每次都是萬般無奈，為小孩和父母著想，只好強力隱忍，多年以來嘗試各種方法轉移自己的注意力，要不然早就瘋掉了。我們十多年以來，是在一個極度破壞性的循環中痛苦地度過的，基本上沒有平和舒坦的時候，吵架的次數非常頻繁，有時候一個月就有好幾次，她和我都十分痛苦。很早就意識到這是個問題，而且採用一貫的積極態度，要“迎難而上” —— 把決心一下， 天下沒有我豐氏解決不了的問題，所以，放馬過來吧!

我從小就是一個要強的學生，這一方面塑造了一些能力，同時也給了我堅強的自信。很小的時候就相信，就算染上了海洛因，我也能把它給說戒就戒了，也相信，就算把我冤枉打入大牢，也能夠東山再起，當然那個時候並不知道Joseph的故事，但這個強烈的自信，可見一斑。然而我卻不知道，這份我感到驕傲的自信——甚至是當初那麼吸引她的自信——由於它是建立在世俗的成功學之上，建立在“弱肉強食與勝者為王敗者寇”的理念之上，建立在可忍辱負重以待出頭之日的基礎之上，這種自信，在必要的時候，要求我為了保持這個自信而不惜代價，這個代價，首先是破壞自己的平和，其次是別人的。此外，由於父親的教導，我做事也講究計劃性，比如說要達到一個什麼目的，目標定下來，列一個詳盡的計劃，然後執行這個計劃，這個路走不通，調整計劃，換一條路，再不通，再調整，一直到目標達成。還有從小就相信的一些信條，比如說永不放棄，比如說走自己的路不管別人說什麼等等，都是幫助完成這麼一個過程。這個簡單的法則在我生活的方方面面屢試不爽，反複印證，所以更加堅信不疑。

### 走投無路

但是，在婚姻關係方面，這種自信和黃金法則卻是應用得一塌糊塗。在我眼裡，我們有問題，要解決這些問題，所以要嘗試各種不同的方法，確實在很多方面取得了很多進步，但這個進步的代價太大，以至於千絲萬縷，形成了一個越纏越多，越掙扎勒得越緊的死結，個中細節不宜多說，到最後發展到了一個非常可怕的狀況。可怕到什麼程度呢？我不知道她在反反复复的相互傷害之後是怎樣走出來的，但在我非常難過的時候，在無數次失望最終無可避免地成了絕望的時候，在舉目四顧再也看不到光明的時候，在極度疲憊卻又萬般無奈的時候，自殺的念頭時常浮現。我還清楚地記得有幾次獨自一人疲憊地開著車，想到回家之後的冷戰，甚至不可預料的爭執，突然間就有這樣的念頭——我這是所為何來？我現在方向盤一轉，這一切就都可以過去了。當方法試盡也找不到出路的時候，當你覺得活著沒有意義的時候，尤其是當你身心疲憊卻覺得沒有任何人關懷的時候，結束這一切是非常誘惑力的選擇。

我那麼自強自信的一個人，生活的其他方面都還在蒸蒸日上，卻也能夠瞬間轉到這個幾乎要毀滅的狀態，可見人如果沒有一個永不改變的愛的源頭，生命是多麼的脆弱。 （下期待續）

作者來自中國　現居雪梨

## 耶穌想你來到祂那裡

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。29 我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得享安息。 馬太福音 11:28-29

看哪，我站在門外叩門；若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他、他與我一同坐席。 啟示錄 3:20

主所應許的尚未成就，有人以為他是耽延，其實不是耽延，乃是寬容你們，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。 彼得後書 3:9

凡父所賜給我的人，必到我這裡來；到我這裡來的，我總不丟棄他。 約翰福音 6:37

到那時候，凡求告主名的，就必得救。 使徒行傳 2:21

.....現在正是拯救的日子！ 哥林多後書 6:2

口渴的人也當來，願意的都可以白白取生命的水喝。 啟示錄 22:17下

## 你怎樣回應耶穌

信子的人有永生，不信子的人得不著永生 ，神的震怒常在他身上。 約翰福音 3:36

我們若忽略這麼大的救恩，怎能逃罪呢？ 希伯來書 2:3上

凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，做神的兒女。 約翰福音 1:12

所以，你們要脫去一切的污穢和盈餘的邪惡，存溫柔的心領受那所栽種的道，就是能救你們靈魂的道。 雅各書 1:21

你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫他從死裡復活，就必得救。因為人心裡相信，就可以稱義，口裡承認，就可以得救。 羅馬書 10:9-10

## 禱告指引

感謝祢死在十字架上，除去我的罪。我為著自己過往所作的事而難過。我現在接受祢在我心裡作救主。我相信祢的應許、使我成為神的兒女。我深信我每天為祢而活，祢就賜給我力量。

奉主名求、阿門

**敬畏耶和華是智慧的開端，**
**認識至聖者便是聰明。**
(箴言 9:10)

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***

## 徵義務編輯

本月刊欲徵兩位助理編輯在布里斯本事奉。申請者必須是愛主的基督徒且對寫作很感興趣，並認同月刊信仰，方向，請參閱月刊網址:www.lifemonthly.org，要求能夠用普通話溝通及應用繁，簡體字，可以每月出席編輯會議，有意者請與雷德意傳道連絡。

電話：(07) 3345 5475； 0402 093 169
或電郵 editors@lifemonthly.org

生活月刊啟

**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

**雪梨 Kingsford Dental**
**黃永佳牙科醫生** 澳洲昆士蘭大學牙科學士
**黃愛芬牙科醫生** 澳洲阿德萊德大學牙科學士
**服務項目:**

洗牙、補牙、脫牙、牙齒矯正、瓷牙、種植牙、美白、鑲牙、根管治療等
**電話(02)9662 0321**
**www.kingsforddental.com**

百年往事絕處逢生篇：

# 主無絕人之路





◎ 孫中山記念館

一日午前一場叫苦外加風暴，環繞著一位剛三十出頭的青年，他胸懷大志，但一時下慎，身陷絕境，生死懸於一線，幸得朋友相助，化險為夷，快哉得福。

### 孫中山的革命人生

**日期：**1896年10月11日-23日

**地點：**倫敦中國大使館

**人物：**革命先烈孫中山先生

1895-1912年，孫中山先生領導辛亥革命，“驅除韃虜，恢復中華，創立民國，平均地權”，十次起義，屢敗屢戰。最後，1911年10月10日武昌起義一舉成功，各省士紳紛紛響應，推翻了封建專制的滿清皇朝。1912年元旦，孫中山回國，眾望所歸，當選中華民國臨時大總統。

### 革命不成 流亡開始

1895年，中日甲午之戰結束，清朝慘敗，艱苦經營十載，號稱亞洲首屈一指的北洋艦隊全軍盡沒，葬身黃海。孫中山窺準時機，策動第一次廣州起義，惜事機不密，起義計劃胎死腹中，幸及時逃脫，從廣州潛返香港，遂開始17年海外流亡生活。

雖然大清帝國貪污腐敗，但搜捕異見份子卻不遺餘力。1896年秋，孫中山抵達倫敦，翌日中國駐倫敦使館已掌握他的行蹤。10月11日，孫中山途經中國駐英大使館，遭使館職員誘擒。三名職員在使館外與他搭訕，假裝他鄉遇故知，熱誠地請他入內相聚，詎料，甫跨過門檻，門即關上，孫始知身陷中國駐英大使館，曆時13天的禁錮隨即開始。

起初，身陷斗室的孫中山偷偷地寫下求救字條，懇求清理房間的英籍僕役轉交倫敦的摯友康德黎夫婦，但僕役卻將字條呈交使館。孫中山便將求救字句寫在碎紙上，包錢幣，向窗外投擲，但斗室的窗戶並非臨街，紙團只跌在鄰居簷篷，這求救方式不久也遭揭發，使館官員立刻封閉窗戶。於是，孫中山所有求救希望都幻滅了。清廷對他十分“重視”，誘擒成功後，旋即花費七千磅，僱用英國專船，“擬將他捆綁，乘夜下船，私運出境”。一俟抵達中國，立刻處以極刑。

### 耶穌同行 禱告得力

可幸，他認識一位“朋友”，超越時間空間，經常在他身旁。原來12歲那年，家人將他送往夏威夷念書。他的兄長在那裡經商，在學校念書的孫中山一面學習西方知識，一面也開始閱讀聖經，這使兄長心感不安，因其弟“切慕耶穌之道”，一旦“進教”，必為“雙親督責”，故在18歲時，“著令回華”。

孫中山回鄉後，眼見村民膜拜偶像，迷信鬼魔，十分焦急。

一日，血氣方剛的他走進廟宇殿堂，折斷偶像的中指和耳朵，還喊道：『看你這樣威風，現在將奈我何！』憤怒的村民紛紛聲討，孫中山父母便將他送往香港，繼續讀書。

孫中山在香港繼續追尋基督教信仰，1883年底，18歲的他在美國綱紀慎會喜嘉理牧師的循循善誘下，接受浸禮，正式成為基督徒。

十三年後，孫中山身陷絕境。在這危急關頭，耶穌這位朋友更覺寶貴，所謂“患難見真情”。孫中山後來憶述這事，寫道：“自此吾一線僅存之希望亦絕。於是使館之防我較前更密，窗上均加螺旋釘，不可能自由啟閉。藐茲一身，

真墜落於窮谷中而不克自拔矣。惟有一意祈禱，聊以自慰。當時之所以未成狂疾者，賴有此耳”。面對死亡威脅，有什麼比生命更重要？“吾身在牢中，料想必死，無再生之望。窮則呼天，痛則呼父母，人之情也。此時惟有痛心懺悔，懇切禱告而已。”

### 生死存亡 祈禱不絕

在這生死存亡之秋，耶穌不但安慰孫中山，還應允他的禱告，且看他的憶述：“一連六七日，日夜不絕祈禱，愈禱愈切。至第七日，心中忽然安慰，全無憂色，不期然而然，自云此祈禱有應，蒙神施恩。”他重拾信心，再仔細分析形勢：日夜均有“三四人看守”，但每日有兩位“洋役”——英籍僕人一至二次進出房間，“傳遞食物”。先前已託他們轉交求救字條，但遭出賣！“今蒙神施恩，接我祈禱，使我安慰，當必能感動其人，使肯為我傳書。”

次日早上，那位名叫柯爾的“洋役”入房時，孫表明自己是基督徒，懇請他為上帝緣故，見義勇為，“果得允肯”。但那時他的筆墨紙張俱被搜去，幸仍有一名帖在身，遂以身體遮掩，伏床疾書求救字句，請柯爾轉交康德黎夫婦。

### 奇蹟獲救聲名大噪

另一方面，無所不能的耶穌已於早一天感動另一位“貴人”，營救孫中山。他就是中國駐英大使館的英籍管家賀維夫人。10月11日晚，她進入孫中山的房間，為他舖設床褥，並未與他交談，自此也再沒有和他見面。賀維夫人是虔誠基督徒，她見孫中山溫文儒雅，既非瘋子，也非刑事罪犯，頓感事非尋常。其後耶穌感動她，在17日晚送匿名信予康德黎夫婦，告知其友將“遞解回國，處以死刑，如不急起營救，必將罹難”。

康德黎夫婦旋即向英政府通報孫遭中國大使館誘捕禁錮，又向傳媒披露，英國朝野上下頓時嘩然。當時大英帝國如日中天，豈容他國在其領土內行使主權，誘捕遞解政治犯？英首相梳士巴利勒令中國使館釋放孫中山，否則將駐英大使龔照瑗及一眾外交官員驅逐出境。

10月23日—禁錮的第十三天，康德黎博士、蘇格蘭場總督察喬福斯，及一名英國外交部官員進入中國大使館，將孫中山接走。孫終於重獲自由，“倫敦蒙難”令他聲名大噪，一夜之間，由寂寂無名的“亂黨頭目”，成為蜚聲國際的革命家。

### 絕處逢生 感謝天父

但孫中山並未因此沾沾自喜，反之，常懷感恩之心。他憶述如何獲救時寫道：“知祈禱之誠，果能上達於天，而上帝固加呵護也”。重獲自由後不久，他寫信給香港教會區鳳墀長老：“弟遭此大故，如浪子還家，亡羊复獲（路15:3-7、11-32），此皆天父大恩。敬望先生進之以道，常賜教言，俾從神道而入治道，則弟幸甚，蒼生幸甚！”

耶穌說：“你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。”同胞們，你想認識這位超越時間空間的朋友(耶穌)嗎？祂如何拯救孫中山先生，也能幫助我們克服一切險阻困難。“認識上帝是獨一的真神，並且認識祂所差來的耶穌基督，這就是永生。”（約翰福音17：3）

**文章由“蒙福之旅”福音事工提供**

歡迎您和親朋戚友以信件或電郵聯絡我們，索取更多關於主耶穌基督的免費書籍，我們樂意幫助，也必解答您的疑問。

郵寄: 香港九龍中央郵政局郵政信箱72889號”蒙福之旅”福音事工收
電郵: info@ctm.org.hk　網址: www.ctm.org.hk
電話: (852) 2690-3402　傳真: (852) 2694-1692

圣经资讯：5fish.mobi

**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

**紐西蘭屋崙華人浸信教會**
**誠聘主任牧師**
申請人必須具備：
◎ 牧先教會日總線
◎ 對牧會有負責和時間的恩賜
◎ 對於傳道福音和教導
◎ 信訓和聚會領袖
◎ 能領導，少年人到上
◎ 操流利普通話，廣語和英語
請將履歷 (包括至少兩位推薦人)
電郵竺宏偉弟兄 aklcbc@gmail.com
或郵寄至：屋崙華人浸信教會
P.O Box 24345, Royal Oak,
Auckland 1345　New Zealand

**基督教華人永遠陵園**
我们夫妻二人都是蒙主恩待的基督徒，我是国内某大医院退休医生，我们一直祈盼着专门给华人基督徒的永遠陵園，数星期前太太陪朋友到家福乐园，岂料立刻有说不出的喜乐，好像多年的祈盼剎时得到满足，她被樹立在山顶上的十架吸引着，四周360度的风景更叫她心胸广阔，我次天前往视察，证实太太领受无误，就立刻在那里定下在地上安息之所，
我们为到这理想乐园感恩，　边医生


聯絡: 郭銘恩傳道
02-92670130
0427-260264



# 離棄虛假 敬拜真神

◎ 文/啟之

從古時到如今，世界的各民族，不論是紅皮膚的、黃皮膚的、黑皮膚的、白皮膚的，是先進文化的，是落後文化的，在他們中間有一件極普遍的事，除了極少數的人以外，都知道敬拜神。就是在少數的人中，他們也不敢肯定的說：“無神。”這就證明在人的良心中，是有神的存在。

雖然人都知道有神，神也是真實存在的，只因人對神總是模糊不清，就隨著自己的心意，為神塑造了許多像：有的模彷人，有的模彷飛禽、走獸、昆蟲、海族，又把各種不同的形像，放在廟宇中，按時進香叩拜，所以一般稍有思想的人，就說：“神既是銅鑄的、木刻的、泥塑的、紙畫的，這些皆是人塑造出來的死物——有眼不能看，有耳不能聽，有手不能動，有腳不能行，不會降福，也不會降禍；叩拜它們有什麼用呢？”因此他們就不信神，他們知識的言語，也是對的，人根本不能造神。但是人離棄了虛假之後，應當尋求那位又真又活的神，就是那位創造天地萬物，管理生命氣息，賞善罰惡的大主宰。祂是靈，無形無像，充滿萬有，高過諸天，無所不能，無所不在，無所不知。

假神，人不當敬拜；真神，人不可不敬拜。

敬拜假神就是得罪真神。敬拜假神有兩個大罪，比什麼罪都大。

因為第一，是褻瀆神。神本來是慈愛、公義、聖潔、威嚴、榮耀，至大至尊，超乎萬有之上、貫乎萬有之中；而人竟把神變成了動物的形狀，豈不是大大的褻瀆神嗎？如果兒女指著一對蛆說：“這就是我的父母。”這豈不是罵自己的父母嗎？所以敬假神的人，就是褻瀆真神。

第二，是背叛神。真神只有一位，祂的寶座設立在天上，有千千萬萬的天使聽祂差遣。一切受造之物，人也在內，當遵行祂的道，回應祂的救恩，人卻敬拜假神並立他們為自己偶像，另立神明，故意不認識真神，這豈不是背叛真神嗎？

在古時候，人蒙昧無知，神就寬容、忍耐。後來神差遣祂的獨生兒子耶穌基督來，把神的本性、慈愛、能力，都表顯出來給世人看，當時有人記錄下來，就是基督教的聖經，傳留後世。從此以後神吩咐各處的人，就是普天下的人，都要悔改，棄絕虛妄的事，歸向那創造天地海和萬物的真神。

當我們在愚昧無知，未被聖靈和福音光照以先，我們都死在罪惡過犯之中，敬拜有形無形的偶像，“行事為人隨從今世的風俗，順服空中掌權者的首領，就是現今在悖逆之子心中運行的邪靈”（以弗所書2:1-2）。然而，神既有豐盛的慈愛和憐憫，祂差兒子耶穌基督為我們降世為人，且在十字架上受苦受死，擔當了我們的罪；神又使耶穌基督從死裡復活，敗壞了罪惡、死亡和撒但的權勢。因此，凡信靠耶穌基督為救主的，神都賜他們有得救的盼望和得勝的確據。我們離棄偶像，是理所當然的；我們歸向獨一的真神，更是神所喜悅的。

現在是神給人悔改機會的時候，雖然從前錯了，還可有機會悔改求赦罪，若是人現在仍不悔改，執迷不悟，等到救恩的門一旦關閉，那時神要再一次打發祂兒子來，按著公義審判天下，人就要自己擔當自己的罪，因為悔改赦罪的機會過去了。聖經上說：“那時主耶穌同祂有能力的天使，從天上在火焰中顯現，要報應那不認識神，和不聽從我主耶穌福音的人。他們要受刑罰，就是永遠沉淪。”那時已失去得救的機會了。

作者來自中國　現居雪梨


## 西墨爾本新社區浸信會恩典堂
**Western New Community Baptist Church**

**英語English**
Sunday Morning Service:10:15am
**越南語Vietnamese**
Sunday Morning Service: 10:00am
**粵語主講(華語傳譯)**
主日崇拜聚會時間:1:30-3pm

**聯絡：中文部會牧：楊南飛牧師(Philip)**
電話:(03)8390 1925 手提: 0401 010 366
電郵: duongphi68@gmail.com
地址:Cnr. Larkspur Drive & Protea Cres, St. Albans, Vic 3021
Po Box 123 St. Albans (Melway 26 C4)

## 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



## 北雪梨長老會聖彼得堂

北雪梨長老會聖彼得堂新成立的雙語崇拜是特別為講粵語和英語的家庭而設的，在主日11時40分舉行，不論老少，鼓勵一家幾代人跨代和跨文化能夠一同在充滿愛心和關懷的教堂裡齊齊敬拜上帝。主日學孩子們將參與家人崇拜約20分鐘，在奉獻后隨老師離開直接往主日學禮堂上課。崇拜結束歡迎後留步一起共進午餐。午餐后舉行粵語和英語查經小組。

**主任牧師： Rev John Buchanan**
**電話：(02) 9955 1662**
**www.nthsydgreenpc.pcnsw.org.au**
該堂位於北雪梨Blue Point Rd, 234 號，離北雪梨火車站步行三分鐘，另有停車場和街邊車位，非常方便。歡迎您和您的家人和朋友，特別是有孩子的家庭參加聚會！

◎ 文/呂敢

# 紅豆與健康

紅豆，又名紅小豆、飯豆、米豆、赤小豆、海紅豆。別名、大紅扁豆、相思子、孔雀豆。紅豆原產於中國，是一種一年生灌木的種子，由於具有醫療效用，所以在遠東一帶頗受重視，數千年來一直將它加入米飯及湯裡食用。也由於它們的甜度，所以紅豆在東方甜食裡是一種常見的材料。

**性味：**微苦、辛；微寒。

營養價值：紅豆含豐富的蛋白質、維生素、礦物質、碳水化合物，其中維生素B可補充白米的不足；大量的纖維素有助腸胃的蠕動；鉀有利尿、利腎的作用；含量頗多的柴胡，也因具有強化心臟、淨化血液、解毒的功效，而使紅豆成為極具藥用的食物。

1、紅豆含有較多的皂角，可刺激腸道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，對心髒病和腎病、水腫具有良好效果；

2、紅豆有較多的膳食纖維，具有良好的潤腸通便、降血壓、降血脂、調節血糖、解毒抗癌、預防結石、健美減肥的作用；

3、紅豆是富含葉酸的食物，產婦、乳母多吃紅豆有催乳的功效。

**功能主治：**紅豆補心，疏風清熱，燥濕止癢，潤膚養顏。主面部黑斑，痤瘡，皶鼻，頭面遊風，花斑癬。

1. 紅豆養心：紅豆則具有清熱去濕、消腫解毒、補血安神的功效，因此特別適合夏季食用。

2. 預防低鉀症：夏季多吃紅豆，除了可以增進食慾以外，同時還能給人體補充鉀離子，從而避免低鉀症的發生。

3. 消水腫：在夏季可以將紅豆和鯪魚或鯉魚一起煲湯食用，能起到很好的利尿消腫的功效，以及治療腳氣、腹水、體虛困倦等症狀。

4. 減肥：紅豆減肥的步驟：(1)買來紅豆，也叫小豆，赤豆，赤小豆，不同地方的叫法不一樣的。(2)泡紅豆24小時。(3)煮紅豆，最好沙鍋，如用高壓鍋，比較快，煮熟最好成豆沙，沙鍋是2個半小時，高壓鍋10分鐘，即可以吃了。每日餐後飲用，至少吃兩週。紅豆減肥適合各種年齡段，並且適合男女減肥，是一種安全無副作用的減肥方法。

**用法用量：**紅豆宜與其他穀類食品混合食用，一般製成豆沙包，豆飯或豆粥，是常用的食用方法。

作者來自中國 現居雪梨



讀者回應

☐我願意支持生活月刊:$_____
☐請寄來生活月刊:(12期成本連郵費$ 50；東南亞、中國$70，其他地區$95) $_____
☐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*




協辦： 約明敬拜團
承辦： 全澳華人聯合復興大會組委會・《愛我中華》組委會

地點： Sydney Olympic Park Sports Centre (Arena) 悉尼奧運場館
Cnr Olympic Boulevard & Sarah Durack Avenue, Sydney Olympic Park NSW 2127 (請向P3停車場方向走)

時間： 2014 年10月4日Sat. (周六)下午2:00pm 全澳联合復興大會 Australia Revival Assembly
6:30pm 《世界華人家庭杯》羽毛球揭幕禮。
**7:30pm 《愛我中華》大型音樂見證晚會**

自由奉獻 Donations： 普通票$39。团体票 :$29。 贊助VIP票:$100/$300/$500
訂票/查詢： 林一靈 0433 383 778 (+612) 8205 0507 email: acic7777777@hotmail.com

群星大匯演： 由《十五的月亮》原唱者柳培德帶領澳、中、港、台的著名歌手和藝人獻唱。

請員: 郭代平 - 從大企業家到柔和謙卑、生命信息的傳遞者。
呂代豪 - 從殺手到《收刀入鞘》愛神、愛人的著名學者。

是誰改變了他們？




Australia Cross International Church
澳洲十字架國際教會（ACIC）

## 為已無所求，為神求一切，讓我們成為一群有影響力的十架精英！



本教會林一靈傳道於2014年7月15日被按立為牧師。按牧牧師團是：蔡坤助牧師、范偉文牧師、Rev. Warwick Marsh、郭代平牧師。

請為林一靈牧師禱告，叫她的服侍能榮神益人。

**歡迎您來聚會**

聚會地點：Campsie小學禮堂21 Evaline St,
Campsie NSW 停車場直入20米左邊側門進)
聚會時間：每週日下午1:30pm
電話： 0433 383 779 (林一靈牧師)