www.lifemonthly.org
2009年 3月◎第95期

生活 月刊

贈閱

生活與壓力
主題分享



面對生活壓力
解讀梁羽生的江湖
愛火重燃
海嘯中上班族如何放輕鬆

編者的話

◎文/張經將

這回我是第一次做編輯工作，既緊張又興奮，緊張的是原來我只習慣於寫作，對編輯沒有頭緒，興奮的是這下可以對所有稿件都可以先睹為快了，不用等到月刊印刷出來後才可以看了。

讓我驚訝的是，我們這個編輯團隊裏有一位弟兄，年齡已經八十出頭了，依然談笑風生，容光滿面，總幹事告訴我，這次稿件是這位弟兄幫忙輸入在他自己的電腦裏修改、整理，真是我學習的好榜樣。

這次主題是談生活壓力，我們知道現代人生活節奏快，壓力也大。做父母的出去賺錢壓力大，孩子讀書壓力也大，錢賺的不夠壓力大，錢賺多的壓力也大，老移民的壓力大，新來的留學生壓力也大。如何找出這些壓力的根源以及如何化解這些壓力，這期裏面的多篇文章都有涉及，有的還是作者的親身經歷，值得大家細細閱讀。

在《女兒數學考“砸”了》裏面，我特別喜歡作者因勢利導的做法，值得我們華人做父母的借鑒，因為我們華人太重視孩子的成績，有時候沒有顧及孩子的心靈和感受。請多鼓勵孩子的閃光點，少訓斥孩子，那樣孩子的壓力也會少一些。在《面對生活壓力》裏面，那則寓言小故事是不是帶給我們一些深層的思考？還有一個身體嚴重缺殘的老人因為有著堅定的信仰，內心卻充滿著寧靜和感恩，《養老院裏的故事》有詳細的描寫。你最重要的東西是什麼？這篇《何為至寶?》會給你一些答案。

著名武俠小說家梁羽生今年年初剛過世，“寧可無武，不可無俠”是他的至理名言，他在70歲的時候信耶穌，可能不是很多人知道，這期裏面還有一篇關於他信主的見證，希望大家不要錯過。

這次編輯過程當中，正是澳洲發生罕見的森林大火，死亡超過200人，許多的人被燒傷，大量的房屋被燒成平地，包括許多的學校。有兩名縱火犯已經被逮捕。人們可能對縱火犯恨之入骨。但是，澳洲有一名高層人士，卻提醒人們，真正的縱火犯是我們每個人。我覺得這句話值得我們深思，你覺得呢？

我們這些有幸還活著的人，應該感恩！憑什麼我們沒有被燒死？憑什麼我們每天吃穿不愁，是什麼力量在保護著我們？我們這些還存留的人應該做一些什麼樣有意義的事情呢？如果我們無法去救火，如果我們無法去做義工，我們可以犧牲一些自己的好處，捐獻一些錢財給我們落難的澳洲同胞。我覺得以下三家慈善機構比較讓我們放心地捐錢：

救世軍http://www.salvos.org.au/

紅十字會http://www.redcross.org.au/

世界宣明會http://www.worldvision.com.au/

如果我們什麼都做不了，我們還可以禱告，祈求上帝醫治這大地，赦免我們人類不斷的悖逆和深重的罪孽，幫助這些受災的人們重建家園。

面對壓力，面對苦難，我們只有到造天地的上帝那裏尋求答案，聖經裏說：你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然。惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。（詩篇127:2）

總幹事的話

◎文・溫磊明

接任總幹事一職纔幾週，就減肥成功，體重掉了兩公斤；有位同工還說我的白頭髮多了，我想，這樣我太太會顯得更年輕漂亮啦！感謝主!

從中，我不難體會到<<生活月刊>>的主席、前總幹事陳偉雄弟兄帶領團隊一路走來的不易。原來，十字架是這麼重的!

可一想到，就算我們花十年時間，可以讓一個喪失靈魂得救，這所謂辛苦，又算得了什麼呢?跟十字架上的主耶穌，更是沒什麼好比的。何況，這麼多年來，主已不斷透過各種管道，讓我們知道<<生活月刊>>確確實實影響了生命，也在多人信主得救的過程中起到了正面的作用。這正是我們夢寐以求的獎賞!

在<<生活月刊>>事奉期間，我多次親眼看見主大能的手在其中掌權，這個經歷是我終生難忘的，也是我面向將來的信心和力量。同時，我也看到，神感動了眾多的義工參與，和支持者們在多方面的支持與供應。我除了向神深深感恩外，也向各位同工，不管你們現在是否還在團隊裡，以及各位支持者，致以我個人最深的謝意!

藉此機會，我願意與大家分享<<生活月刊>>的異像。我們要作教會的僕人，向非信徒用生活化的語言，做撒種鬆土的工作，為教會的收割作準備，是城市宣教的有效管道之一。神沒有給我們帶領信徒屬靈成長的異像和資源。

那些怕<<生活月刊>>會改變方向的朋友們們請放心，神的異像和同工沒有改變，而且陳偉雄弟兄還是<<生活月刊>>的主席，負責月刊的政策方向。而那些希望<<生活月刊>>變成另外一個事工的朋友們請不要失望，我們只能做有神的異像和同工的部分，沒有神的異像和同工，我們什麼也做不了，請原諒我們的有限。

我懇求大家，在為<<生活月刊>>禱告時，千萬不要忘記，那些可憐的失散羊群。我們有溫暖的家，有時候在家裡，會容易為瓜好吃還是菜好吃而爭論。可主給我的異像和感動是，那些失散的羊群，還沒有回家，他們也不知道，或者不願意知道，那永恆溫暖的家，其實伸手可及，需要有人告訴他們。告訴他們這個家在哪裡，遠遠比我們在家裡爭論瓜和菜哪個好吃重要得多。

大家千萬別看著我，我很害羞而且是逃兵一個而已。在參與<<生活月刊>>的七年時間裡，我想逃跑不下四、五次。最近的一次在去年三月份，差點就跑掉了。可每次主都在禱告中嚴厲責備我，讓我留下來，放下自己，讓祂掌權。我承認，這不是一個舒舒服服的過程。但主就是在這個過程裡，讓我親眼看到祂的同在和信實。我們並沒有因為帶職事奉而缺乏，反而，祂祝福了我們的財政，教育了我們的兒女，改善了我們的夫妻關係。所以其實我們無可誇耀，是主先祝福了我們，我們纔可以成為別人的祝福。我們的各位同工，無疑都各有一篇精彩的見證。我的禱告是，越來越多的弟兄姊妹能成為祝福的使者，參與到<<生活月刊>>來，共同見證主的大愛。



從街頭戰士到屬天戰士

--懷念陳錫恩長老 (1918-2009)

◎文/編輯部

陳長老1918出生於中國汕頭，是兄弟姊妹中的老大。父親是一名牙醫，兼賣藥材。一家在汕頭浸信會參加崇拜。

在青少年時期，他性格反叛，經常在身上藏把刀，以應付街上打架。但是，當他遇見長老會牧師的女兒以後，他的人生轉變了。特別是當他參加了佈道家宋尚節的佈道後，他悔改信上帝了。

他後來成為學生領袖，他體格強壯，相貌俊美，受人喜愛，他希望將來成為一名醫生，可是，日本的入侵使他的理想成為泡影。

當女友移民到悉尼後，希望他到悉尼來幫忙，於是他趁這個機會來到悉尼，口袋裏只有女友給的5個澳鎊。他工作非常辛苦，還努力學英語。到1943年，有情人終成眷屬，他們在中央浸信會結婚。他做進口生意來撫養家庭，育有四個孩子。

在他39歲那年，他被邀加入澳洲政府貿易聯盟，代表進口商的利益。兩年後，他加入了扶輪社，1975年他被授予Paul Harris 獎章，他很珍惜這種榮譽，經常在胸前佩戴扶輪社徽章。

他的家很大，常常有很多人住。也做了很多小孩的監護人，這些朋友或者親戚的孩子後來多成為他們的領養孩子。他們善待客人，常常周濟中國來的留學生。他們的家還經常開放作為禱告和唱詩的聚會處。他經常幫助移民來的中國人，特別是在宣教和神學教育，支持多家華人教會的建堂。很多人來找他請教生意上的問題，他也樂意幫忙。

1987年太太在得了癌症後完成了她的一本見證，隔年，太太被上帝接走了，他甚是哀痛，她是上帝送的特別禮物。失去了太太後，　他還是繼續在華人基督教會裏侍奉上帝，特別是在他父母親的家鄉建立教會，他作的貢獻很大。

2001年他的獨子Eric患病去世，再次受到很大的打擊。但是，靠著上帝的恩典，支撐著下來。

他思念故鄉心切，就於今年1月回了一趟中國。但是，4天後就病倒了，他回到澳洲後，於1月27日被送進醫院，他的腎，肝，和心臟都不行了，他的家人圍伴著他的身邊，帶給他很大的平安和喜樂。

今年2月9日，淩晨5：15分,上帝接走了“基督精兵”陳錫恩弟兄，他終於跟他的所愛的太太Eleanor和兒子Eric永遠在天國了。

聖經上說：那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的上帝到了那日要賜給我的，不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人。（提摩太后書 4：7-8）

（照片及資料由家人提供）

面對生活壓力

◎文/惠來
◎圖/邵海東

壓力的產生

有一個寓意小故事說到，從前有一對農夫老夫婦，無子女，住在一間小茅屋中，某次農夫去河邊釣魚，等候了數小時，好不容易釣到一條小魚，小魚開口哀求說：“漁夫先生，可憐我，放我回去吧！以後你有需要來到河邊向我說聲，我會給你的。”農夫存著憐憫之心，就把小魚放回河中。回到家裏已是吃晚飯的時候，農夫向妻子講了這事。妻子說：“明天清晨，你立刻到河邊對魚說，給我們一個僕人幫我們種地”，次晨農夫到河邊，向魚要求，魚說：“你回去吧，給你成全了。”農夫回家見一僕人在幫助，他們很開心。他們一次又一次向魚要求小茅屋換瓦屋，一個僕人換成四個僕人，不僅有人種地、燒飯，還有人做雜工，服務非常周到。過了一年，妻子並不滿足，要農夫再向魚要求成為當地的市長。當農夫向魚要求時，魚氣呼呼地對農夫說，貪心的人哪，你回去吧！當農夫回到家中，見到的與過去一樣仍是一間小茅屋和穿破舊衣服的妻子，這時他們很後悔。由於過多的欲望、貪心，一切都消失了。我們活在永不滿足中，經常想到“假如我有……”，以為“更多”就是答案。人們想要更多的時間、更大的房子、更多的金錢、更多的朋友、更好的工作、更漂亮的衣服、更多的……。這種無止境的“更多”，是壓力和不安的根源。現代的生活壓力正是由於人心不滿足和盲目追求才產生的。

認識壓力

生活的壓力從何而來？其原因是多方面的，例如學習緊張，工作繁忙，婚姻破裂，生活拮据，疾病纏身，不公正待遇等等。社會環境固然是不可忽視的因素；但都需要調節自己的情緒，因為正是它們讓我們無法適應社會，感到壓力大。現在有些人越來越追求工作與環境的刺激和挑戰。雖然他能從不斷的成功中得到快感，然而這樣的節奏對他的心理傷害也是非常大的。心理學的研究早已指出，不規律的生活方式會帶來很大的壓力，並造成身心疲乏，未來的不確定性更會讓人整日裏神經兮兮。

寧靜的生活可以防止自身產生的壓力，但從上帝而來的壓力可以培養出寧靜的生活。正如蘋果樹不經過修剪之痛，就不能多結果子。壓力、煩惱和痛苦也常是鍛煉人的工具。

如何控制壓力？

壓力有時可以激勵人進步。但是那些對未來的憂慮、對不同的情境下產生的心理壓力等等，常常有著潛在的危害。它對生理和心理上的反作用，使人容易疲倦、暴躁、焦慮。更重要的是，它會影響我們的身心健康，易於患病。如何排除壓力？下面的一些方法建議你不妨試試：

分清主次，學會丟包袱：生活中繁雜的事情會將我們寶貴的時間和精力支解，使我們沒有充足的時間和精力去完成最重要的事情。這時，你會感覺到很大的壓力。有效的辦法是分清主次，什麼是最重要的，哪些事情是次要的，重要的事情先做，次要的少做或不做，這樣就可以為自己贏得寶貴的時間。

善待自己，放低標準：要善待自己，不要妄想把所有的事情都幹得完美無缺。適當放低一下標準，放鬆一下自己的心情，或許在客觀上也減輕了別人的壓力。

擺脫貪慾：生活中許多壓力是完全由於自己的貪心導致的。為了穿名牌時裝、用高檔化妝品，住漂亮豪華的房子……不得不拼命地賺錢，增加了自己的壓力。金錢、名譽、地位這些如同過眼雲煙，卻常常被人視為是最重要的東西，為之所累。要學會真正地享受生活，擺脫貪欲。

有寬鬆的時間：壓力的產生也可能是因為對事情本身的理解造成的。過分誇大了事情的重要性和後果，導致心理負擔加重。不少人往往因為急於求成，而忘記了對事情本身的思考。給自己留一點寬鬆的時間，讓你更清楚地看到事情本來的面目，同時也給自己寬鬆一下解剖情緒、分解壓力的機會。

注意休息：有些人為了賺取更多的錢，加班加點、過度的工作會導致生理疲勞，效率低下，從而引起過分的焦急與緊張。適當的休息不但會緩解大腦疲勞，而且可以放鬆一下緊張的心情，減輕生活中的壓力。特別是上班族，週末應好好休息一下，畢竟工作不是生活的全部。

放鬆訓練：如果你只有五分鐘，如何讓自己放鬆？第一分鐘：伸懶腰：伸懶腰可以促進血液循環，舒展緊繃的身體，幫助你緩解壓力，放鬆自己。二到四分鐘：俯臥撐：俯臥撐是一項安靜、有效、不受器械和場地限制的上肢運動。每次做十個，中間休息幾十秒，做三分鐘。如果一開始做不好，可以先撐著牆做，然後在慢慢降低高度。第五分鐘：再伸懶腰：在經過輕微的熱身以後再伸展身體，可以讓伸展更有效。



音樂有助減壓：經研究證實，演奏或聆聽合適的音樂可以有效的減壓，並幫助人們相對迅速的恢復良好的身心狀態。有些人喜聽聖樂中的“奇異恩典”、“壓傷的蘆葦祂不折斷”等等，聽後頓感壓力消除或減輕。

每天運動半小時：一項NASA（美國國家航空航天局）的調查顯示，那些進行運動的人們在工作的最後兩小時裏也能保持100%的效率，而不運動的人們在最後兩小時連50%的效率也保障不了。這不僅能幫助你節省出運動的時間，還可以節省出更多的時間用來做其他的事情。

做個深呼吸：呼吸頻率直接反映出壓力等級，處於高度警惕、高度壓力的狀態時，人們的呼吸急促而淺。此時人們也許會吸氣過渡，甚至可能會導致昏迷。而處於平靜放鬆的狀態時，人們的呼吸緩慢而深，並且毫不吃力。通過調整呼吸頻率來消減壓力。如果在幾分鐘內有意識加深加長我們的呼吸，那麼我們的身體就會不自覺地擺脫高度警惕和高度壓力的狀態而變得平穩。實際上，這招很靈，許多壓力管理培訓都把它列為常規減壓方式之一。

與知心朋友交談：當你生活中遇到壓力時，與知心朋友交談，常可減壓，如能與基督徒朋友一起交談、禱告，消除或減壓效果更為明顯。

要常常喜樂：聖經教導說：“心中喜樂，面帶笑容；心裏憂愁，靈被損傷。喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。”（箴言15：13；17：22）所以，喜樂是解壓的極有效的方法。

作者來自中國　　現居雪梨

下期主題-精英補習

2009年5月 成功與失敗

截稿日期　2009年4月6日
出版日期　2009年5月6日

2009年6月 健 康 食 品

截稿日期　2009年5月4日
出版日期　2009年6月3日

目錄

本期主題: 生活與壓力

主題分享

從街頭戰士到屬天戰士	編輯部	02
面對生活壓力	惠來	03
化解生活壓力	張經將	04
世外高人	韋廉	05
海嘯中上班族如何放輕鬆	李良達	06

信仰探討

何為至寶？	胡忠銘	07
為基督徒的價值觀而呼喊	贊助文章	08
妒忌姊姊成績好	李耀全	09
上帝不曾虧待你	劉鍇	09
阿英的心路歷程	趙寶珍	10
女人味和媽媽味	東北小麼	11

世說新語

解讀梁羽生的江湖	艾裏香	12
泰山崩於前而色不變	梁羽生/關公關	13
遺囑與你	贊助文章	14
愛火重燃	嵐風	15
世界上仍有賣火柴的小女孩嗎？	李家同	16
鳳凰遊	李香瑩	17
養老院裏的故事	王矯	18

藝文天地

披羊皮的狼	伊索寓言	20
女兒數學考“砸”了	錢國宏	20
才德的婦人	俞慶甫	21
生活與健康的十個問題	啓之	22
數碼圖書館兩則	信望愛	23

生活月刊◎第95期2009年3月◎出版：Christian Life Mission Ltd. 3 Lyons Road, Drummoyne NSW 2047 Australia◎ABN 48 003 922 352◎Tel:(02)9181 2222 / 0419 816 666◎Fax:(02)9181 2223◎E-Mail: 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

◎主席：陳偉雄 Colman Chan◎總幹事 CEO：溫磊明 William Wen◎編輯 Editors：雷德意、李曉蒂、張經將、張四力、倫艾薇◎美術設計：張亮 Jason Zhang◎封面設計：張亮 Jason Zhang◎打字：劉詩勤◎承印：Spot Press Pty. Ltd.◎發行：劉嘉慧◎網頁：黃善駒、吳悅、徐慧娟

2009©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，其立論未必與本機搆及本月刊一致。/贈閱刊物，全澳發行。所需費用少部分來自廣告收入，其他由教會及個人奉獻。

化解生活壓力

◎文/張經將

說起生活壓力，很多人都會有，甚至連小孩子現在都承受著壓力。

我在出國移民前，是做生意的，白天談生意，看樣品，簽合同，晚上進飯館和卡拉OK，很少在家裏吃晚飯的。這樣幾年下來，我的身心靈已經疲憊不堪了，我承受不了那樣的壓力。那個時候，我還是個不信神的人。因此我自己說不上我為什麼要活著，為什麼我要那麼緊張地生活著，有些時候心裏有氣也不知道如何發洩，有些時候在生意上被人欺騙時，不明白那些人怎麼那麼缺德，真想當面以拳頭當見面禮。

那個時候，我常常感到胸口痛。因為生意場上競爭激烈，我不得不加班加點，經常地出差，經常地請人吃飯，經常地喝酒。後來，一個中學同學得了一種在眼睛後面的古怪的瘤，我去看望他的時候，他的一隻眼睛已經沒有了，讓我非常的驚慌。半年後這個同學很快地就走了，讓我對生命不得不做一次思考，難道生命就這樣不必經過老年也就這麼死了，而且他是那麼地健康，就那麼突然地走了？

後來，我太太希望我換個環境，我們就找機會移民出國了。出國後也沒有讓我心情好多少，生活的壓力並沒有減少。因為剛到國外，什麼都要重新開始，又要打工，又要學習，又要照顧剛出生的孩子，我的心情沒法安靜下來，很是煩躁，天天做夢都想著如何多賺錢，買房子，我感覺到生活真是好累啊。

我真正心境的改變是到了教會以後，讓我找到了生命最終的意義是什麼。不是看我要在這個世界上賺了多少錢，而是看我如何使用所賺到的錢，不是看我擁有了多少的財富，而是看我如何使用和管理這些財富，不是看我活到了多少歲，而是看我活到了多少價值。我們在這個世界上僅僅是客旅，我們永恆的國度在主耶穌那裏。

我特別喜歡教會裏的詩歌，有一首歌叫：《這一生最美的祝福》常常讓我淚流滿面。我去教會喜歡去聽那些好聽的歌曲，那些歌曲讓我去掉一周來的疲勞，更帶來心靈上的快樂的。

感謝神，我和太太一起信了主耶穌，這使得我們的家庭發生了根本性的轉變。以前由於生活上壓力，我們互相埋怨對方，很傷感情，是主耶穌的恩典，讓我們天天可以信靠這位全能的神，把我們的苦惱和怨恨都可以化解掉。

我們活在世上一天，就要面對新的一天的壓力和挑戰。我和我太太經常意見不同，爭吵難免，但是我們就各自禱告，互相認自己的罪，然後向對方道歉。主耶穌說過：凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。（馬太福音　11：28）。神的話永不改變，我如果不到主耶穌這裏來，我沒法得到安息。

我以前週末去賺錢打工，想多賺點錢，孩子也照顧不到，顧此失彼，壓力也很大。後來，固定在星期天去教會敬拜上帝，心靈得到了釋放，生活壓力被化解了，生命裏充滿了感恩和喜樂。

作者來自中國，現居悉尼



Photo © ImageWa.com

世外高人

◎文/韋廉



Photo © ImageWa.com

已經過去兩周了，我還是忘不了這個人。

那天我照常送太太去火車站坐車上班。剛放下她，我就看見一個三十歲左右的男士飄然而至。為什麼我說“飄”呢？因為他的步伐是很輕鬆的那種，這在雪梨並不常見。在這個時候到火車站的人，大多是白領，或者學生。他們基本上都是行色匆匆，神情凝重，目不斜視。這位男士身穿白底花襯衫，西褲，手拿手提包，深色圓圈眼鏡，臉帶微笑，左顧右盼，緩步而行。似乎，他置身于金融風暴的陣陣寒意之外，“畢業即失業”也與他無關。在深沉而冷漠的都市人群裏，他顯得那麼刺眼和不協調。

說他是白領吧，他那身“行頭”，又略顯廉價和過時；說他是學生吧，他的穿著又顯得太正經了點；看他那書生樣，也作不了“勞動人民”；說他“下崗”了，我看他連崗都沒有上過，哪裡來的“下崗”呢？說他是“退休工人”，他又太年輕了；說他是旅遊者，他來這沒有風景的偏遠西區幹什麼？

他到底是什麼人？我好奇極了，可去問他未免太冒昧，而且在我思維卡殼的瞬間，他也走遠了。

“他是誰？”這個問題，一整天纏繞腦際，而不得要領。我雖然不認識他，當然他也不認識我，可我總覺得，我們是在什麼地方是相通的。到底是什麼呢？就是百思不得其解。

直到第二天睡醒了，我才恍然大悟：他，就是剛來的我！

那時候的我也是穿著帶過來的西褲襯衣，拿著帶過來的皮包，裏面裝著簡歷、學歷和護照等，到處去找新環境的“入口”。可是學校已開課，找工作還沒有結果，經商更不知從何入手，既不屬於校園，也不屬於職場，更不屬於商場，我也曾經問過自己“我是誰？！”

我已很久沒有問過“我是誰？” 因為“世外高人”沒做多久，我就人在江湖了。我似乎已夢想成真，常人所說的“五子登科”：妻子、兒子、房子、車子、票子，都算有了。可我真的可以說，從此高枕無憂了？明眼人都知道“不會”，因為房子是貸款買的，要定時定候把錢向銀行雙手奉上。經濟好時，利息直線上升，眼看交給銀行的錢越來越大捆，自己腰包裏的票子卻越來越少，我們凡夫俗子，還是會心驚肉跳的。現在金融風暴寒風刺骨，公司裁員動輒千計，經商環境好景不再，更糟糕的是，連各國偉大領袖們，都不知道何時見底，我們昇斗小民當然會人心惶惶。利息是降了不少，可大家還是高興不起來，因為不知道那裁員的大刀，什麼時候砍到自己頭上；或者擔心自己的生意那一葉小舟，能否在驚濤駭浪中平安無事。

其實在雪梨過日子，即使沒有什麼風暴，就已經夠不容易的了。傳統上的“男主外，女主內”單收入模式，越來越難應付那日漸高漲的物價水準。於是越來越多的家庭，選擇夫妻都工作的“雙職工”模式。朋友間常常感歎，現在“真男人”已經沒幾個了，因為收入不足以養家。我仔細想想，也真是，在這裏我認識的人應該以百計，可只有三家是單職工，其餘的都是雙職工。

誰都知道，通常雙職工收入會比一份高，可代價就是夫妻經常忙得說不上話，沒有小孩的時候也許還應付得來；有小孩的就只好把他們交到托兒所或校外託管，當然營養、教育和親情方面，就不太理想，也給全家的身心增加了壓力。

兩年前澳洲的人口普查後，有一篇評論員文章至今仍尤在耳。大意是，與十年前比較，澳人的可支配收入已大幅度提高，新車多了，人均住房面積大了，可人們的幸福感卻下降了。他認為是人們的比較基點，不是以前我怎樣，現在怎樣，從而感恩；而是跟鄰居和朋友比我怎樣，這是一個無底洞，人們如何能幸福得起來？這對營營役役的芸芸眾生，實在是一敷清醒劑。

想當初我多麼羨慕那些西裝革履的專業人士，我哪天能拿著手提電腦滿街跑，我就是世界上最幸福的人了!可今天我也明白了個中的代價，反而羨慕那“世外高人”那種“與世無爭”。這就是為什麼這位男士那麼吸引我眼球的地方。但我也知道，他的“與世無爭”是因為還沒有找到突破口，他總有一天，會找到自己的位置，腳步就會快起來，因為他重新認識到，他對這個世界，是重要的。

我衷心祝願他，那“原來的我”，會知道天地的“大老闆”是上帝，而這位上帝愛他甚至願意讓獨生子為他而死。當他笑看浮沉的時候，是真正有底氣的。

作者來自中國，現居雪梨



海嘯中上班族如何放輕鬆

◎文 / 李良達

上班工作很辛苦，要將心情放輕鬆本來不易，在全球金融海嘯襲來的當下，要和上班族談如何將心情放輕鬆，更是無比困難。在金融海嘯襲來的近半年中，我輔導的個案劇增，新增的個案都是上班族，而且都是被金融海嘯所傷，甚至傷及筋骨，損失慘重。好一點的只是因而失眠、茶飯不思；嚴重些的已經必須服用抗憂鬱症的藥物；有的人只是自己一人承受，而有的更是全家生活都受到了重大影響。這金融海嘯的威力，遠比表面上所看到的還大。

表面上，從每天的新聞報導中，我們看到的是一大堆、看起來很可怕的數字，哪家金融機構又倒閉了，資金缺口動輒以數百億美元計，有的甚至是整個國家都倒閉了，但這總歸只是新聞、只是數字。

可是，從輔導的個案中，我卻實實在在看到這次海嘯如何撲倒一個別的人或家庭，如何讓一個本來平靜安穩的家起波瀾，如何使上班族原本安居樂業的生活起風浪。而且這海嘯是一波接一波，至少到目前為止，完全沒有停止或減緩的跡象，甚至還彷彿越來越嚴重。

如果是這樣，上班族該怎麼辦呢？不論我們是否損失慘重，究竟我們該如何自處呢？而這苦日子到底會有多久呢？更重要的是：那我又要如何才能將心情放輕鬆呢？

一個原則

一個大原則就是：“洪水氾濫之時，上帝坐著為王；上帝坐著為王，直到永遠。”（《詩篇》29：10）

當我們面對危機，遇到突發狀況時，若想要保持冷靜，甚至是將心情放輕鬆，以使自己能安然度過，最好的方法就是一定要提醒自己：“事情可能比想像中嚴重，但是情況卻可能沒有你覺得的那麼糟糕。”既要面對“洪水氾濫”，又要堅信“上帝坐著為王”，相信“天不會塌下來”。一個相信“上帝坐著為王”的人，就相信我們所遭遇的是經過主允許的，是我們能承擔的。

面對危機，通常我們都會說要做最壞的打算，並做最好的準備。要假設危機是很嚴重的，但卻不是要讓自己更慌張，而是要更冷靜的去做更多、最好的準備。

如果你身體微恙，你可能會疏忽，反而有可能小病拖成大病；但是，如果你一下子就出現很嚴重的病狀，甚至是病危的徵兆，你一定立刻進最大的醫院，找最好的醫師，做最徹底的治療，所以反而可能因禍得福。做最壞的打算，就是打算、預估情況可能比想像中還糟糕，可能還會有更壞的消息傳來。因為，如果你這時候還掉以輕心，認為事情最多就到此為止，不會再有更壞的狀況了。那麼，萬一事情變得更糟糕，還有更壞的消息傳來，你可能會更不知所措，心情就必定更難放輕鬆，損失也許還會擴大。

反之，當我們做了最壞的打算，結果事情並未惡化，並沒有更壞的消息傳來，那麼豈不是讓我們喜出望外，豈不是就很容易可以將心情放輕鬆了呢？這就是為什麼要提醒自己“事情可能比想像中嚴重，但是情況卻可能沒有你覺得的那麼糟糕。”的原因。

這麼嚴重的金融海嘯陸續襲來，還能有何益處？

我首先想到這場海嘯也許這會使踏踏實實的出人頭地，有助於改善社會風氣。因為，全世界的金融體系會釀成此一巨災，最主要是泡沫化，過去多年大量製造衍生性金融商品所虛擬出來的泡沫幻滅了。

而過去多年仍然踏踏實實、不追逐泡沫的經營者，現在就可以出人頭地；隨之而起，整個社會會反思，未來想再製造泡沫的人就再沒那麼容易了；所以社會風氣、投資習性應該會獲得改善。

另一方面，這場海嘯也許會使多數的商品價位回歸到正常價位，沒有投資、投機、虛擬（炒作）的需求在內，對確實有需要的人是件好事。因為泡沫幻滅，許多虛擬的需求不復存在，多數物價、包括房地產的價格，都有機會回到正常價位，因此，真正因為居住的需要而要買房子的人，可望用比較正常、合理的價位買到房子。

當然，這些所盼望的益處不是立刻就會都出現，但是可以期待的。我們現在就已經看見了油價、房價的下跌。

因此，上班族固然不可以對這波金融風暴掉以輕心，卻也絕對不要太過緊張。如果你的資產已經縮水，你事實上已經遭逢損失，你更要放輕鬆。畢竟有衣有食就當知足感恩，人的存在與價值豈是依靠所擁有的資產呢？何況這時候越操之過急，越急著想翻本，只會越陷越深，讓你的損失更加擴大。

六個步驟

既然事情可能比想像中嚴重，我們當然不可以掉以輕心，更要有長期抗戰的打算，所以我們還是必須將心情放輕鬆，並做最好的準備。以下就介紹六個步驟給上班族參考，以後有機會還會陸續進一步解析：

節衣縮食。減少一切不必要的開銷，力保日常收支不出現赤字，不可以入不敷出，以免你的財務情況更惡化。

放鬆心情。多多從事一些不會增加任何花費的活動，力保身心的平衡與健康，以免失去健康使財務狀況更為惡化。

重新耕田。金融海嘯之所以引爆，最原始、最根本的原因，是我們已經忘了“勤儉致富”的美德，大都想不勞而獲，一夜致富。其實，勤勞的所得才是最寶貴的。“耕種自己田地的，必得飽食；追隨虛浮的，足受窮乏”（《箴言》28：19），這不就是最好的提醒嗎？

重視親情。在此風暴中，你很可能發現還是親情最可貴，那麼，就趁此風暴襲來之際，好好挪出時間來享受天倫之樂吧。

重整步伐。特別是要重新檢視你的生活步調與內容，過去多少年你每天的生活可能被一大堆的理財資訊所淹沒，無暇顧及精神的蒼白與心靈的饑渴，趁此機會重新檢視與調整自己的人生，思考生命真正的意義與價值。

仰望上帝。“窮極呼天”，危機也是轉機。危難之時正是人可以轉眼仰望基督之時；也是人將盼望從地上轉向天上永恆國度之時。這第六個步驟也是最重要的步驟，那就是要連接、重啟或增進你和上帝的關係。更多且專一的仰望神的恩典，上帝是化咒詛為祝福的神，祂必会讓這一切的危機，化為對你一生最大的祝福。

作者從事職場心理輔導，本刊授權摘自≪海外校園≫

何為至寶？

◎文/胡忠銘



Photo © Jason Zhang

人活在世上，能夠將同樣的一件「東西」持之以恆，甚至永不改變的視為至寶者，幾乎難以遇見。

你最重要的東西是什麼？

《你最重要的東西是什麼？》的作者，山本敏晴醫師以「你最重要的東西是什麼？」為題，邀請全球四十七個國家，四歲到十八歲的兒童和青少年回答，並請他們用圖畫紙，將自己心目中認為最重要的東西畫出來。山本敏晴從孩子們包羅萬象的圖畫和回答中，見到了世界各地許多不同的生命經驗和期待，心中頗為震撼！

從書中可以看到，處在各種不同的環境中，孩子們心目中所認為最為重要的東西，就會有所不同。諸如：有住在垃圾山的小朋友覺得，「花」是他們生命中最為重要的東西；失去家人的孩子則覺得，他們心目中最為重要的是「家人」；無法上學的孩子覺得，「學校」是他們最重要的東西；家裡務農的孩子認為，「牛」是他們心目中最為重要的東西，因沒有牛的幫助，他們無法耕種；飢荒地區國家的兒童認為，「食物」是最重要的東西，因缺乏食物，他們活不下去；也有人認為，「國家」和「珍貴的文化遺跡」是最為重要的東西；更有處在戰爭頻繁國家的孩子認為，「中止戰爭」和「剷除地雷」是他們心目中最重要的事。還有兒童以圖畫表達出她「討厭販賣兒童和賣春」的心聲，讓人看了，頗為難過。

曾到過西非服替代役，退伍之後，參加過國際救援行動的連加恩醫師看完這本書後，有感而發的道出：「有兩個問題很特殊，是人越長大越難回答的：一是『你的夢想是什麼？』，二是『什麼是你最重要的東西？』」連加恩同時藉此自許：「我也開始要學學這些孩子，把這兩樣東西的答案找回來，……也許上帝會透過柬埔寨的孩子教我們怎樣過得更快樂。」

因變而變

在一次的課堂上，我和年輕學子一起談論有關兩性、婚姻與家庭的課題時，有一位結了婚，上了年紀的女同學，以幽默的比喻，提出她的研究報告。她說，在女性的心目中，隨著年齡的增加，對於男性和另外一半的期待，也就會出現不同的價值觀。以女性對男性20-80歲的年齡為例，會出現下列的情況：

20 歲時－是否帥氣英挺。
30 歲時－是否溫柔體貼。
40 歲時－是否有啤酒肚。
50 歲時－是否出現禿頭。
60 歲時－身體是否健康。
70 歲時－牙齒是否還在。
80 歲時－只要他還活著。

聽完報告，讓人不覺莞爾。回家後，我進一步查考發現，這樣的論述並不是笑話，也不是無中生有，而是有醫學與心理學根據的。

的確，隨著年齡的增加、身體的狀況、現實的情境等因素，女性對於另外一半所看重和所期待的，就會有所不同。事實上，不只女性如此，男性對女性所看重和所期待的也是一樣，同樣會因著年齡，而出現不同的價值觀。

畢竟人生的每一個階段，都有其所看重，並視為「至寶」之事，而隨著時代的變遷，心中對於至寶的認定和感覺，也會出現變化。

以自己為例。小學時代，在我心目中所認為最重要的東西，莫過於電視和冰箱。我經常向上帝祈求能賜給我家一部電視機和一台冰箱，因為這樣，就不必到別人家裡看電視，也可以天天用家中的冰箱製作冰棒，不必趁家人不在，偷偷的拿出家中的蕃薯，用畚箕裝著，向賣冰的小販換冰棒吃。

上了國中之後，我也常夢想有一部新的腳踏車可騎，因從家裡到學校的路程，約有五公里之遙，而我所騎的，是一部經常故障的老爺腳踏車。因此，在上高中之前，繼冰箱和電視的夢想達成後，新腳踏車乃成了我心目中最重要的東西。

如今，在年近半百時，我認為最重要的東西，已經不是上述這些有形的物質，反倒希望能夠身體健康、平安、喜樂，預備好講道篇，廣傳福音，引人歸主，興旺教會。為此，我也在學習被譽為十九世紀存在哲學之父祈克果（Soren Kierkegaard,1813-1855）所說過的一句話：「我不自稱為基督徒，我只求成為一個基督徒。」作為自我的勉勵。

如前面所言，人生的每一個階段，都有其所看重並視為「至寶」的東西，但隨著年齡、性別、身體、環境、教育、工作、立場、現實、文化與宗教等因素，以及時代的變遷，心中的至寶也會隨之改變。然無論時代如何變化，先知以賽亞所提出：「你當以敬畏上帝為至寶」的忠告，及保羅那「我以認識我主基督耶穌為至寶」的信仰告白絕對不能變，才能一生一世得著安穩，得著豐盛的智慧、知識與救恩。

作者現居臺灣，保留版權

佳風禮品世界
經營:回國禮物 –"Julique"澳洲名牌護膚品
健康食品 • 澳寶 • 工藝品等
Tel: (02) 9580 1618 / 0425 253 368
203 Forest Road Hurstville NSW 2220

弟兄裝修
月剛師傅承接商宅、浴室和廚房的改建、翻新、隔間、油漆、瓷磚、水電和土木工程，重信譽專業一條龍。
電話：(02)9784 3674，0406 838 101
"將人類互相的憎惡改為弟兄的愛是耶穌的教訓"

GRACE MECHANIC P/L修車廠
William Ting
5/27 Hope Street
Ermington NSW 2115
tel/fax: (02) 9804 6455
Mobile: 0425 273 698 (3)
0421 086 111 (Optus)
MTA認可
各款車保養修理
驗車Pink Slip
LPG驗車安裝修理

Enquiries : (02) 9746 2042
蔡子華 兒科醫生
Dr. Paul Chay
MB,BS, (NSW); FRACP
Consultant Paediatrician
Appointments:
Suite 20, 45-47 Goulburn St, Liverpool NSW 2170 Tel:(02) 9602 0053
Suite 20, 5 Arthur St, Cabramatta NSW 2166 Tel:(02) 9755 7459
12 Swan Avenue, Strathfield NSW 2135 Tel:(02) 9746 6909


Selina Leung 梁呂施蘋
Funeral Planner 專業喪禮策劃顧問
一個完美細緻策劃的告別儀式
將會為家屬們帶來無限的慰籍
容許我給您多一個選擇，少一分擔憂!
專業喪禮策劃 • 喪禮主禮人 • 各種殯儀用品
gfcs Galaxy Funeral Consulting Services
24 小時熱線: (02) 9877 0702 0414 688 228
傳真: (02) 9877 0707 電郵: info@galaxyfcs.com.au
1447/07CA–B


雪梨華人基督教會
誠聘粵語牧師/傳道
本會為一非宗派教會，創於1965年，分別有英、粵、國語及英粵語翻譯崇拜，目前聚會人數約700餘，牧師及傳道人共7名。現誠聘粵語牧師/傳道，能操流利粵語及以英語會話，神學畢業，具講道、教導和牧養恩賜，以及策劃和推動事工才能。
查詢詳情請聯絡李廣霖執事
電話(+61)416 199 238
或電郵致 dorahnor@hotmail.com
履歷請寄 psc@cccmilsonspoint.org
教會網頁 www.cccmilsonspoint.org

為基督徒的價值觀而呼喊

根據2006年的人口統計，64%澳洲人稱他們為基督徒，超過2百萬澳洲人每個星期天去教會做禮拜。而這麼大的選民群體，若沒有積極有所行動，卻保持沉默，實在可惜。在1995年，三名基督徒領袖因而創立了澳洲基督徒遊說團（Australian Christian Lobby）簡稱ACL。

ACL，現在的總部在坎培拉，其目的是為基督徒的價值觀而呼喊，不受任何教派或者任何政黨的影響或者牽制，現有的9000個成員來自不同的教派，具有不同的從政經驗。

澳洲社會的成功其實是建立在一個很強的基督教傳統文化上面，很少人會懷疑這一點的。但是，我們看到澳洲社會的傳統家庭觀念在丟失，社會道德在淪喪。加上某些政客，出於某種政治目的，取悅於某個團體的利益的考慮，為了達到被選上的目的，推行一些對社會和家庭帶來損害的政策。而許多基督徒和教會並沒有為我們的價值觀而做應該做的事情。

ACL存在的異象，就是讓人們來接納基督徒的價值觀，來影響我們的政府。就是在生意場上，在人與人的關係當中，也要為我們的價值觀而呼喊。ACL並沒有聲稱代表所有的基督徒，也並沒有說是最主要或者唯一的影響澳洲政治的團體。而是說，我們基督徒越是為我們的價值觀而呼喊，就對社會政治越有影響。

因此，其目的是建立一種良好的社會政治環境，讓他們認識到基督徒選民的重要性，讓各種政黨對我們所關心的問題做出回應，使他們接受我們的主張，也讓他們推出的候選人為基督徒的價值觀而努力。

可以肯定的說，這樣的辦法會在長期中造成一種良好的政治環境，但是我們不想模仿美國的做法，我們只想在我們的政治環境中讓我們的基督徒的價值觀有一定的影響力，以造成一個良性循環的社會。這樣的價值觀可以影響到整個社會的公共系統，從社會公正到道德問題。

ACL很成功的一個做法，就是關於婚姻的看法，夫妻應該是一個男人和一個女人的結合，而有些政客要求修改法律，認為同性之間也可以組成婚姻。ACL為這個問題，組織了一千多人的聲援團到議會去，還邀請了34名來自不同教會的領袖跟各種政客一同商討關於該項法律，不讓他們在法律上允許同性結婚。這個抗議做得很成功，使得在2004年的大選中，我們基督徒的聲音可以在大選中被人聽到。

在2007年的大選中，ACL搞了一個特大型的活動，就是在坎培拉邀請了兩個主要政黨的候選人給基督徒回答問題，大約有846個教會的10萬個基督徒參與了這個活動（包括網絡參與者），對兩個政黨的領導人提出許多問題，如家庭，婚姻，以及全球的貧困問題。

ACL還舉行了與當地候選人見面的活動，讓候選人瞭解到基督徒所關心的問題。ACL塔洲的負責人Nick Overton成功地阻止了該洲關於建立妓院的法案，使得政府在六天內對法案重新修訂，對該洲設立妓院有了更嚴厲的法規。

ACL還就安樂死問題，墮胎問題，試管嬰兒問題，借胎生子問題，讓政客們聽到我們基督徒的聲音。但是，ACL不僅僅關心性和墮胎問題，在解決全球貧困問題上，還協助宣明會（World Vision）和Micah Challenge這樣基督教的慈善機構做了大量的工作；另外，也關心海外的基督徒受迫害問題，難民問題。

ACL可以參與很廣泛的問題討論，其中一個就開辦Debate （辯論雜誌），我們相信我們所討論的問題可以贏得公眾的支援的。另外，為了訓練下一代的基督徒領袖，我們還設立Compass（指南針）的活動，旨在幫助有意於參與世界，改變世界的年輕人，把我們基督徒的價值觀帶進各個領域裏去。

有意於參與ACL或者捐款的朋友，可以流覽以下幾個網站:

http://www.acl.org.au
http://www.acl.debate.net.au
http://www.compass.org.au
http://www.makeastand.org.au/home/index.stw

注：資料由ACL提供，贊助文章

妒忌姊姊成績好

◎文・李耀全


Photo © Colman Chen

手足之間的競爭

同胞手足該和睦相處。姊姊或哥哥成績好，妹妹或弟弟應該為他高興，但事實兄弟姊妹之間會出現妒忌心，這種反應有時是因為父母偏心，也會因為同胞兄弟姊妹間的競爭（Sibling rivalry）。

《聖經》記載了一個典型手足之間妒忌的故事（《創世記》37章）。17歲的約瑟與哥哥們一同牧羊，他把哥哥的惡行報告父親雅各。因為約瑟是雅各在年老時生的，故此雅各偏愛他，給他一件彩色長衣。父親的偏心令約瑟的哥哥恨他入骨，不能跟他和氣溝通。後來約瑟作了一個夢，而當他將夢向哥哥講解後，他們更恨他，因為夢的解釋是要他的家人都下拜他。結果他哥哥都妒忌他（《創世記》37：11），更佈局向他下毒手，將他賣給以實瑪利人作奴隸。

這件事顯示手足之間的妒忌起源于父親的偏心，又因兄長的惡行與惡毒將兄弟之間感情惡化。近年不斷有家庭倫常慘案出現，都是出於仇恨、妒忌、爭權奪利等私人行為，暴露人心的險惡。人會因自己的軟弱、自私自利的心態，六親不認，傷害自己的家人，這是多麼恐怖的事情。

父母宜公平不偏心

父母偏心是常見的現象，有時因為重男輕女，有時可能偏愛成績好的或順服他們的，或某一個兒女能滿足他們的期望，又或是大姊姊（因為她有責任感）等。父母喜歡將兒女比較，但偏心與溺愛助長了兄弟姊妹之間的競爭，故父母對兒女該一視同仁，同等對待。

兄弟姊妹各有所長，若父母能鼓勵兒女個別發揮，欣賞個別的成就，兄弟姊妹便會彼此鼓勵，在取得成就時就會彼此恭賀，不會彼此妒忌或彼此攻擊傷害。往往兄弟姊妹的競爭都是為了討好父母，爭取父母的贊許，或是出於自私自利的心。

同胞應以愛相待

其實考試成績好與不好，也不是大不了的事，它只是一個評估的指標，讓我們讚賞好的成就，鼓勵那些成績不是最好的，因為失敗乃成功之母！我們要以愛相待。

《聖經》告訴我們：“愛是恒久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒，不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。”（《哥林多前書》13：4—8）

讓主愛消除一切嫉妒！

作者現居香港，大學教授，專業輔導，著作眾多，“全心信箱”主持人

上帝不會虧待你

◎文・劉鍇

在古羅馬流傳著這樣一則故事。一位失明的少女家境貧困，每天，不管是颳風還是下雨，她都要而且必須拎著花籃到街上去賣花。因為家中有她臥病在床的父親，等待她用賣花掙來的錢去買藥。為了治好父親的病，少女不辭辛苦地在整天在城裏的大街小巷轉。開始，由於她辨不清方向，常常被撞得鼻青臉腫，後來，少女竟然能熟練地在城中的每一條街道穿行，無物可攔。少女的生意越來越好。

一年後，不幸的事情發生了：城裏發生了洪災，洪水像脫韁的野馬肆無忌憚地沖進大街小巷，居民們驚慌失措，爭先恐後地尋找逃生之路。可是，由於他們平時不注意路徑，結果有的跑進了死胡同，被洪水淹死；有的跑向了洪水一邊，結果反被洪水吞沒。只有那個失明的小姑娘，她背著父親，靠著靈敏的觸覺和聽覺，很快逃出了城。不但如此，她還救了很多居民的生命。

在俄國，有這樣一位命運多舛的人，他的母親乘船外出時，不幸遇到了風暴，船翻了，他的母親被大海無情地吞噬了。數年後，他的年幼的兒子也在一次海難中喪生。此後，他的家中連遭不幸：夫人患喉結核症逝世，17歲女兒自殺而死，他的一對3歲的孿生孩子也因患白喉而告別人世……。這樣的人生變故和不幸，幾乎沒有人可以接納、忍受，可他卻正是憑藉這些常人難以承受的磨難，在痛苦中掙扎奮起，創作出了長篇小說《誰之罪》、長篇回憶錄《往事與沉思》，“留下30卷文集，留下了許多像火一樣燃燒的文章，它們今天還鼓舞著人們前進。”他就是被高爾基譽為“一個人就代表整整一個領域，就代表一個思想飽和到驚人地步的國度”的俄國哲學家和作家赫爾岑。

上帝總是公平的：當他在為你關閉一扇門時，會同時為你打開另一扇。每個人都是祂的藝術品，祂給我們的，都是最好的，只是我們未必明白而已。

作者現居中國

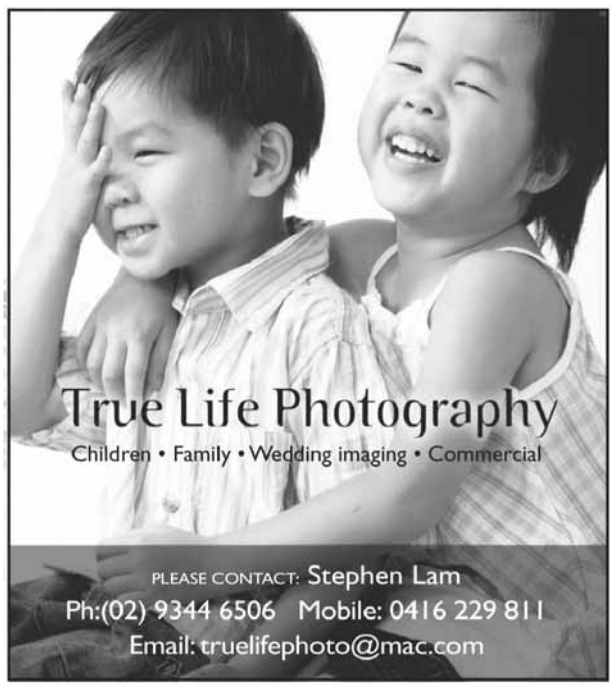

Photo © Jason Zhang



雪梨依士活 物理治療
林盛情 Eric Lam
B.App.Sc(Physio)U.of Syd.
1/37 Railway Pde, Eastwood NSW
电话：(02) 9874 6555 或 0425 303 259

好運裝修（雪梨地區）
註冊公司承接加建，商鋪，浴室翻新，瓷磚，泥水，油漆，間隔，安裝廁所及廁所管道，水電大小工程，免費估價。16年澳洲經驗，保證品質。
憑此廣告優惠
ABN: 66120 909 177 Tel: 0430470728





誠聘全職牧者及幹事

雪梨伊士活澳洲基督福音堂為福音派小組教會，由牧者帶領，設粵、國及英語崇拜，每週聚會會眾約五百多人。現誠聘粵語全職牧者及幹事各一名。粵語牧者在團隊中專責牧養粵語成人會眾，能操流利粵語，有認可的神學學位，有牧會經驗更佳。

有意者請連同個人履歷、蒙召見證及推薦信寄往李盛强牧師，聯絡地址如下：

Christ Evangelical Center of Australia

Unit 8, 172-176 Rowe Street, Eastwood NSW 2122**或電郵** csklee@gmail.com

新生浸信會 ZoeBaptistChurch
63 Willison Road, Carlton NSW 2217
中文堂各堂聚會由 Durham St 入口請進



誠意邀請您與我們一起：
同行天路 共享新生

禮拜日各堂崇拜聚會：

粵語崇拜〔附設兒童聚會〕	下午五時
國/粵雙語聖餐禮拜及晚餐團契	下午六時
國語崇拜〔附設兒童聚會〕	下午七時

聯絡：麥慧明傳道
christinemak@zoebaptist.org 0414 552 368

阿英的心路歷程

◎文/趙寶珍

阿英是家中眾姐妹中最小的一個，她有哥哥、姐姐、及一名弟弟。弟弟已于二十多年前移居海外了，而家中大的都已各有家室，不知她算是幸還是不幸？！阿英在適婚之年，肩頭上負了很大的擔子——結婚嗎？多是嫁到別人家裏去，那誰去照顧年老又長年有病的母親呢？在這無可選擇中，不知不覺地把她的青春帶走了！

在南越變色後，民不聊生，她本是一位教師，只因當時是要有越南國籍的才可有資格教，她又不想因這工作要換國籍，就不幹了。且家中母親臥病在床，最好還是找些能在家工作的做，她可謂隨時轉行的：如車衣、養鵪鶉、養熱帶魚、養雞、有時又車枕頭袋上的花朵、鴛鴦等，之後又用衣車車（繡）出觀音像來賣，聽說也有人買的。更有一個時期又轉行做“搓香”，是你拿三百或一千枝“香骨”回去做，交貨的時也要照數交回，若少了是要扣錢的。有件事令阿英心裏很不舒服，原因是：在越南有些家庭還是用古老的方法來看看一對不認識，又或是已認識的年輕人的婚姻合不合，方法是在家中各神位上，如關公、觀音、祖先各牌位上，上香，家人就定睛在那些香枝上，看看指示——如果每三枝香能平穩地燒到盡處，那就是及格了，祖先同意了；但若有那些未燒完就熄掉的，那是說菩薩不允許，那麼這頭婚事就告吹了！眼見一段姻緣就這樣地“無疾而終”，太可惜、太不合理了！阿英因為是個“搓香”的人，她明白到個中的原因，就是如果那枝“香骨”有個結的話，香燒到那結處，就會熄掉，並不是那位神或祖先不允許，她覺得做這行也不好，於是說：我不再搓香了！但究竟做哪些工作才是做了心中有快樂的呢？

她一下子又沒有工作了，幸好她是照顧阿媽的，我們在外面的亦會有些接濟的表示。

其時阿英和阿媽都有接觸到聖經的機會，他們拜偶像已有幾十年，但人生未來之路，全無盼望，心中就更加彷徨，阿英和阿媽都已在廟宇中安置好什麼的“長生位”了；因阿英沒有出嫁的，以後就不至做無主孤魂。

以後，阿英和母親等去信澳洲大姐處，問及如何能得著永生之道等等。啊！感謝神，她們找到真正的出路了！！沒像以前般總是說我們（我和丈夫）不孝、忘宗忘祖……。

阿英的大姐趕著回越南去，就是借著聖經的話語，融化了各人內心的矛盾，所有偶像都在一夜之間給丟掉了！但阿英也不好受，哥哥姐姐及左鄰右舍，見到這情形，在人們的眼中，她是不孝、是瘋了的人！遠遠的就轉面不見她，就算自己人也不打招呼！幸好她參加了慕道班、洗禮班，成為神的兒女……。之後，她被選為某教會的幹事，她是熱心事奉神的；但她不忘記其他偏僻地方之事工，她不辭勞苦為的就是要將福音帶到其他的地方去，有神同在，凡事可交托，他們在鄉間的事奉，也見到神的帶領。于2008年年尾，已成立了教會，現在人數也不少，榮耀歸於神！

阿英一路走來的路都不輕省，但他們是團隊，是靠著神一步步帶領著，作他們的總指揮。她心中是踏實的，她最喜歡的詩歌是：“我的心哪，你曾對耶和華說，你是我的主，我的好處不在你以外。”（詩篇16：2）

作者來自越南，現居雪梨

<<生活月刊>>誠征雪梨派送、郵寄義工

我們需要以下四個派送、郵寄義工，有汽油費補貼，須自備小車：
1. 雪梨市內西區(Ashfield to Strathfield)： 每月初約2-3小時
2. 雪梨西區(Flemington to Parramatta)： 每月初約2-3小時
3. 雪梨北區(Milsons Point to Thornleigh)： 每月初約2-3小時
4. 包裝、郵寄月刊到海內外訂戶： 每月初約5小時

有感動者請聯繫劉姊妹，手機：0433 133 725
或溫弟兄，手機：0416 112 328
座機：02-8212 5500
電郵：admin@lifemonly.org


Photo © Ivsky.com

女人味和媽媽味

◎文/東北小麼

昨天晚上網路閨蜜的老公和我說了會兒話。他說：“沒事你和她聊聊吧。這不，前天晚上還哭了好長時間。”

已經有了身孕的人了，還跟個孩子似的想哭就哭。主要的是她說還沒有準備好就懷孕了。我想，她多半還在把自己當孩子吧。其實，當一顆種子選擇你的子宮駐下，開始生根發芽，做為孕育的母體。應該更多的是高興。只有你的心情好了，那棵小苗才會長得更茁壯。

早晨，發了一大條短信過去。多半是叮囑一下吧。有一個健康的家庭，有一份富足的愛，剩下的就是給一塊空間，孕育一個健康的寶寶了。生了孩子的女人更能傳遞給別人一種女人味。那種味道是不做母親的女人所流露不出來的。那種濃濃的母愛，就象當年的我。那個時候，剛剛懷孕，朋友們見了我，都說我特別有女人味、媽媽味。

那個時候，給自身補足營養，每天出去散步，給寶寶聽音樂，沒事在肚皮上輕拍幾下，和他交流。我輕輕拍他一下，他也會用小腳或者小手回應我；還蹬我的肚皮。那個時候真開心啊，一旦他不呼應我，我就會莫名的擔心。

從女孩子的身份，轉換成為母親，的確需要過渡。你從此變得不再無憂無慮，你會夜半三更的醒來，擔心孩子有沒有踹被，還要考慮家裏所有人的吃和穿，營養更要擺在最前面。

一個女人，其實一生是身兼數職的。做女兒，有人疼愛你；做老婆，也許會碰到寵愛你的男人；而做母親，你是需要疼愛別人的。沒錯，就是這樣。

我還記得我兒子剛出生以後，只要我出門，別人都會說我身上有一股奶味。兒子吃母乳，由於擔心自己奶少，滿月後用偏方：海帶燉肉。由於那時候還沒有高壓鍋，燉的生硬的海帶，傷了我的胃。從此落下胃痛的毛病。然而那個時候，自己是驕傲的，儘管女人在生育之前，會有很多擔心，比如自己就曾經很愚昧的，想像著女人經歷了生育的疼痛，還能活下來嗎?

事實上，在預產期到來那幾天，尤其在產床上，做為母親，我已經把疼痛撇之門外。只想儘快把寶寶捧在眼前。那一天，我和孩子一起努力。從此，我的身邊多了奶味。而孩子也會捧著我的衣服說：“媽媽的味兒，真好聞。”

有了孩子的女人，不用說，就更有女人味了。可是孩子大了以後呢？你在管理孩子的時候，孩子也許會說這是一個嘮叨的媽媽。尤其在看了機器貓的動畫片以後，學著大雄說他媽媽的口氣說：“你很嘮叨耶。”

其實，可以理解孩子不喜歡你的嘮叨，因為你也不喜歡你的媽媽對你的嘮叨。儘管那些都緣於愛。所以，要想不做一個嘮叨的媽媽，要想自己無論給誰都能留下有美好味道的東西，那就想一些計策。要是能跟孩子做一下換位就好了。這樣，讓他體驗一下，媽媽為什麼嘮叨，他也就不會再說你了。

做有女人味和媽媽味的女人很重要；但是，做一個充滿智慧的女人，尤為重要。做女人，你要適應不同的角色轉換。在孕育孩子之前，一定要勇敢的接受這個現實。那就是，你將是一個好媽媽。從眼前這一刻起。

作者現居中國

Family Medicine
Dr John Wong (English speaking only)
Leumeah, NSW
For appointment please call
Tel: (02) 4625 5558

墨爾本華人浸信會
誠聘全職及半職牧者，青年傳道及女傳道

本會現誠聘全職及半職牧者，青年傳道及女傳道帶領中文及英文部會眾，應徵者需成熟，具有神學訓練及牧養經驗

Melbourne Chinese Baptist Church, located in Kew, Melbourne is seeking pastors, youth pastors and a female pastor for Chinese (Cantonese) & English congregations
On full time or part-time basis.
Applicants should be mature, with theological training and Preferably experienced in pastoral care.
For further information and applications, please contact our Pastoral Search Committee at PO Box 3015, Cotham L.P.O.Kew, VIC 3101, or email: mcbc_au@yahoo.com.au
Website: www.mcbc.org.au

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

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**

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

粵國雙語崇拜	星期日上午　9:00
成青主日學(國、英語)	星期日上午　10:00
主餐禮拜	星期日上午　11:00
英語崇拜/國語崇拜	星期日上午　11:30
兒童主日學(英語)	與國英崇拜時間同時進行
午餐團契	星期日下午　1.00
詩班練詩	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)	週六晚上7:00(一、三週)

歡迎參加小組聚會，有關時間及地點等詳情，請洽詢：
國語堂牧者：邱國煌牧師　手機：0433921087
英語堂牧者：Pastor Alan Best　手機：0414887198
電話：02-97852377 網址www.padstowchinesecong.org

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

馮子良 假牙專門店
專科:運動護牙套、活動假牙、鋼托、膠托、即時修補、無需轉介保險回扣
13/2 O'Connell Street, Parramatta NSW 2150
電話: (02)9633 2322　手提 0416 277 882

世說新語

解讀梁羽生的江湖

◎文/艾裏香



Photo © Jason Zhang

一代武俠小說大師梁羽生，今年1月22日在悉尼靜悄悄的走了，享年85歲。看著案頭的《白髮魔女傳》《七劍下天山》《萍蹤俠影錄》等幾部先生的著作，內心瞬間湧上了難以敍說的平靜。對於梁羽生的著作，我想窮盡一生恐怕都難以讀完。梁先生的著作要慢慢讀，但他的名字，我會永遠刻於心間。

梁羽生與金庸、古龍並列為武俠宗師。他原名陳文統，原籍廣西蒙山縣，出身書香門第，5歲開始認字，7歲已可背誦唐詩三百首，自小跟外祖父念四書五經、古文觀止，做詩詞、對聯，又曾師事避走蒙山的廣州史學家簡又文，豐富了歷史知識。1954年香港武術界太極派和白鶴派兩派爭執，引發兩派掌門對擂比武。陳文統趁勢以筆名“梁羽生”在《新晚報》上連載武俠小說《龍虎鬥京華》，被公認為是新武俠之始。其同事查良鏞緊隨其後，取名“金庸”寫出《書劍恩仇錄》。兩人共同扛起了新派武俠小說的大旗，號稱“金梁並稱，一時瑜亮”。

梁羽生開創了武俠小說的一代新風。在此之前的舊武俠小說始終難登大雅之堂，隨著“新派武俠小說”的出現以及梁羽生、金庸、古龍等一大批武俠小說大家的先後登臺，其讀者從最初的底層人士發展到社會各階層，並為廣大華語讀者追捧，一時風起雲湧，開創了武俠小說的一個新世紀。梁羽生曾多次表示“開風氣也，梁羽生，發揚光大者，金庸”。他認為，金庸善於吸收西方文化，把中國武俠小說推到了一個新高度。

梁羽生筆下的名士風流最讓人喜愛。梁羽生自稱寫名士風流比較有一手，曾描繪出許多極富俠骨柔情色彩的故事。其實在我們看來，金庸寫邪派比寫正派成功，而梁羽生則擅長寫名士風流。梁羽生寫邪派，怎麼寫都不如金庸那麼精彩。就連梁羽生自己也認為：“我是全世界第一個知道金庸比梁羽生寫得更好的人，不過現在已經有很多人都知道了。”此刻，梁羽生就像一個老派文人，喜歡清靜恬淡地一個人在家呆著看書、思考。

瞭解梁羽生的人都佩服他豐富的詩詞知識。與金庸相比，梁羽生的作品受中國傳統詩詞、小說、歷史的影響更深。梁羽生的文學功底很深，言辭優美，描寫生動，文中大量運用詩詞，獨樹一幟，字裏行間堅守著一種“正統”文人的姿態。遺憾的是，梁羽生的作品在情節的描寫上可能稍遜于金庸、古龍。不過，就連筆名的由來，也充滿了文人的氣息。梁羽生這樣解釋他的筆名，由於南北朝分“梁”先于“陳”，也是文人輩出時代，故取姓“梁”，結合臺灣友人贈句“羽刻傳高，萬紙入勝”成名。

在讀梁羽生的書時候，對我影響最深的，就是他的武俠精神。對於武俠的界定，梁羽生的觀點是，武是一種手段，俠是真正目的，所以“以俠勝武”是梁氏的一個基本觀點。寫了35部小說，塑造了上百個人物，梁羽生說，最能體現他“俠”精神的人物是張丹楓和金世遺。張丹楓心中有一個道德觀念；金世遺本身沒有一個規範，可能會有一些小過錯，但本性是善良的，整體還是好的。也就是說，一個人可以不會武術，但不能沒有俠氣。梁羽生的一生，用他的作品和經歷，良好地詮釋了一個深受中國傳統文化影響的知識份子所理解的武俠精神。

作者現居中國

編者按：梁羽生晚年信了耶穌，一時傳為佳話

泰山崩於前而色不變

梁羽生口述
閔公閔筆錄



Photo © Official Website

1994年9月18日，我在北雪梨播道會受浸，正式成為基督徒。這間教會距離我的住家很近，只有十八分鐘車程；但我信主的路程卻是漫長的，足足走了超過半世紀，才來到神面前。

事實上，過去我有三個機會認識神。回想少年時代，我的歷史老師簡又文向我傳福音。他是一位研究太平天國史的學者，是第一位讓我認識基督的人，腦海中初步留下基督教的印象；後來升讀廣州嶺南大學，是一所教會大學。屈指算來，讀了四年大學，總共去教堂崇拜不超過十次。當時讀聖經自覺是知識之一，從未想過是神的話語。第三個機會，也是我感到最慚愧的，便是我的太太，她自小是虔誠的基督徒，結婚三十七年，每星期她都央求我跟她去教堂，但我陪她去的次數很少。幸而我沒有對基督教抗拒，只是覺得沒有需要。

1994年6月，醫生診斷我得了膀胱癌。當時我很驚慌，有如大難臨頭，心情十分煩亂。想到先哲“泰山崩於前而色不變”的話，但卻不能做到；又想到佛家的“空”，但卻“空”不出來，令我驚上加驚的是太太患有神經衰弱症，實在不想她受到打擊，於是懇求醫生合作隱瞞太太。在病中自然痛苦，連自己最親的人也不能訴說，不禁問天：“誰可助我？”

醫生告訴我必須做手術。在手術床上，突然想到聖經上的話：“你們祈求就得著，尋找就尋見；叩門就給你們開門。”這時才想起生死問題；想起上帝等待我數十年，仍不知罪悔改；也想起太太三十七年來，每天為我禱告而感到難過。於是立即向上帝祈禱認罪，祈求神給我多一點時間完成我的出版計劃，及見證九七，於是心靈頓覺平安，聖經的力量令我知道神已經答允我的祈求，結果手術順利完成。

此後，我仍要往醫院作定期檢查，以防復發。患癌者都很敏感，每次見到醫生沒笑容，心裡便發慌。故此在檢查前，太太都與我一起禱告，祈求醫生向我展露笑容，果然祈禱都奏效。

過了三個月，醫生發現我的癌患有復發跡象，但屬輕微。本想再祈求神給我醫治，但心想有事便求神，於理不合，不好意思打擾祂。後來又覺得神不會這麼小氣，因為聖經上說：神是信實、公義的。藉著禱告祈求，我再次得到痊癒。

患病期間，我不斷的看聖經及屬靈書籍，得到很多啟示。我是從事寫作的，在我的小說著作中都會提到“愛”，但現在才知道聖經描寫的“愛”是最全面的。聖經說（哥林多前書13）：“愛是恆久忍耐，又有恩慈”，“凡事包容，凡事相信，凡事忍耐”、“愛是永不止息”。令我最震驚的是“有了愛就沒有恐懼”。完全的愛，驅除一切的恐懼，這是我最深的體會。

現在我的身體已完全康復，只需每六個月檢查一次。感謝主！這病讓我瞭解肉體生命的脆弱及短暫，我真的是因病得福，經歷神的存在。藉著神的帶領，我現在真的做到“泰山崩於前而色不變”！

編者按：梁羽生先生已于2009年1月22日逝世





很多人不喜歡提到死亡，尤其是自己的死亡。我們絕大多數人都知道，我們應該要立遺囑，可是，在澳洲，有一半的人卻還沒有立遺囑。遺憾的是，事故或者疾病隨時都會發生在每個人的身上。死亡更是不可避免的事情，若有遺囑的話，會對你所關心的人有所幫助。

每個人都需要立遺囑

每個人都應該去立一個遺囑，這樣對配偶，孩子，所贍養的人，或者其他有關的人都會有幫助，這樣能夠保證財產能夠按照遺囑的要求被合理的分配。很多人也希望在遺囑裏留一筆財產給慈善機構。所以，每個人都應該經常修正自己的遺囑，特別是自己的有關情況變化的話，更需要更新自己的遺囑。

立遺囑（WILL）

當你去立遺囑的時候，對自己負責，也要對你所關心的人負責，要注意以下幾點：

1. 措辭要準確，要能反映出你的願望。
2. 要請專業的人士執行你的遺囑。
3. 對你的各種財產以及你所要幫助的所有的人都要在遺囑裏考慮到。

要確保你的遺囑有效

為確保你的遺囑的有效性，最好要請專業的法律人士幫忙，那樣的話，可以確保你的遺囑能夠被有效地執行，也能夠保證你所關心的人能夠得益，否則，如果有些你所關心的人未能得益的話，這樣的遺囑有效性值得懷疑。

一個遺囑可以讓你

1.指定遺囑的執行人，能夠有效地執行你的願望。

2.安排未成年人的監護人，指定哪些人可以按你的願望撫養你的孩子。(GUARDIANS)

3.把你的財產合理地分配給你的家庭，朋友和有關機構。(BENEFICIARIES)

4.表明你是否願意被埋葬，火化，或者其他的安排。

5.指定誰或那個機構來安排你的葬禮。

誰應該來準備你的遺囑

我們建議去找你的律師，州或者聯邦政府的公共代理人，或者代理人公司，這樣可以保證其專業性，也會保證你的遺囑的有效性，來實現你的願望。為保證你的遺囑能夠反映你的現實情況，建議你每三年重新審核一次，若有必要的話，要進行更新。

什麼是執行人(EXECUTOR)

執行人就是你在遺囑裏指定的可以執行你遺囑有關條款的人，這樣的人應該：

1.可靠的，可以信任的人。

2.最好是有經營生意或者財產管理經驗的人士。

3.隨時可以聯絡到的並且樂意服務的人。

4.最好是那些可能活得比你長的人（最好不要比你老太多）。

5.需要取得執行人的同意接受。

監護權

如果你有未滿18歲的孩子，要考慮指定監護人，你要取得這個監護人的同意。法庭當然也會指定這樣的監護人，但是，若在遺囑裏有指定的話，法庭也會給予考慮的。

如何保存你的遺囑

原件最好交給你的律師或者你的銀行，他們有好的保險櫃，自己要保留一份影本，這樣你的執行人可以在你過世後馬上拿到這個影本。當然，你要把原件存放的地方通知你的執行人，還有至少一名你的受益人。

遺囑是否需要不斷更新

任何情況下都可以更新你的遺囑，比如發生家庭或者經濟情況的變化，比如：

1.結婚，分居或者離婚。

2.家庭成員的出生或者死亡。

3.嚴重的疾病。

4.破產。

5.退休。

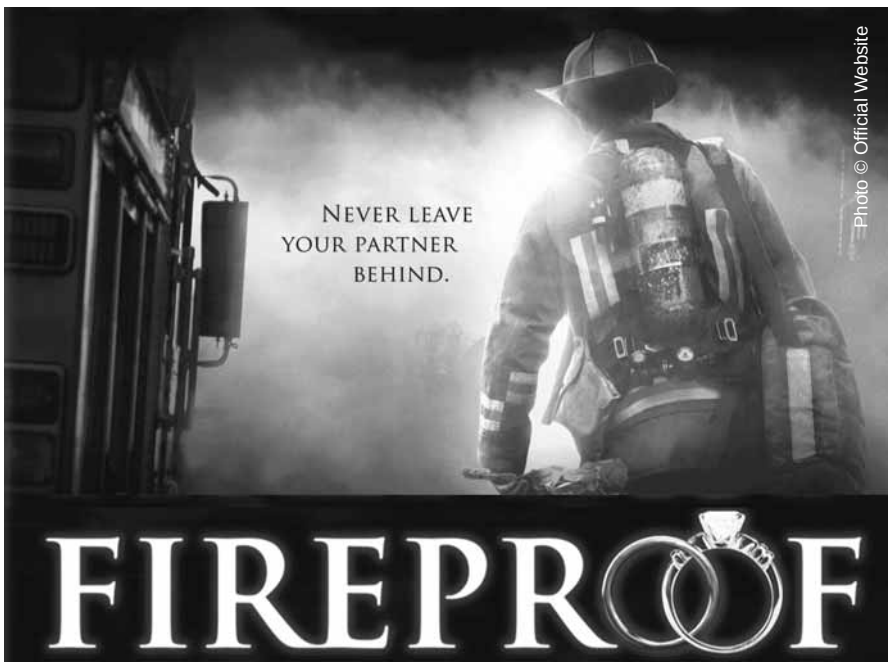
6.可能你覺得需要改變你孩子的監護人。

注：本資料由樂市圍救世軍華人部隊提供，贊助文章請參閱封底廣告

愛火重燃

——電影《耐火之愛》觀后感

◎文/嵐風



瀕臨破碎的婚姻是否可以重新點燃愛的火焰?《fireproof》(中文譯名 “耐火之爱”)在去年9月26日在美國上映後,受到廣泛的好評,發行不到一周,票房排名就達第四名。美國許多機構像家庭焦點,家庭生活,家庭幫助,婚姻與使命,今日婚姻等都一致推薦每個人都要去看這部電影。

消防隊隊長凱勒,工作幹得非常出色,他信奉的準則是:不能不顧你的同伴,特別是在火災中!可是,他和太太凱薩琳的婚姻關係卻越來越糟糕,在他們結婚的第七個年頭,婚姻已降溫到最低點。他們互相不能容忍對方,也不能理解雙方在工作上所面對的壓力,以致互相攻擊,指責,雙方都傷透了心。太太凱薩琳是一家醫院的公關經理,回家後本來希望能夠跟先生聊天交談,可是看到的情景卻是先生沉迷于互聯網,把她冷卻在一邊,令她十分傷心。太太在家裏希望受到先生的照顧,而先生也希望受到太太的照顧,矛盾的焦點就在這裏。另外,先生把收入的三分之一另存戶頭用於買遊船,而太太希望把錢用於美化花園,添置衣櫃,為此又是大吵一場。往日的愛情似乎不復存在,離婚應該是不可避免的了。

在這種情況下,凱勒的父親送給兒子一本他保留了多年的筆記本,叫做《愛的挑戰》,這是一本挽救他父親和母親婚姻的至寶。凱勒本來不想接受,但是,父親以懇求的口氣要兒子去試一試,兒子才接受下來。這個愛的挑戰需要40天的旅程,中途不能放棄。通過這一天接一天的努力,凱勒沒有妥協,沒有氣餒,慢慢讓太太的心重新升溫,後來他們終於在幫助他們生命改變的上帝面前重新舉辦婚禮,見證他們的愛情。

我看了這部電影后,我感受良多

根據美國婚姻機構的統計,差不多有一半美國人的婚姻走向破裂,25%的美國成年人至少離婚過一次。澳洲的情況也差不多。婚姻破裂造成的傷害是有目共睹的,不論是對自己還是對子女的傷害,影響都是深遠的。這部電影就像荒漠甘泉,喚醒人們內心對修復婚姻的渴望。

這部電影裏面的許多情節好像似曾相識,比如為上互聯網之事而爭吵,我是深有體會,我就曾經因為我沉迷於網路而使家庭戰火綿綿,也影響到夫妻的感情,還好我後來懸崖勒馬,才沒有使婚姻走向死亡。

我特別喜歡電影裏一個臺詞:太太就像一朵玫瑰花,你如果看顧好這朵花,她就會開得美麗,你如果看顧得不好,她就會凋謝。我作為一個結婚十幾年的男人,對此深有體會。男人應該多花點時間照顧好太太,非常值得。

凱勒和凱薩琳其實都是以自我為中心的人,雙方都不肯為對方犧牲自己的利益,這樣爭吵難免。後來他們有了信仰,讓耶穌基督來改變他們的生命,變成以上帝為中心的人,用愛心來寬恕對方的過錯,矛盾就較好地化解了。

聖經裏教導我們,太太要順服自己的先生,同時,先生也要愛自己的太太,如同愛自己的身體一樣,這樣,若發生矛盾的時候,做先生的要問一問自己,到底愛太太愛到什麼程度?做太太也要問一問自己,自己順服了先生沒有?這好像是一枚錢幣的正反面,是要同時存在的,兩者缺一不可,婚姻才能牢固。

婚姻是上帝賜給人類的一種祝福,兩人結婚後,就要愛到終生。當婚姻出現了問題以後,我們應當回到造物主賜給人類的生存手冊-就是聖經裏尋找答案,那裏有婚姻修復的妙方。這部電影給了我們很好的啟發。

這部電影是PG等級,適合每個人觀看。目前澳洲正在準備發行階段,電影的DVD可以在KOORONG 和 WORD 書店買到;另外,也可以在Google或者百度網站上查找到線上觀看的鏈結。

作者來自中國　　現居雪梨



中央移民事務所Central Migration Agency
(RMA No. 0004428) Suite 219, 368 Sussex St, Sydney
由註冊移民顧問兼太平紳士親自辦理各類移民簽證。
辦事認眞、妥當、保密。收費合理。
以免等候，敬請預約：0402 097 484 (02)9264 4666

如何處理壓力及自我放鬆?

照顧家人或親人可能有時候會覺得很疲勞、不耐煩和無助。因種種原因要長期照顧他們有時候會向他們發脾氣、心情也很暴躁。由於是自己不懂得怎樣處理情緒或壓力所以會使自己和家人都不開心。為了幫助照顧者及家人，華人服務社與悉尼西南區健康服務部(照顧者計畫)與寶活圖書館將聯合舉辦一個如何處理壓力及自我放鬆的講座。歡迎大家前來參加。

內容包括：
- **情緒和壓力的處理方法**
- **求助機構如何察覺憂鬱的癥狀**

日期: 20/02/2008 (星期五)
時間: 上午10:30am -上午11:30am
地點: Burwood Library
寶活圖書館,4 Marmaduke Street, Burwood NSW 2134
語言: 普通話; 費用 : 全免

名額有限，必須報名!

華人服務社電話:(02) 9789 4587 / 0404 996 763 或 (02) 9716 1851(星期一及三)找社工袁珍妮小姐或寶活圖書館, 電話:(02) 9911 9999 找薛秀華女士,(Tonu Tiet)

歡迎瀏覽華人服務社網站 www.cass.org.au

Carlingford Baptist Church
國 語 堂

主日崇拜 星期日早上 9:45
英語兒童主日學 星期日早上 9:45
查經班 星期日早上 11:15

地 點: Crn Pennant Hills Road & Alamein Ave
(鄰近Carlingford Court購物商場)
查 詢: 陳先生 0425-280-832

墨爾本華人基督教榮恩堂
Melbourne Chinese Bible Church
誠 聘: 牧 師

墨爾本榮恩堂乃墨爾本Footscray區的福音派獨立教會，約有不同年齡會眾100人。

現誠聘牧師一名，帶領中文部會眾。應徵者需具神學學位及牧會經驗。能操流利粵語及英語。有意者請附履歷寄至：

Application can be sent to:
Pastoral Search Committee
Melbourne Chinese Bible Church
PO BOX 6249 West Footscray VIC 3012
Attn: Rev Andrew Godfrey
Tel: 03 9687-7770 Email: pastor@mcbc.net.au

Gold Coast Chinese Christian Church
黃金海岸華人基督教會

誠聘牧者

牧養及帶領約一百五十人之教會, 應徵者須具備認可的神學學位,有多年牧養華人教會經驗,能操流利國、粵語及會話程度英語。應徵者請將履歷、蒙召見證及講道錄音寄Gold Coast Chinese Christian Church, PO Box 7379, Gold Coast Mail Centre, Qld 9726 聘牧委員會收或電郵至: info@gcccc.org.au

世界上仍有賣火柴的小女孩嗎？

◎文/李家同



最近，我們這些在臺灣生長的孩子們，常常不能體會到人世間悲苦，不止我們的孩子們如此，美國孩子們更加如此。曾經有人做過實驗，發現美國孩子們最不喜歡讀安徒生童話中「賣火柴小女孩」的故事，他們不能想像世界上怎麼會有這種悲慘的事情，也常常認為這是過去所發生的事情，現在，世界上人人豐衣足食，要叫孩子們同情這種窮人，好像極有困難。

的確，我們的孩子們有這種問題，他們並不是沒有同情心，可是他們一直生活在無憂無慮的環境裏，很難想像世界上有很多值得我們關懷的人。當年，英國的知識份子，深深地受到狄更斯的影響，在狄更斯的筆下，好多可憐的人深深地獲得大家的同情，英國也因此揚棄了純資本主義，社會福利政策慢慢地形成，在英國開始的社會福利政策，在全世界蔓延開來，所有的工業國家，都採用了這種政策，也使得這些國家有了相當和諧的社會。我們應該知道，工業化國家裏之所以沒有嚴重的貧富不均問題，他們上一代悲天憫人的情懷，功不可沒。

可是，曾幾何時，我們好像不再感到同情心，最好的例子就是非洲的愛滋病問題，非洲有二百五十萬人傳染了愛滋病，但是絕大多數富有國家的人民卻對這個悲慘情景完全無動於衷。

為什麼會如此？為什麼過去的歐美國家人士曾經關心過窮人，而現在卻沒有了？為什麼工業革命以後，英國出了狄更斯，也喚起了英國人對窮人的關懷，現在，非洲人生活在比當年更悲慘的狀況裏，卻沒有一個作家出來聲援他們。

道理很簡單，當年英國的窮人就在國土之內，是英國人一睜開眼睛就可以看到的，現在英國國境之內，窮人已經少到極點，要關懷窮人，必須到外國去找，這也就是歐美國家人民不關心非洲人愛滋病問題的原因。

在這個世界上，我們常常要譴責那些製造仇恨的人，如果我們看到有人在發動戰爭，或者有人在製造族群的對立，都會毫不猶豫地譴責他們，因此我們自認自己雖不是聖人，但也沒有什麼大錯，畢竟我們絕不是壞人也。

但是，對於全世界非常需要我們關心的人而言，我們這些人卻是絕對沒有悲天憫人情懷的人，他們患上了愛滋病，我們這些人卻都不肯伸出援手。我們雖然沒有在世界上製造仇恨，但我們都是冷漠的一群，也就由於我們的冷漠，人類中有數以億計的人，永遠生活在悲慘之中。

我們應該讓我們的孩子知道，我們雖然很幸福，世上卻有眾多沒有我們幸福的人，想到不如我們幸福的人，永遠是一切美德的源頭。我們有飯吃，應該想到世界上有太多的人在饑餓線上掙扎，我們自己有衣服穿，就應該想到世界上有很多人衣不蔽體，我們有全民健保，就應該想到世界上有很多人沒有受到任何的醫藥照顧。

世界上有沒有仍在賣火柴的小女孩呢？我們該告訴我們的下一代，這種可憐的小女孩不僅存在，而且還多得不得了。一旦我們的下一代知道了這個現實，他們自然而然地，就會有悲天憫人的情懷了。

作者現居臺灣，保留版權

鳳凰遊

◎文/李香瑩

每年的鳳凰花開了又謝，謝了又開。我們在花開花落間呼吸著，生活著，笑著，哭著，忙著，閒著，前進著，回憶著……。人生不過幾十載的花開花落，不過一場又一場鳳凰花的送往迎來。花間漫遊，我為這些孩子祈求 ---- 花開時欣喜勿自矜，花落時懷想勿自傷。

草長花穠，在晚風中款款輕擺。華燈初上，是都市裡的點點螢火。剛下過雨，在微涼的空氣中騎著機車，嗅著雨後風中夾雜微塵的特殊氣味，趕赴一場特別的聚會。

猶記得四年前，戰戰兢兢地接下了這一班，每天只能靠拼命禱告來過日子。稍有閃失，班上便雞犬不寧。去年，歡歡喜喜又依依不捨地送這群羽翼似豐又未豐的大孩子們步出校門。在笑容與淚水中，我雙手合上感謝上帝，若不是恩典扶持，我焉能平安無事地陪這群牛頭馬面的恐怖份子走過三年，而且，還在他們身上看到令人驚喜的改變。此時此刻再見他們，已大半脫離國中時的離經叛道和狂飆不羈，成為一個個有點穩重的高中生了。

聚餐後，回家翻翻那幾年的校園週曆手冊。2004年的那本裡有好幾片金黃花瓣，記得是那年六月阿伯勒下黃金雨時，我在文化中心旁的紅磚道隨手拾起夾藏於書頁中的。如今，花瓣顏色如故，但時序更迭，人事殊異，近的日子遠了，遠的日子近了。我一一檢視花瓣，拼湊出其時的故事，這些孩子的音容笑貌遂一一浮現。我想，將這些回憶串成項鍊，為這些孩子一一殷殷戴上。

阿皓以前是個火爆浪子，喜怒無常，一點小地震便能引來廣被萬里的大海嘯，殃及無辜生靈。皮哥像條橡皮筋，彈性很大，卻總放任自己在鬆弛狀態。阿樺粗手粗腳卻心細如髮，是個外剛內柔的大男生。小賢心地善良單純，喜歡跟著大夥兒瞎攪和，他沒什麼壞心眼，可是每次罪犯黑名單總有他。阿進小學時曾混過大哥，難得的是在國中身心極不安定的狂飆狀態竟能穩穩地把持自己。小瑋講起話來口沒遮攔，常是各科老師告狀的對象。小羽腦袋靈光，可是懶惰成性。阿淯的心情像月亮，盈虧互見，初一十五不一樣。汪汪簡直就是一攤泥水，搓搓捏捏總不成形。小均愛打電動，打到兩腳差點廢掉。小宇有副金頭腦，許多人望而生畏的數學卻是他的生活小樂趣。阿勛走極端路線，大好大壞讓老師又恨又愛。阿翰耳根子軟，只要有人教唆便做些白目兩光之事，惹得媽媽汗涔涔而淚潸潸。小齊是小木偶皮諾丘，常做壞事卻說不說謊，說謊時兩個有長睫毛的眼睛便眨得厲害，眼神飄忽不敢看老師，每走夜路必遇鬼，只好改邪歸正。阿飛藏不住話，愛在老師跟前絮絮叨叨東拉西扯的，什麼隱密事到他那裡就成了公開的秘密，所以老師愛聽他說話，同學怕他說太多話。悠悠才華橫溢，她的巧手能使陋室生輝，讓喘不過氣來的教室頓成溫馨可愛的童話世界。阿佩巧手慧心，從前如此現在依然如此，看她今天算帳細心的模樣，讓人打從心裡想將她討了來當媳婦。小珍依舊是個布袋戲迷，千金只為素還真葉小釵莫召奴散盡，夜夜望著牆上的英雄豪傑入眠，夢裡再來個鑼鼓喧天的文武場。小棋已亭亭玉立，還是保有大雄性格，考爛時便將考卷埋在後山，天塌下來有小叮噹頂著。阿芝一樣愛唱歌，和小雯聽同一個MP3長大，一人一耳，做同樣的夢。小毓一樣是校花型的美女，動作卻還是男人婆一個，愛和男生吵架打架，以後是個俏護士，各位生病請小心。小雯蕙質蘭心，若這三年來，我是這群孩子的大媽，小雯就是小媽了。小伶看來平和安靜，心裡卻調皮搗蛋，鬼點子也多，功課好，體育也棒。阿芳一雙水汪汪的大眼睛配上高佻纖細的身材，如今已是服裝設計科走伸展台的模特兒。

這些孩子，個個獨特，個個有魅力……。

「君自故鄉來，應知故鄉事，來日綺窗前，寒梅著花未？」身在異鄉的王維，懸念故鄉物事，見著故鄉來人，於是殷勤詢問故鄉種種。掛念那扇美麗的窗子，因為窗下曾有儷影一雙，共看明月同賞寒梅，心繫枝頭上寒梅何時綻放，那是生活中小小的幸福，卻是生命中最大的滿足。因為懸念和關愛，所以心中儘放著這些無關天下的小事。

同樣地，我也輕聲問著這些我曾撫育三個春秋的孩子。我問為了學會幫中風的奶奶做復健而去唸樹人醫專的小齊：「奶奶好些了嗎？都是媽媽在照顧嗎？」我問父母離異母親又在外地工作的阿進：「還住在原來的房子嗎？還是又租了別處又搬家了？媽媽還在外地工作嗎？現在跟誰住？大哥管你你聽嗎？」我也捏了一把小珍的臉蛋，驚呼道：「哇！皮膚變得光滑又細嫩，原來的月球表面怎麼被妳征服的？」問問以前臉圓圓肚子滾滾，現在卻瘦高瀟灑的阿樺：「還常帶小妹妹去看金魚嗎？」想起以前曾累得媽媽邊罵邊哭的阿翰，我望著他，柔聲問道：「媽媽好嗎？」還有阿飛，他的媽媽得乳癌，全班曾一起寫過卡片致意，我親切地問他：「媽媽身體還好嗎？」再問問文靜又身手矯捷的小伶：「還打排球嗎？雄女的功課忙不忙？」

每個孩子的回答都是「還好！」。只是，我知道，在這未見面的一年中，他們各自書寫著自己的故事，這些故事豈是三言兩語所能道盡？少年心事，除非鼻青臉腫、頭破血流，否則總歸都是「還好！」

在一聲聲的「老師再見」中，我揮別這些喜歡生活重口味且多半還沒嚐過人生難處的孩子。我暗自期許，希望下次再見時，你們因為經歷花開花落而更加成長。

作者現居臺灣，保留版權。



養老院裏的故事

◎文/王矯



Photo © William Wen

在一個護理人員不足，但衰老、無望、孤獨、等死的老人卻過剩的州立養老院裏，住著一位名叫Mabel的老人。

“母親節”的一天，一個有愛心、名叫Tom的男子，手捧一束鮮花，來到這個養老院。他把花送給了素不相識的Mabel。

Mabel已失明，腫瘤在她臉上留下一個潰爛的大疤。她的鼻子和嘴巴變了形，所以她不停地流口水。她耳朵上帶著的碩大的助聽器，一看就知道她幾乎完全失聰。這個老人院中，新招來的護士，都被指派去給Mabel餵飯。如果他們不被她的外形嚇跑，便可勝任老人院的其他工作了。

“這是給你的，母親節快樂！”當Tom把鮮花送到Mabel手裏的時候，他估計Mabel很可能沒什麼反應。

出乎意料的是，Mabel把花舉起來，輕輕聞了一下，然後說：“謝謝你！花很可愛。我可以把它送給別人嗎？因為我看不見。”由於面部的畸形，她的口齒不太清晰。

“當然可以。”

於是，Tom推著Mabel的輪椅進了走廊。Mabel把花給了另一個病人的時候，說：“給你，這花是從耶穌而來的。”

這時候，Tom意識到，Mabel不是一個普通的女人。從此，他每週都來看她一次或是兩次。三年下來，他們成了好朋友。

從聊天中，Tom瞭解到，Mabel現在89歲，已在此住了25年。她出生在一個小農場，從小便與媽媽一道辛苦地經營農場。媽媽去世後，她只得一人辛勞，直到失明和疾病把她送進這個療養院。

25年間，疾患使她不斷頭疼、背痛、胃痛，甚至，癌症也降臨了。她同房間的三個病友，都患有癡呆症，只會偶爾尖叫，從來不會和Mabel聊天。由於護理人員不足，植物人的排泄物得不到及時清除，房間裏總是充滿著一股臭氣。

Tom有的時候給Mabel讀聖經。每當Tom暫停時，她總能把經文接下去一字不差地背出來。有時候，Tom會帶一本讚美詩去和她一起唱。她記得所有老歌的歌詞，還常常在唱到一半時停下來，用自己的經歷和感受，對這段讚美詩作一點說明。

Tom從未聽Mabel抱怨孤獨，也沒有聽她抱怨過疼痛。只是偶爾，唱歌唱到特別高的音階時，她會說痛。

一次，Tom問她：“整天躺在病床上，你都在想些什麼？”“想我的耶穌。”她說。“你想耶穌的什麼？”“想耶穌給我的好處。在我的一生中，他一直對我那麼好。我對生活非常滿意。很多人不關心我想什麼，很多人認為我過時，但我不在乎。我只要我的耶穌。”然後，她唱起這樣一首歌：

“耶穌是我的整個世界，
我的生命，我的喜樂，我的所有。
他是我每天的力量，
沒有他我會傾覆。

當我悲傷時，我去他那裏。
沒有人能像他那樣，
在我悲傷時使我歡樂，
他是我的朋友。”（注1）
和你同哭泣

幾年前，當我讀到這個故事的時候，很震驚：如此坎坷和晦暗的命運，怎麼可能活得如此絢麗和光彩照人?

而且我看不出來，耶穌到底對Mabel好在哪裡?

無獨有偶，一位退休宣教士，也是一位納粹集中營的倖存者，退休了，搬進退休宣教士公寓。有不少的教友來祝賀喬遷之喜，不知是哪一位，對宣教士說：“神現在真是很恩待你，使你可以有這樣幸福的晚年生活。”這位宣教士沉默了片刻，然後回答：“當我在集中營的時候，神也很恩待我。”

即使是基督徒，我們也很容易看見好車子、好房子、舒適的生活，或是耶穌行神跡使瞎眼的看見、癱瘓的人起來行走。但這些好處，Mabel都沒有。

主啊，我想知道，你給Mabel的好處到底是什麼?

這時候，我讀到這樣的話：“信仰不是用來解釋苦難，乃是承載苦難。”而且，20年前我在大學裏讀到的、多年來卻從未想起的一句話，突然從腦海中飄了出來：“真正的朋友，不僅能和你一同歡笑，也會和你一同哭泣。”

我終於看見了，主耶穌是Mabel怎樣的一位朋友：在苦難中，他親自承載了她的苦難。於是她才有“痛”（身體的）沒有“苦”（心裏的）；有悲傷卻不乏喜樂；孤單但不孤獨。

明白了這一點，我開始覺得安樂死毫無意義；明白了這一點，我在這個世上，從此有了一份永不會失去的安全感。

後現代的人有越來越多的物質，但越來越少的滿足；越來越多的娛樂場所，但越來越少的快樂；越來越多的收入，但越來越少的安全感。

速食越來越多了，自由支配的時間卻越來越少；交通工具越來越快、將地球的兩極縮得越來越短了，但人心的距離越來越遠；都市越來越熱鬧，人心越來越孤寂。

這樣的真實狀況，在我走出家門不遠就能碰到。一位退休老人，人很好，也有很好的房子，付清貸款的車子，不壞的健康（與Mabel比較）。但她不僅孤單，而且孤獨，因為每次我們碰面時，常常是她搶先打招呼，然後就開始抱怨，諸如：“我剛掃攏的落葉又被風刮得到處都是”，“我剛去買菜回來，超級市場的人太多 ”------

美國總統羅斯福的夫人說過這樣的話：美麗的老人是藝術的傑作（注2）。

聖經上說：神是工匠，我們是他的作品。Mabel的生命，是出自於耶穌之手絕妙的“工藝品”。

願我們每個人，都成為這樣美麗的“工藝品”。

注：
1. 故事取自James Emery White: A Search for the Spiritual, Exploring Real Christianity pp. 117-119, publishing by Baker Books.
2. 原文是 Beautiful young people are accidents of nature, but beautiful old people are works of art.

作者現居紐約；授權摘自<<海外校園>>

髮城美容中心



特修眉型 設計男女髮型
Catherine Yat
易 卿
Shop 1/181, Burwood Rd, Burwood NSW 2134
電話 ：(02) 9715 5588 / 0411 128 628
歡迎光臨，敬請預約
上帝關愛你的身體和靈魂，就是你的頭髮也被祂數過了。

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)

順福駕駛（悉尼地區）
‘教人開車行順路，領人蒙福得真道’。誠信專業RTA華人教練，二十年駕駛經驗，耐心實鐘，主內、學生及大陸人仕特惠。國、英語教授。0450 396 269, (02)98691681, email: VZ8858@yahoo.com.au

曹惠英 Canna 太平绅士资深贷款经理
十多年贷款经验，秉承服务，为您提供最优贷款方案。
（业务包括：住房、商业楼宇、生意设备、汽车及人寿保险）
Tel: (02)8263 0202/0417 818 088
Email:canna.cao@acaonline.com.au
Address: Suite 903, 307 Pitt St. Sydney

生活 <<生活月刊>>誠征全澳各地義工採訪記者和編輯

為了更好地為在澳和海外華人提供優質的精神糧食，我們面嚮全澳各地誠征義工採訪記者和編輯，在財政允許的前提下我們會提供少量津貼。申請人的要求如下：

1. 優先考慮有呼召的基督徒，但歡迎認同基督教信仰的非信徒申請；
2. 具備良好的中文寫作和口頭溝通能力；
3. 清楚並認同<<生活月刊>>的辦刊方向和選稿原則，具體請見我們的網頁：www.lifemonthly.org 更詳細資料備索；
4. 有團隊合作的經驗與能力，能面對和處理團隊裡的不同意見；
5. 有面對壓力和截稿日期的能力；
6. 熟悉中文電腦打字、電郵和上網，自有電腦和上網；
7. 在澳洲居住，每個月能服務至少五個小時。

採訪記者還應能開車或使用公共交通出外採訪，所需交通費用由月刊負責。我們呼籲您把上帝賜予的能力奉獻給澳洲及全球華人社區。

有感動者請備文章與簡歷，聯繫溫弟兄，電話：02-8212 5500，0416 112 328
電郵：wwen@lifemonthly.org

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、三、五 上午十時至下午二時
星期二、四 下午二時至六時
電話(02) 9787 1233 / 0403 082 158
Shop 14/15-21 Ninth Avenue, Campsie 2194

基督徒見證機構福音旅游宣教部
2009 年特別推出：“免費入會，優惠旅游*”
幸福卡= $30* ，喜樂卡= $75*
獲得會員卡，并且享受三或五次免費一日游
（没有幸福/喜樂卡的，費用由 $25起）
一日游 杯冰果園=26/2，藍山=21/2.
坎貝拉， 史蒂芬港， 獵人穀， 鐘乳洞等等。
四天游 莫熱温泉和閃電山鎮 .
10/4 至 13/4 每位 $265*
兩天游 達埔和瑪芝。
25/4至26/4 每位 $135*
包括: 車費,住宿, 一個晚餐,
入門票, 導游和GST
***必須符合本機構的條件.**
詳情請聯絡:劉得文0417-404884/96316443
Liverpool Rd 和Knox St. ASHFIELD 長老會后堂;
星期二和日12至3pm或25/17 Phillip St. Parramatta.
星期三和五10am至1pm.

披羊皮的狼

----《伊索寓言》



有一隻懶惰的狼，覺得每天都要在原野上獵取食物，實在太辛苦了。一日，給牠想出一條妙計，便是披上一塊羊皮，混入羊群中，便可輕易獵殺小羊作食物了。

於是，狼便披上羊皮，混入羊群中，瞞過了牧羊人，在黃昏時被牧羊人趕入羊欄裏。到了夜晚，狼正準備撲捉一隻小羊作晚餐，怎料牧羊人到羊欄裏來，錯捉了狼，代替了一隻羊，在羊欄裏用刀把狼殺死。結果，狼便成了當晚牧羊人的晚餐。

----教訓：善有善報，惡有惡報，多行不義必自斃。

女兒數學考“砸”了

◎文/錢國宏

中午剛進家門，就見女兒玲玲趴在寫字臺上哭個不停。一問才知道：玲玲期末考試沒有打“雙百”，數學只打了79分。

玲玲正讀小學五年級，平時學習成績很好，打“雙百”是我和妻子預料中的事。誰想她這次卻爆了個“冷門”。

望著哭哭啼啼的女兒，我本想發火，卻又欲言又止；拉起女兒：“走，玲玲，別哭了，爸爸媽媽領你逛公園去！”

一路上，玲玲小臉陰沉著，一直沒有“開晴”。在公園裏，玲玲對碰碰車、划船、射箭等平時最喜歡的娛樂項目視若無睹。轉了一圈，最後我領她來到檯球廳。

我的檯球技術玲玲是清楚的，以前我和玲玲對陣時，曾創下“一杆清”的記錄，看得玲玲直呼我是“杆神老爸”！不料這次我卻失了手：在打“紅9”球時，我本想讓它進底洞，誰想在擊打過程中，“紅九”像一隻不聽話的無頭蒼蠅，一頭撞在邊框上，反彈回來後，又把另一個處於最佳球路的“藍6”給撞飛了！……結果，這場球我輸給了玲玲。

回來的路上，玲玲的臉色“陰轉晴”了。見此情景，我“因勢利導”：“玲玲，分析一下老爸剛才那局失敗的原因。”

玲玲低頭想了想，說：“紅9那一杆你打偏了！那杆球，你沒瞄準就擊發了，而且你在擊球時，也沒有考慮下一杆的球位…”玲玲眨著小眼睛分析得頭頭是道。

我心裏一喜，就勢說：“好女兒！分析得真到位，老爸敗在你手，不冤！那麼，玲玲，你有沒有想過，這次數學成績考得不理想，原因在哪？”

“嗯——”玲玲認真地想著，過了好一會兒，才說：“算式馬虎了，有幾道題我明明會的，可在運算過程中算錯了，還有一道題我忘寫名數了。最後一道題我忘記寫‘答’了。還有——還有‘行程’那章我不太明白，兩道選擇題沒有答上來。”

看來孩子真是做了一番總結了。“看，玲玲還是挺有心計的嘛！毛病找到了，其實就等於成功一半了！以後在學習中努力改正這些毛病，學習成績自然就會趕上來了。這樣吧，爸爸和你打個賭，你若能改掉馬虎的毛病，爸爸就保證教會你‘行程’那一章！”

“真的？”玲玲樂了。

“軍中無戲言！來，拉鉤！”

“耶！——”玲玲興奮地跳了起來。

兩周後，玲玲的班主任回饋說，玲玲不但改掉了學習馬虎的毛病，學習熱情也空前高漲，成績有了突飛猛進的提高。

我聽了，心裏很是欣慰，同時也暗自慶倖：多虧女兒考砸後我沒“暴摳”她；否則，她的上進心、自信心和榮譽感就讓我給“摳”沒啦！

作者現居中國

刊登廣告事項
每月10日截稿

生活

請與陳偉雄（Colman Chan）聯絡
電話：(02)9181 2222
0419 816 666
傳真：(02)9181 2223
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

Raymond WM Wong & Co
Solicitors & Accountants
黃衛明律師會計師行
房屋買賣 稅務代理
生意轉讓 商業管理
公司商務 投資策劃

CHATSWOOD 辦事處（請電話預約）
Suite 21, Level 1, 3-9 Spring Street NSW 2057
電話 (02) 9413 1332 傳真 (02) 9411 1086
HORNSBY 辦事處
Suite 6b, 43A Florence Street, Hornsby NSW 2077
電話 (02) 9482 3133 (02) 9482 3266 傳真 (02) 9482 3499
WAHROONGA 辦事處（請電話預約）
電話 (02) 9489 7434 (02) 9487 4877 傳真 (02) 9489 0687
TURRAMURRA 辦事處（請電話預約）
Suite 2, 1251 Pacific Hwy, Turramurra
電話 (02) 9449 4166 傳真 (02) 9449 4808



2009年1月1日晚，演員呂麗萍，孫海　賜，“一生使丈夫有益無損，丈夫依靠她，英夫婦身穿中國傳統的唐裝，在“第三屆中央電視臺電視劇群英會”上演唱了《才德的婦人》。歌詞是出自基督教聖經箴言(31:1-31)，將敬畏上帝的才德婦人的美好形象通過夫妻同台表演展現出來。

“才德的婦人，誰能得著呢?她的價值遠勝過珍珠，她丈夫心裏倚靠她，一生使丈夫有益無損，她的兒女稱她為有福，她的丈夫也讚美她，豔麗是虛假;美容是虛浮，惟有你，勝過一切，她的兒女稱她為有福，她的丈夫也讚美她，豔麗是虛假;美容是虛浮，惟有你，勝過一切，才德的女子好多好多，惟有你，勝過一切。”

對於演員呂麗萍，十幾年前就看過她主演的《圍城》，《編輯部的故事》,近年來又有《激情燃燒的歲月》等優秀作品，以演技派明星給人留下了深刻印象。電視劇《圍城》中詮釋婚姻的一句名言是：“婚姻是一座圍城，城外的人想沖進去，城裏的人想逃出來”。美滿的婚姻是許多人夢寐以求的，然而現實生活中卻是種種誘惑和居高不下的離婚率。人們常常迷失擇偶標準，追求上面歌詞中的豔麗和美容。可是以此建立起來的家庭卻常常經不起各種考驗，從浪漫的愛情進入現實的婚姻後常常擱淺。

然而舊約《聖經》給我們描述了一位才德的婦人。在她的努力之下，我們看到了一個美滿幸福的家庭。她的勤勞，智慧，恩兒女稱她有福”。“她未到黎明她就起來，把食物分給家中的人。將當作的工分派婢女。”一位勤勞、賢德的婦人躍然紙上。這段聖經也不禁讓我想起中國古代《朱子家訓》中的“黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔；既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點。”

其實我們華人和猶太人有許多相似之處，我們傳統孔孟儒家教導與聖經中的教訓也在很多地方異曲同工，我們講“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”，其實就是聖經中“愛人如己”的具體表現。聖經中的這段經文，也與我們的《朱子家訓》有許多相似之處。只是時光流轉，我們的傳統價值觀被現今的物欲橫流打得落花流水，藉著呂麗萍夫婦所唱的這首歌，又讓我們重新反思我們的價值觀與人生的意義。

寫此文時將近情人節。與妻子結婚十載，妻子一直以聖經中那位才德的婦人為自己的勉勵。只是最近因為夜裏要哺乳，不能“未到黎明就起來”。也相信許多基督徒丈夫會在情人節那天用這段聖經經文勉勵自己的太太。見過了太多的海誓山盟，悲歡離和，最讓我感動的婚姻還是那些頭髮花白的老先生和老太太，在路上躑躅地牽手，一舉手，一投足，一個眼神，都見證著他們一同走過人生的滄桑與坎坷。

作者來自中國，現居墨爾本，保留版權

自由行運
一噸車搬運服務，備有專業工具及毛毯作業，
各類小型搬運，IKEA送貨，學生搬家亦可。
忠誠可靠，希望能幫助每一位需要幫助的人。
聯絡人:Maxwell Yip 葉先生
電話: (02)8807 4245　0424 186 280

吳綺瓊註冊心理學家
Sally Ng Counselling Services
查詢預約電話 0405 606 578
PO Box 810 Ryde NSW 1680
sally_counsellingservices@yahoo.com
諮詢輔導
社區教育
訓練課程
雪梨地區
神是力量的源頭

台福教會
歡迎您
MAROUBRA 829 Anzac Parade
周六2pm 華語聚會 96613567 徐牧師
EPPING 2 George St
周日10am 華語聚會 96171077 柯牧師
WILLOUGHBY 26 Horsley Ave
周日10:00am 華語、2:30pm英語聚會
99047968 陳牧師

Stanley Chan太平紳士 **移民法律顧問**
Suite 1, Level 1. 1/41 Old Town Centre Plaza,
Bankstown NSW 2200 (MARN: 0430097)
經驗豐富，熟悉移民法律程序
辦理各類簽證申請，保障顧客權益
澳洲、紐西蘭留學，轉學(提供免費太紳士認證、宣誓服務)
電:(02) 9790 0551 / 0423 375 068 (國、粵、英)

陽光海岸華人基督教會
Sunshine Coast Chinese Christian Church
靠着主耶穌基督的恩典，聖靈的引導，我們邁向成熟
相愛合一；培訓門徒；布道宣教；社區關懷；與神同行的群體
崇拜時間: 逢星期日1pm.
聚會地點: Grace Church, Cnr Toral Dr &
Stringybark Rd, Buderim. Qld 4556.
(靠近 Sunshine Coast**大學)**
歡迎聯系: **陳俊業傳道** 07 5444 5764
or Richard Jiang 07 5437 8419.

雪梨北岸華人基督教會
North Shore Community Christian Church Sydney
誠聘牧者
本教會位於雪梨北岸Gordon區，共有粵英兩堂崇拜。粵語會眾約90人，多來自香港，英語會眾約40人，多是本地長大的青年。現誠聘一名全職牧者，專責牧養粵語會眾，並帶領教牧同工。
應徵者必須持福音派信仰，具神學學位，有牧會經驗，能操流利粵語及英語。有意應徵者請來函並附履歷寄往或電郵:
Michael Chan
North Shore Community
Christian Church Sydney
Suite 1/789 Pacific Highway, Gordon NSW
2072 Email: chanmicha@gmail.com
查詢 : 羅紹鏞傳道
電話 : 0408 389 318



生活與健康的十個問題

◎文/啓之

健康是人生的需要，如果沒有健康很難愉快地生活。所以生活必須注意健康，要注意在生活的各個層面督促自己，愛護自己的身體，為改善健康狀況做出更多的努力。

個人健康計畫應包括提高健康知識，改變不良的生活習慣和生活方式，飲食和營養狀況，情感和心理狀況，個人和社會環境狀況等。因此我們需要做以下一些工作：多學習些健康方面的書刊；克服壞的生活習慣、多運動、改變不健康的行為和態度，建立健康的生活方式；注意合理飲食方面的需求：努力控制壓力，儘量減輕生活環境造成的壓力；認識到身體、心理、心靈健康三者不可分割；認識到建立健康家庭和教會、社區的重要性。

認真對待生活與健康的十個問題：

1. **不要吸煙：**全世界每年至少有３０００萬人由於吸煙而死亡，即平均每１秒鐘就有１人死亡。吸煙有害健康是多方面的：如引起肺癌、膀胱癌、胰腺癌、食管癌、口腔癌和喉癌等；能導致心血管疾病；損害皮膚，導致面容蒼老；影響性功能和損害後代健康；加速老年癡呆症發生；吸煙尤其危害孕婦和胎兒。不要吸煙是有效防止疾病及早逝的方法。不要作第一次的嘗試，已吸煙者請儘早戒煙。

2. **不要酗酒：**少量飲酒（黃酒、葡萄酒、啤酒）有益於健康；但過度飲酒有害健康。當一次飲入約８０克的酒精含量時，人會發生急性酒精中毒。長期大量飲酒可發生慢性酒精中毒；可加重肝臟負擔，長期酗酒可引起脂肪肝、肝硬化；可引起食管炎、急慢性胃炎或急性胰腺炎；嗜酒易患消化道癌症（食管癌、胃癌和肝癌、胰腺癌等）；婦女喝酒易患乳腺癌；易引起冠心病和酒精性心臟病；還能損害性機能和胎兒發育；長期過量飲酒可造成肥胖症；酒後駕車是導致車禍的常見原因，酒後失態也可致跌倒外傷、鬥毆傷人等。所以絕對不要酗酒。

3. **合理飲食：**澳洲人營養多數過剩，肥胖症僅次於美國等三國，位居第四位。肥胖症比一般人易患糖尿病、膽囊疾病、心臟病和高血壓。所以要控制攝入過多的熱量和飽和脂肪、含膽固醇高、少鹽（3克以下）、少糖的飲食習慣。如多吃蔬菜、水果，比吃含高脂肪、高鹽的零食或垃圾食品，有營養多了。

4. **堅持運動：**生命在於運動。健康是人類的追求，而健康是從健身開始的。健身運動的好處很多：如改善心血管系統功能和呼吸系統功能；改善脂質代謝；促進新陳代謝，改善消化功能；增強肌肉、關節及骨骼功能；改善神經系統功能；增強內分泌和免疫功能。如果每天堅持３０分鐘適度的運動（走路，跑步，健身操，太極拳，等等），如堅持運動能使人獲益無窮。

5. **控制壓力：**任何人都會遇到壓力。有時是正面的，如升職；有時是負面的，如失學、失業、失戀、失去至愛。不論是那種壓力，最重要的你怎樣去正確處理它。處理得當，將會減壓。即使在忙碌中，也要擠出些時間，幾分鐘或半小時，放慢節奏，放鬆一下，大有好處。要防止發脾氣、開快車、暴飲暴食、長期悶悶不樂或暴怒等。聖經教導說：“要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩。…”（帖撒羅尼迦前書5：16-18）這是控制壓力的最佳方法。

6. **勞逸結合：**很多人認為賺錢越多越好，加班加點工作，睡眠和休息的時間不足，但是一天的時間很有限，留給家人和自己的時間就很少了。許多人覺得沒有時間與家人朋友相聚，沒有時間去教會禮拜；健身和運動也只好讓位。結果不少人染來一身病，有的人甚至英年早逝。因此，想生活愉快、健康快樂，就必須做到有勞有逸，合理地平衡自己的工作、休息、活動、睡眠。

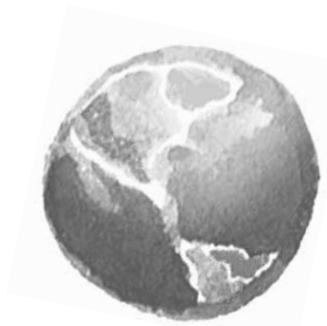
7. **人際關係：**人與家人、同事、朋友和其他人相處，應當相互誠心對待，避免仇恨、鬥氣、咒罵、苦毒等不良情緒。耶穌教導說：“…無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人…。”（馬太福音7：１２）你與人相處，要珍惜友誼，要多一點寬容，多一點慈愛、多一點理解，友誼會使你更充實、更健康、更滿足。

8. **學習健康知識：**在日常生活中，許多方面（自然環境、社會環境、心理、心靈等）都影響著人的健康。這就必須學習一些最基本的健康知識，如環境知識、人體生理和心理知識、免疫知識、衛保健知識、心靈健康知識、常見疾病預防知識、健身運動等知識。為保持你的身體健康，學習一些健康知識是必要的，從預防觀點看，監測自己的呼吸、脈搏、血壓、檢查乳腺、系安全帶、合理飲食、戒煙酗酒、適宜運動、充足休息和睡眠，都是有效的維護健康、預防疾病及損傷的良好方法。

9. **重視心理和心靈健康：**心理健康，具有強大的保健作用。一個人如能心情舒暢，與人為善，心胸寬廣，熱愛生活，笑口常開，心理放鬆，生理就平衡。一個人心理平衡，生理就平衡，具有預防疾病的強大作用，即使得了病也會好得快。心靈健康的人，信仰真神，耶穌把愛帶給人類，接納信靠祂的人，使得到永恆的生命。現代人的生活水準在斷地提高，常大談養生之道，是因發現冥冥之中有一套養生的保健原理。我認為最重要的莫過於心靈健康。

10. **堅定信仰：**信仰是健康的重要組成部分，但許多人對它瞭解不足。有研究表明：有信仰（尤其是有基督信仰）的人，都有較積極的人生觀，與一般人相比，對疾病的擔憂較少。有堅定信仰的人，能夠較容易地克服悲痛、戰勝疾病、消除困境。《聖經》上記載：“我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。”（約翰三書２節）平時要堅持“預防為主”；生病時，當儘快求醫，充足休息，儘快康復，重獲健康。

作者來自中國　　現居雪梨





數碼圖書館兩則

◎文/信望愛







免費下載有聲書籍（AUDIO BOOKS）的辦法

現在越來越多的圖書館開始把有聲書籍讓用戶下載了，我住的這個區是Sutherland Shire，這個區的圖書館已經把硬體和軟體都建立好了，只要有圖書館證的人都可以從世界上任何一台可以上網的電腦下載自己喜歡的有聲書籍了，確實好方便。

具體做法是：

1.上網進入該圖書館的網頁。你也可以在Google裏查找你當地圖書館的主頁。

2.按照它的說明和鏈結，免費下載一套世界通行的有聲書籍管理軟體OverDrive Media Console。

3.這個軟體要跟微軟的Media Player或者蘋果的Itunes配套一起用。

4.然後流覽或者查找你所喜歡的有聲書籍，包括小孩的故事書，音樂和歌曲等等。

5.點擊下載後，你就可以輸入你的圖書館證號和密碼，就開始下載到你的電腦裏去。

6.你可以在電腦裏聽這個書籍，也可以把它拷貝到你的IPod裏或者其他牌子的播放器裏去，隨身帶著聽，很方便。它還允許你把下載的MP3拷貝到CD裏去。

不過，圖書館要求用戶一次下載只能聽21天，借用期後，必須將所下載的書籍全部刪除掉。

這是一種新興的數碼技術應用到圖書館系統裏的做法，非常受用戶歡迎，目前在全澳洲逐步展開，你可以到當地圖書館尋問一下，是否已經配有這套系統。另外，當你申請圖書館證的時候，也要當場申請一個密碼，這樣你就可以上網用了，你不用出門，就可以免費下載你所喜歡的有聲書籍了，多美的事啊。

線上觀看動畫書籍

有一次參加孩子學校的家長會議，老師告訴我們，有一個網站可以免費觀看動畫的書籍，我回家跟我的幾個孩子用了幾天，發現真的很不錯，在這裏跟大家分享一下。

這是個紐約市公共圖書館的網站（The New York Public Library），其網站的主頁是http://www.nypl.org/ 到了這個主頁後，點Digital Collections，然後在這個頁的左邊點Tumblebooks: Animated Talking Picture Books，就到了這個動畫書籍的主頁。

在這裏有適合不同年齡的孩子需要的動畫書籍和比較長的有聲書籍。你可以選故事書，也可以選語言學習，其中有少量的中文故事書。

如果你選了Story Books （故事書），就有大量的書籍讓你選，當你選了一本書以後，你可以點 View online （線上看），也可以把這本書加到你的 Playlist（觀看單）或者加到自己的Favorites （特別喜歡的），當你選了View online後，這本書就自動開始播放，有聲音，有動畫，你也可以用手動來控制翻前頁或者翻後頁。

裏面還有大量的教育孩子的遊戲，如玩拼木，玩拼寫，玩記憶等等。

只是你不能下載使用這些數碼書籍，只能線上觀看。同時也需要家裏的電腦要連上寬頻上網，否則速度會太慢了。

還有就是提醒大家不要太著迷，一次不要超過30分鐘，年紀小的孩子一次最好不要超過15分鐘，否則會累了眼睛。

作者來自中國，現居悉尼

请沿虚线剪下或复印

讀者回應

□ 我願意支持生活月刊； □ 每月：$_____
□ 請寄來生活月刊，（12期成本連郵費$40 海外$60） $_____
□ 我考慮作贊助或登廣告，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：請致電溫磊明查詢 電話：（02）82125500/0416112328
電郵：wwen@lifemonthly.org 傳真：（02）91812223
□ 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 A/C 012-071 3471 33494，並將存根連同本表郵寄或傳真，以便記錄及發回收據。回應地址：3 Lyons Road, Drummoyne, NSW 2047 AUSTRALIA

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