

• 地址 / 106026台北市大安區和平東路二段24號8樓
• 電話 / 02-2363-2107 (代表號)
• 傳真 / 02-2363-9764 • 2369-0848
• 郵政劃撥 / 11546546
• e-mail: contact@CosmicCare.org
• 宇宙光全人關懷網 / www.CosmicCare.org
• 協談預約專線 / 02-2362-7278
• 關懷熱線 / 02-2369-2696 (哀傷瀟走, 愛瀟就瀟)
• 美國地區奉獻:
支票抬頭請開 Amazing Love, Inc.
地址請寄 P.O. BOX 2431, Danville, CA 94526 U.S.A.
e-mail: cosmiclights@gmail.com
• 其他海外地區奉獻:
支票抬頭請開 Cosmic Light, Inc.
地址請寄 P.O. BOX 7-3, Taipei, Taiwan
e-mail: ettali@CosmicCare.org
*If undeliverable, please return to the address below
Cosmic Light, Inc. / P.O. BOX 7-3, Taipei, Taiwan

• 台灣地區董事 / 林治平 (董事長)、范大隆、洪善群、夏忠聖、陳定川、陳雪華、張光正、鄭家常、潘漢、蕭平、胡為真、任秀妍、戴繼宗、特聘董事 / 張曉風、程萬里、鄭博仁、高敏智、蔡文華
• 美國地區董事 / 林治平 (董事長)、岑峰、鄧少麟、夏忠聖、張衛中、梁慶封、陳聲振、葉華
• 北美事工中心 / 李經漢 (召集人)、孔慶玲、孔慶玲、林曉、郭祥生、馬嘉玲、陳巧文、楊海澎、廖佳音
• 北美事工 / 陳永昌、澳洲地區業務推廣聯絡處 / 姚玉璣
• 終身義工 / 王建煌、蘇法昭、劉廖美惠、公益代理人 / 孫向榮
• 事工顧問 / 吳鈞、金明璋、劉曉亭、法律顧問 / 任秀妍律師、劉樹輝律師
• 財務顧問 / 唐瑪琪、資訊顧問 / 董大偉
• 編輯顧問 / 宋顯、鍾榮光、成麗傑、阮若荷、黃適航、趙榮台、潘榮隆
• 編輯委員 / 王成勳、李宜廷、李貽敏、李湘燕、高志理、蔡坤龍
• 馬禮遜學園顧問 / 林治平、查時傑、魏外傑、吳紹興、王成勳、李宜廷、羅海良
• 總幹事 / 李棟良 總幹事秘書 / 盧文珍 (董事會秘書)
• 副總幹事 / 黃榮勇
• 總辦公室主任 / 李俊傑
• 財務組 / 林純慧 (組長)、曾幼玲、吳嘉霖 總務組 / 冷曉偉 人資 / 許煥楨
• 設計組 / 胡明智、黃光蕙 資訊組 / 林合祈
• 關懷輔導中心: 主任 / 葉貞屏 專業督導 / 廖學謙
• 林佩慧、王維琪、彭子欣、羅上雅、郭雅甫、郭珍香
• 馬禮遜學園: 主任 / 蔡佳玲、周和庭、何健銘、劉思遠
• 百人大合唱: 音樂總監 / 容耀、林玉珠 (秘書)、紀雅玲、巫夢迪、楊愛琳、簡如姬、林娟
• 出版部: 張運輝 (主任兼總編輯)
• 書籍組 / 金薇華 (資深主編)、王曉春 (主編)、王品方
• 雜誌組 / 江佩君、郭美鈞、徐麗慧
• 視聽組 / 傅佩玲、鄭逸芳
• 推廣部: 主任 / 蔡尚儀
• 行銷業務組 / 鍾雅妮 (組長)、藍培青、吳志宏、董育華
• 行銷企劃組 / 葉琪玉
• 網路社群組 / 王琳梅 (組長)、游顯恩、林鈞潔 物流中心 / 林彩鳳、陳俊男

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第2385號
雜誌
無法投遞時請退回
AIR MAIL NEWSPAPER



凡我所行的，都是為福音的緣故，
為要與人同得這福音的好處。
(哥林多前書) 九章23節

宇宙光代禱刊物
免費贈閱
歡迎索取
(每月一日出刊)

欲訂閱、取消、改訂光譜電子報，請e-mail: Light@CosmicCare.org, 謝謝!

新聞局核准登記局版北市誌字第273號
中華郵政台北字第6556號執照登記為雜誌交寄
發行人 / 黃榮勇 發行所 / 財團法人基督教宇宙光全人關懷機構
傳真 / 02-2363-9764 地址 / 106026台北市大安區和平東路二段24號8樓
光譜編輯 / 王品方 光譜美編 / 設計組



不能震動的國

晨禱即將開始，突然天搖地動，天花板因震動發出強烈的碰撞聲，隨之而來的是辦公室內玻璃破碎、櫃子傾倒、吊掛的畫框跌落、講台也應震倒下……

四月三日，宇宙光的時鐘靜止在七點五十八分，當天宇宙光晨更的領會同工、甫從美國返台正要上台分享的陳彪牧師，在一陣強烈的上下左右劇烈搖晃中，我們不得不停止一切正要進行的崇拜；隨即聽見有如瀑布般的大水聲，原來是頂樓的大水管破裂，水勢順著梯間傾瀉而下，險些淹進了宇宙光辦公室。我請同工們迅速移步到對面的大安森林公園，同時也樓上樓下催促其他機構同工一起儘速離開。

驚魂甫定的我們齊聚公園一角，在間歇未停的餘震中守望禱告，從手機訊息得知花蓮為地震震央，我們祈求上帝的憐憫臨到花蓮。一來台灣就遇見地震震撼教育的陳彪牧師，和我們分享他們在全球華人的網路宣教神學教育事工，最後也以「我們既得了不能震動的國，就當感恩，照神所喜悅的，用虔誠、敬畏的心侍奉祂。」勉勵安慰眾同工。說不害怕是騙人的，我們不用故意裝作勇敢，然而我們滿有確據，有一永恆的平安使我們無論遭遇何事，永遠能鎮靜面對未知的未來。

事後得知，我們中和物流倉房的鐵製書架沒有倒下，卻因地震而扭曲變形必須全部更換，牆壁裂損和鄰舍能彼此透光，需要進行施工補牆；忠孝東路的馬禮遜學園因樓上消防水管破裂，導致辦公室天花板嚴重滲水損壞，同樣必

須重新整修裝潢；相對的，宇宙光辦公室反而影響最小，僅需修繕或汰換部分木櫃和地板。雖然又要支出百萬修繕經費，幸好同工身心均安，求主使用我們，趁著白晝，竭力多作主工。我深知所信，祂是我們的真平安。

不能奪去的見證

在餘震未停的一週後，四月十一日受中國一機構之邀，以共同主辦方身分前往雲南昆明，舉辦怒江僑僑族宣教事工研討會——「鉤沉歷史，展望未來」，會中邀請到富能仁後代孫女、孫媳、曾孫女，還有怒江區僑僑族傳道、當地教會代表，以及海內外學者等數十人與會。未料舉辦當日凌晨中國公安介入關切，以研討會「未事先申報」為由被迫終止，在凌晨十二點到清晨五點的對話中，我祈求上帝給我智慧聰明，說該說的話，既能誠實，又能如同保羅在亞基帕王面前申辯，證明神恩惠的道。感謝神，心裡沒有一絲毫的懼怕，我深切經驗神大能的同在，在對方詢查宇宙光機構的工作時，得知神賜下好機會，藉此將全人理念、天人物我的核心，向他們細說分明，見證神的恩惠，向我們、向他們都顯明神愛世人、神愛神州大陸的心。當他們沒收我們所有的研討會論文材料時，我想到富能仁在雲南宣教工作的開端，正是一個孩子偷了他的聖經，帶回家給父親後，這個「偷兒」的父親莫丁昌竟因此看了聖經歸信耶穌，後來面對嘲諷逼迫都毫無畏懼退縮，真是神蹟。我也祈禱，讓這些論文分享的文字進入他們空缺的心靈，或能得著他們歸向真神。

最終，我們後續的「史蹟之旅」仍能以不同的方式進行，我們也多了時間有機會採訪富能仁後代家族的故事，還有當地同工的見證，其中一位教會長老，還是在中國剛剛改革開放時收到親戚寄去的《宇宙光》雜誌，默默接受了福音的種子，後來全家族都成了基督徒，只能讚嘆神工作的奇妙。

我深知所信，祂的名稱為奇妙。

不能失去的陪伴守望

剛拜訪完富能仁故居，接到林治平林哥體內大出血、昏迷急救的消息，決定立刻返台，我雖不能做什麼，但能和所有同工們一同站立守望，這也是林哥常常強調的精神——我站在那裡、陪伴就在那裡、安慰就在那裡、神的工作就在那裡。四月十九日在醫院加護病房探望林哥，林哥面容安詳，近來總是因病感覺疲倦的他，此刻彷彿只是深沉熟睡一般。我握著他的手，就在他耳畔輕唱著他一生最愛的詩歌《求主揀選我道路》，我們能做的就是將林哥受召無悔又喜樂的一生交在神的手裡，深信神早已悅納他的人生。此刻，我們需要您的禱告，為林哥家人、為宇宙光的未來，求主帶領、求主幫助。

我深知所信，祂是我們的救贖主，是掌管一切的主。

上帝的恩典不能使我們逃避風浪，卻能使我們經過風浪；

不保證我們不遇危險，卻能保證我們到達祂預備的彼岸。☺



的我們就說：信與不信不能同負一軛，不能跟他們在一起，免得我被他們影響，感染上壞習慣，所以我們基督徒要常在一起。但是耶穌跟誰在一起又吃又喝？

這讓我有很大反思，不是說基督徒的團聚不重要，但要提防自己也進入到這樣的舊皮袋思維，只專注於聚會、忙於聚會，而沒看見世界的需要；真的需要主來改變我的心，讓我們預備好自己成為一個新的皮袋，來承接主在這個世代的心意。

相信主要藉著宇宙光來完成祂的心意，盼望我們能夠摸到主的心，求主給我們智慧，給我們更新的方法，使我們成為光照亮在黑暗中的人群裡。☺

靈程筆記 推廣 / 游顯恩

新舊比喻的剖析

很感恩，宇宙光每天都有晨更時間。三月，黃彬長老在我們當中分享，關於新舊的比喻：

「沒有人把新布縫在舊衣服上，恐怕所補上的新布帶壞了舊衣服，破的就更大了。也沒有人把新酒裝在舊皮袋裡，恐怕酒把皮袋裂開，酒和皮袋就都壞了；惟把新酒裝在新皮袋裡。」(馬可福音二章21-22節)

耶穌用比喻說故事，都是用一個很簡單、很生活化的事情，來談一個很難去解釋的真理。但對我們現在的人而言，實在很難清楚明白耶穌的用意。為什麼新酒不能用舊皮袋，而舊酒要用舊皮袋裝，好像又是一個排列組合。而事實上耶穌談論的觀點是一個很複雜、挑戰猶太人信仰的觀念。有這麼嚴重嗎？不就是談論新舊酒，好像是說，在我們習慣當中的一種改變而已。

其實不僅如此，主所談論的是，到底我們今天的服事是舊約律法式的服事，還是新約恩典當中的服事。新酒，也是一個新的時代；在我們裡面，領受聖靈的新酒，讓我們以一個新的皮袋來承接聖靈新的工作。

在馬可福音二章16-17節，法利賽人對耶穌的門徒發怨言說：「祂和稅吏並罪人一同吃喝嗎？」耶穌聽見，就對他們說：「健康的人用不著醫生，有病的人才用得著。我來本不是召義人，乃是召罪人。」

黃長老在分享中提到，在社會上工作，同事們常會在禮拜天安排各樣活動，討論去哪裡玩？去KTV唱歌？或是喝點小酒聊一聊？可是禮拜天基督徒要到教會做禮拜，很多時候我們很難跟他們在一起。漸漸的我們就發現，自己周圍不是基督徒的朋友很少，朋友越來越少

祈禱室
■ 百人大合唱
1. 五至六月公演期，請為各指揮與伴奏及團員間有美好的默契，在愛中同唱、主裡合一、有神心意的演出。
2. 為每場公演，團員先被神感動；每一場演出能成為眾人的祝福。願聖靈親自動善工，願末信主的觀眾朋友能得著福音的好處，每場演出榮神益人。
3. 為與各合辦的教會獻上感恩。公演期間行政同工有從神而來的智慧執行各樣事務，與教會同工有良好的溝通，配搭順利。
■ 關懷熱線
1. 為志工們忠心負責的值班感恩，求主保守志工及其家人的身體健康，志工得以無後顧之憂的服事。
2. 求主賜福看顧每一位來電者身心靈群全人健康，常享平安。
3. 為28期新志工招募禱告，盼望神帶領合適的新志工到宇宙光。
4. 感恩2024年得蒙聯聯補助，為執行方案禱告，能有節有序的一一完成，為講座的安排及外展宣傳順利進行。
■ 有聲事工
1. 為尋找合適並無版權疑慮的糖果故事題材及新配樂；有合適的糖果故事作者、義工、配音人員，參與糖果故事製作禱告。
2. 求神帶領Podcast企劃、有聲雜誌轉型順利。無論有聲產品以何種形式播送，都能有神看顧，發揮福音預工最大果效。

宇宙光徵人
我們原是神的工作，邀請獨一無二的你，成為主的精兵，獻上你的專業恩賜，與我們一起同工。
共同條件：已受洗，有熱忱，願忠心服事主的基督徒。
誠徵 資深財會、MIS資訊人員

宇宙光財務快訊
宇宙光2024年事工總預算為58,000,000元，懇切需要您的支持與代禱！

2024年度	年度目標	3/16-4/15 實收金額	1/1-4/15 累計金額	達成率	1/1-4/15 累計收支餘絀
營業收入	17,350,000	924,878	4,042,398	23.3%	
奉獻收入	40,650,000	1,541,800	5,276,662	13.0%	-558萬元

奉獻項目	2024年奉獻預算	3/16-4/15 實收金額	1/1-4/15 累計奉獻
整體事工	27,550,000	1,130,080	3,618,167
文字視聽出版事工	5,700,000	113,200	246,490
全人關懷與輔導 (含關懷熱線)	1,080,000	21,475	485,563
百人大合唱 (含生命與歌)	1,420,000	36,380	134,210
海外宣教事工 (含大陸事工)	600,000	19,000	87,000
福音外展事工 (含師曠知音雅集國樂團及愛心合唱團)	720,000	80,000	300,100
兒少送炭事工	1,880,000	46,300	228,415
馬禮遜學園 (歷史文化宣教事工)	1,000,000	50,600	68,600
宇宙光送炭勸募計畫	700,000	44,765	108,117
合計	40,650,000	1,541,800	5,276,662

2023年度財務結算正在進行中，財務報告俟會計師查核完成後於光譜刊登。

奉獻方式
1. 郵政劃撥
帳號: 11546546
戶名: 財團法人基督教宇宙光全人關懷機構
2. 郵局按月奉獻自動轉帳
3. 信用卡按月/單筆捐款
4. 銀行匯款
5. 便利商店、郵局條碼捐款
6. 國內外支票捐款
7. 紅利點數捐款
8. 美國地區支票捐款
Amazing Love 輔愛社 (Tax Deductible)
※所有奉獻均開立財團法人減免所得稅收據，如有任何疑問，請洽02-2363-2107轉425李姐妹，或E-mail: ettali@CosmicCare.org

詳細奉獻方式 奉獻徵信錄

撥雲見日終有時

宇宙光關懷熱線，有一群受過教牧輔導裝備的志工，在專業督導的帶領下，日夜提供電話協談服務，陪伴心靈受傷的人走過生命中的幽谷。數年來，我們發現「憂鬱」的情緒是來談者最常見的困擾，如同箴言所說：「憂傷的靈使骨枯乾」，憂鬱不只是一種低落的情緒，也是內心對自我、他人以及未來的否定，甚至可以導致失眠、疲倦、飲食失調、身體不適、失去活力，不僅影響個人的生活，也連帶影響身邊的親友。

關懷熱線長期致力於陪伴憂鬱傾向的個案走出情緒風暴，我們發現志工的傾聽、接納與同理，正是他們最大的需要。志工透過傾聽營造溫暖安全的空間，讓來電者有機會傾訴心裡的痛苦；傾聽過程中，志工接納來電者真實的狀態，不帶有價值評斷，讓他們能夠安全地放下防衛，敞開自己無法在生活中道出的生命故事。例如有一位姐妹長期壓

抑自己的情緒，使用溫和的姿態與人互動，但其實內心有很多的怨恨和怒氣，當她發現熱線志工感受到怒氣卻沒有批評時，她感動落淚，終於有一段關係可以讓她們真實面對自己的情緒，情緒也得到宣洩。許多長期來電的個案都表示生活中總會遇到傷心難過的事，雖然熱線志工無法直接解決問題，但他們仍然願意持續來電，因為「被接納、被了解」的經驗本身就帶給他們許多安慰和力量。

除了一般的電話協談，關懷熱線團隊為需要長期協談的來電者，媒合適合的志工，提供每週一小時的電話協談。在長期固定的協談中，志工順著聖靈的帶領，運用受過的輔導裝備，將來電者的情緒感受、信念以及行為模式反應出來，鼓勵他們對自己的狀態有更多的認識，並且能夠聚焦在覺察自己真正想要的目標、自己的優勢和資源，以及有效的方法。例如有一位憂鬱症來電者在志

工的回饋中，發現自己一直被完美主義捆綁，用世俗的價值觀來衡量自己的價值，當他面對失業和疾病時，感到自己是個失敗者（問題可能不再發生了多麼不好的事，而是他如何看待自己），當他意識到無論他的表現如何，無論別人對他的評價如何，他在上帝眼中的價值從來不減損時，原本對於空窗期的生活很沮喪，轉而可以享受上帝給他的休息與家庭時光。

許多來電者都在協談過程中，更認識自己感受與行為背後真正的需要，這樣的思考將會啟動日後的行為改變。志工也會幫助來電者重拾自己的力量與資源，採取新的有效行動，例如許多來電者願意嘗試走出戶外，參與社會，參加支持團體，投入志工服務。關懷熱線事工有別於一般輔導專線，在幫助來電者發展有效的行動時，我們會鼓勵他們使用各樣的屬靈資源，包含禱告、讀經、

默想、參與教會團契，我們相信與上帝的關係是醫治憂鬱的良藥。

近年來，我們在為數眾多的來電者中，發現有一群人同受憂鬱之苦，他們都是家庭中的主要照顧者，以家人的需要為中心，自己的生涯發展彷彿停滯，將所有心力投入家庭卻不見孩子情況好轉，得不到成就感，找不到生活的意義，而日漸沮喪絕望。關懷熱線積極裝備志工「親職教養的輔導知能」，來提供這群家庭照顧者需要的電話協談服務，同理他們經年累月的壓力，了解親職的不容易，肯定他們做得很好的地方，並且一起尋找可以改善問題的方法。其中，有一位母親來電傾訴自己患有精神疾病的孩子情緒十分不穩定，時常對父母情緒勒索，工作與交友都有困難，並且不願意接受專業資源的幫助。這位母親來談時十分焦慮悲傷，幾乎每通電話都在哭泣。經過志工半年多的

電話協談，她相信自己除了是母親，也是上帝尊貴的女兒，她的價值不會因為她是否是一位完美的母親而受到影響，她值得先把自己照顧好，也唯有她照顧好自己才能夠更好的照顧兒女，有了這樣的體悟之後，她開始接納自己在母職上不足的部分，但也相信會有上帝的幫助，雖然過程中女兒的狀況起伏不定，但她已經學會了在任何風暴中依舊能夠平安。隨著她的情緒逐漸安穩，女兒也越來越願意向她敞開心房，接受專業資源的幫助。

感謝上帝的帶領，讓宇宙光關懷熱線見證許多來電者的成長。未來，我們仍會持續與上帝同工，獻上愛心與專業的電話協談，陪伴憂鬱傾向的來電者及家庭照顧者走過生命的幽谷。



關輔中心·熱線志工/五月雪

陪案主走在情緒路上

三年疫情，職場全面陸續啟動遠距工作，從事教學工作的我必須在一夜間搞定網路教學軟體及網路互動教學方法。經一兩周密集實務操練與工作單位強烈規格化的網路課程執行要求下，不知不覺被自動化的我，在關懷熱線的接線狀態上悄悄起了變化。在一次團督中，我告訴督導老師，在最近的協談中，自己很容易不由自主地想主導下一步要說什麼做什麼，忽略梳理案主情緒，變得較沒耐性，話量也比之前增加一兩倍。卡關之際，我再次好好靜下心來，翻開之前參加葉老師小團督，記下有關梳理案主情緒的筆記：

一、一切從情緒開始

在宇宙光關懷熱線一回合會談五步驟（註）中的第一步是梳理主述，梳理主述的重中之重是辨識與收集案主的情緒。案主穿梭或跳躍地敘述不同情事以及與關係的事件中，輔導員做的有點像垃圾分類，紙歸紙、塑膠歸塑膠地收集並歸納情緒堆。隨後，去尋找案主情緒下面埋藏的想法與信念或是沒有被滿足的需求，因為信念是情緒的舞者。例如，某案主對先生的不認同與沒信心，甚至憤怒，可能是因為她的親密需求沒有被滿足；或者案主對婆婆氣憤，因為被尊重的需求沒有滿足之外，也有可能隱藏在冰山更下面的是來自案主對自己過度要求完美，對自己要有能力掌控全局的期待與要求，所以只好隱藏自己的無力感，進而看不慣婆婆對先生的遙控，轉而成為憤怒與抱怨。

在強烈抱怨型案主的身上，我們常常發現，他們的情緒通常是一個綜合體，

導致他們在氣焰熊熊下，背後那種沮喪無力。輔導員在面對案主釋放出的眾多情緒中，首先從負面情緒著手，請案主更多具體化他們的負面情緒，在大量身後同理與具體化的敘述中，只有負面情緒得到呼吸時，輔導員也才有機會整理案主的無效或有效模式。

問題是，每個輔導員對個案情緒的辨識能力與掌握能力都不同，到底如何整理呢？這時只能按著輔導員當下判斷哪一個情緒是比較容易提出來處理，就從那裡先著手。

二、身後再身後

當面對強烈抱怨型案主，與負面情緒又強又深的案主時，輔導員怎麼辦？身後、身後、再身後，這是督導葉老師一直叮嚀的。三原則是：同理短、不要斷、不刻意介入，這樣做並不代表我們認同案主，而是讓他知道輔導員很努力在了解他。當案主一直重複說同樣的事情時，表示輔導員還沒接住案主的情緒，這時只有退階再退階，再次回到情緒梳理。

情緒梳理有方向時，加入簡述語意是該階段要不斷使用的技巧。目的之一是嘗試靠近案主的模式，用很簡短的字句整理案主的信念及行為，例如：「你覺得好無奈，因為你覺得要聽別人的話才能活下去？」

有時候，對於案主所陳述的故事，輔導員都不知道要不要信的時候，怎麼辦？其實，輔導員先不用去過度分辨事實與案主所想像的真實，因為當案主自我覺察夠深入的時候，這個分辨自然就會出來了。

總而言之，只要和案主的情緒、信念與行為模式有關的東西，案主一定會不斷重複透過不同事件中顯露出來，所以輔導員的身後與不刻意介入就更顯必要。

三、兒時的情緒記憶

在梳理案主的情緒時，時間是一個值得注意的面向。若案主有提及過往或小時候的記憶，輔導員盡量問案主這個狀況是什麼時候開始？在幾歲的時候發生？因為年紀越小，越可能是用情緒在記憶；年紀越小，記憶越可能是非理性的。

輔導員試著用時間序列，梳理案主人生不同階段的重要事項及背後涵蓋的情緒。陪著案主一起拼圖，每次都讓他自己拿起一小片的圖，陪他尋找位子，慢慢讓他自己放下去。輔導員不要急，也不要停下來。

梳理主訴與整理情緒通常會佔整個會談三分之一以上甚至一半左右的時間，是協談中的重中之重。輔導員唯一的一件事就是，專心做，一直做。

（註）：

一回合模式協談五步驟：梳理主訴、覺察模式、澄清目標、確認可行、交託祝福。三個聚焦重點：整理過去、指向未來、聚焦現在。



文/黑魯魯

謝謝你 關懷熱線陪伴者

2019年三月某天，拿著醫生開的「離憂」（憂鬱症用藥）走回家，大哭了一場。媽媽和二姊都有病史，「我終於也被宣判得了憂鬱症嗎？」以我過去在媽媽及二姊身邊的觀察體會，重新為自己下了診斷，「不，我與憂鬱症的距離，不是醫生判定的那麼近，現在，還不是吃藥的時候」，同時，也自行開立「非藥物治療處方箋」：營養補充、維持運動習慣、外出活動、認知改變。前面三項都靠自己，最後一項必須尋求外部協助。宇宙光的關懷熱線，就是第四個處方。

認知要改變，說實話，非常痛苦！一部分要否定自己、一部分又要接納且鼓勵自己。關懷熱線老師，一直在這個過程中傾聽、陪伴、導引，有時安慰有時點醒；我們的對話像在聊天，卻帶有積極的內容與目標性，雖然不確定一路會

走出怎樣的結果，目的卻很清楚，「我一定要好起來！」

每週一次的電話協談，大概在第十次時，老師對我說，我已經找到自己的「大腦使用手冊」，可以畢業了。像是聽到醫生說可以出院一樣，心情同時是高興與擔心，不確定自己被「放回」真實世界，是否真的能好好的過下去。四年過去了，那包「離憂」在畢業後繼續留了一段時間才丟棄，雖然不再有志工老師在身邊，我已可以做自己的諮商師，在有需要的時候給自己幫助。

真的非常感念，我能夠得到這麼寶貴的資源/支援。

感謝我的志工老師、感謝關懷熱線團隊、感謝宇宙光、感謝主！

衷心祝福有相似經歷的人，都能蒙神的保守，得到幫助，走出自己的黑暗！

宇宙光全人關懷機構

憂鬱症、負面思想、情緒低落、生活重擔……

為憂傷心田進行澆灌

關懷熱線

02-2369-2696

奉獻支持此公益專線
郵政劃撥：11546546
請註明奉獻項目：關懷熱線
(可開立減免所得稅收據)

心理健康講座
協辦申請單

洽詢專員：02-23632107#340郭姐妹

工作休息大作戰 找回平衡生活

五月一日，國際勞動節，本期雜誌主題企劃：「工作休息大作戰，找回平衡生活」，這標題頗有衝突感，正是台灣這個「勤勉」國度的寫照。

我們生活在一個忙碌的世界，一個繁忙到讓人無法喘息的時代。當我們不斷奔波，是否忽略了什麼呢？是否有一個平衡的生活方式，可以讓我們兼顧工作與休息，從而達到內心的平靜與滿足呢？期待透過這個專題，引起讀者對於生活的思考，並提供一些有益的建議。

工作的定義是「一個人花費力氣對世界產出的貢獻」

知名YouTuber酒哥（莊迺民），對於工作的意義有獨到見解。酒哥清大研究所畢業後入職人人稱羨的台積電，沒想到九個月後辭職，轉而投入教會工作，身旁的人全都跌破眼鏡！如此抉擇當然他也經歷一番掙扎，但是，當他釐清自己想追求的生命意義後，他說：「我放棄年薪百萬的工作成為教會傳道人，因為我覺得最佳的發揮我個人時間與體力的方式，是傳遞教導我的信仰，而非生產半導

體。」傳道人薪資微薄，起初他運用新媒體分享信仰時沒幾個人關注，也完全沒收入，但是他仍堅持做下去，因為他相信，當他花費時間與力氣去做有價值的事，並且對社會有所貢獻，這樣的生產力就自然能換取到工資與收入。日後果然證實了這點。他認為工作的定義不是「一個人賺錢的方式」，而是「一個人花費力氣對世界產出的貢獻」。

工作以外，該如何休息，才能達到真正放鬆呢？良好又深度的睡眠自是不可少的，至於什麼是真正的休息？浸會神學院教務長彭盛有提出精闢提醒：

- 真正的休息，是深入聆聽和感受周遭世界。「數位排毒」要動起來，多看看彼此的眼睛和臉龐，少看螢幕。
- 真正的休息不僅是身體的放鬆，更重要的是對人際關係和生活態度的深度反思與重新定位。
- 休息時的寧靜不是虛無，而是強烈的存在感，讓我們有機會重新認識自我。
- 真正的安息，不是慵懶無事或逃避隱藏，而是定睛觀看上帝的作為，讓祂全然掌管我們的生活。

新闢兩個專欄，各展千秋

此外，本期雜誌推出兩個新專欄，一是知名廣告導演兼小說家盧建彰的「任何事都會不順利的順利完成」，這弔詭的專欄名稱，到底要寫些什麼內容？他以充滿創意又細膩的眼光，探討生命價值，並提出你沒想過的觀點和追問。讀後果然不俗。

另一個是「科學很有趣」。其實我們生活周遭無處不科學，本專欄以淺顯易懂的筆調揭露科學新知。本期〈臉盲症〉告訴你，有很多人辨識不出別人的臉，是因為患有臉盲症。臉盲程度有些很輕微，只是較難辨認陌生人或不熟的人；有些則很嚴重，英國《BBC》曾報導一名英國女子有一次照鏡子，竟然以為鏡中人是別人；另一次則是她搭乘公車時，看到一名陌生女子向自己招手；她當下沒有多想，事後才發現那是自己的媽媽。

提到媽媽，忽然想到，五月還有個重要節日——母親節，媽媽的愛是刻在心上的記號，祝福天下的媽媽心想事成，喜樂盈盈！



《活個精彩》是一部根據真實故事改編的勵志喜劇，曾經賣座最多的《逆轉人生》是同樣題材改編的第一部影片，之後才陸續有其他影片問世。《活個精彩》雖然不是新片，但看起來仍讓人心動。

故事是個富商在意外中四肢癱瘓，只有脖子以上可自由行動，誤打誤撞的找了剛出獄不久並有多重犯罪前科的黑人戴爾來當看護，兩人原本是南轅北轍，根本沒什麼交集，但卻因為彼此的真誠，發展出了深厚感情，並且改變了彼此的人生。

富翁的富有在戴爾眼中是難以想像的，富翁的行事也遠遠超過他的理解，他很有可能用仇視的眼光看待富翁，但因富翁的真誠相待，反而引動了本來就想行走正路的他內心的善。譬如，他還沒上工，就偷了富翁的一本書給兒子當禮物，但當他聽到富翁說有些東西是無價的，包括他已去世的太太送給他的各個版本的那本書時，戴爾就鼓起勇氣從兒子那裡拿回了那本書，並向富翁坦誠他的行為。對看護一事一竅不通的戴爾，原本對某些細膩的照顧避之惟恐不及，如換插導尿管，但看到富翁的需要時，他卻願意勉強自己盡力地達成任務。在富翁受噩夢侵擾，毫無生氣的當兒，他推著富翁去吸大麻，讓富翁在忘我中大笑、大鬧，用脫序的方式打破富翁一直以來的刻板，一步步帶領富翁走出窠臼。

當然，富翁對他的影響更大。當別人不看好他，覺得不能雇用他時，富翁的說詞是：「我知道他的過去，但我對他現在比較感興趣」，完全用一種新眼光看待他，給他機會，並且不時提醒他要找出自己的熱忱所在，想辦法擴展規模。即使戴爾總提出些惹人發笑的點子，但富翁從沒訕笑他，表情中總鼓勵他再接再厲，最後，他還真找到自己的天賦創業，同時，也在過程中，學著做一個負責的男人，成為好丈夫、好爸爸。

富翁因自身的狀況，總有鬧情緒的時候，別人可能基於尊重、害怕就躲著他，由著他孤獨地發脾氣，但戴爾不是，他會用他的語言與思考直接指出富翁的問題。如秘書為富翁準備了生日驚喜派對，他不想周旋在那麼多人中間，大發脾氣，戴爾不但陪著他發，幫他摔碎好些他原本不喜歡的東西，還厲聲提醒他看不看得到周圍的人在他身上的用心，指責他的反應不當，還真點醒了他。

劇中，讓人有感劇情很多，無法盡數，但重點是，在這個片子裡，我感受到真心相對的重要，更體會生命中很多的束縛、禁錮並非牢不可破，問題在於我們有沒有勇氣面對、衝破它。我們沒有戴爾這樣的看護，但對一個認識神的人來說，求祂光照，看到自己真實生命的光景，並在祂的引導下步步突破，才是「活個精彩」的最佳的方法吧！

宇宙光製作 廣播節目

佳音下午茶

佳音廣播電台 FM 90.9
needs RADIO全球廣播網（網路收聽）
週一～週四 14:00～15:00 同時播出



藏身在繪本裡的福音 三月份馬禮遜講堂紀實

時序進入三月，馬禮遜講堂也正式揭開序幕。今年我們以「福音與文化」為主題，從藝術、歷史、學術與科技四個面向探討福音與文化之間的互動。三月十六日系列講座的第一場，邀請到美國加州大學聖塔芭芭拉分校藝術史碩士，致力於藝術史與圖畫賞析教學，有著豐富圖畫創作、翻譯經驗的宋珮老師，和我們分享「藏身在繪本裡的福音」。

演講一開始，宋老師跟大家分享圖文敘事與基督信仰的關係。圖畫與文字結合的傳播模式，在人類文明中有著源遠流長的歷史。古埃及文明的莎草紙文書中的「亡者之書」裡，就有代表陰間旅程的圖片搭配文字說明，告訴亡者死後世界會碰到的各種情形。羅馬時代，開始有了用羊皮紙做成的捲軸，之後出現用木片作為書頁裝訂成的書籍。到了中世紀時，開始以羊皮或小牛皮製成紙張，製作精美的手抄本；王宮貴族所擁有的書籍封面

更是鑲滿珍珠寶石。宋老師展示許多珍貴手抄本聖經與祈禱書圖片，為聽眾說明其中的細節。例如，祈禱書中常常將書本的擁有者與聖母瑪利亞、耶穌畫在一起，幫助他們在禱告時能夠更深入的來默想；頁面會加上華麗的插圖與花紋裝飾，不僅增添美觀，也可讓讀者瞭解書中內容。老師更以一本傳道書為主題的現代繪本作品《凡事都有定期》，說明圖片與文字結合所產生的效果。

中場休息後，宋老師分享圖畫書與兒童的關係。圖畫書——文字、圖畫與書本的結合，圖畫將抽象文字轉變成看得到的東西，幫助孩子認識這個世界。老師介紹捷克摩拉維亞弟兄會主教考美紐斯（J. A. Comenius, 1592～1670）所作的《世界圖繪》（1658年出版），這是人類史上第一本寫給孩子的圖畫書，以圖像搭配文字，說明世界上各種事物的內涵（上帝、自然現象、德行、社會生



活等等）。宋老師也帶大家欣賞了《受造物的讚歌》、《太陽弟兄，月亮姊妹》兩本從頌讚自然的禱告詞改編而成的繪本，用美麗的自然與動物圖畫，展現詩歌中透過萬事萬物看見上帝恩典的主題。接著宋老師跟大家分享圖畫書與基督信仰的生命觀，她特別點出我們所熟悉的童話故事（格林童話、安徒生童話），其實原來都帶有信仰意涵在其中。老師以「罪與救贖」、「愛與試煉」兩個主題為例，分別對應分析白雪公主、糖果屋與小美人魚三個故事，說明兩者之間的關連性。最後，宋老師以英國文學家魯益師（C. S. Lewis, 1898～1963）對美與信仰間關係的評論做結束。

馬禮遜講堂
「藏身在繪本裡的福音」



韓風童樂趣

2024.8.6 Tue. - 8.8 Thu.

宇宙光全人關懷機構九樓關懷空間

培育孩子感受宣教精神，由韓國在台宣教士親自教學，分享韓國宣教故事、學習韓語、歌謠與韓國文化體驗韓國飲食、服裝、宣教大冒險、桌遊活動。

活動時間 AM9:30~PM4:30

營會招生 國小一～六年級（30位名額）

營會費用 2,900元（含午餐、點心、材料費）
7月19日截止報名，雙人同行或早鳥報名可享優惠價每人2,500元（6月30日前）

洽詢電話 02-2363-2107轉495劉小姐

主辦單位 | 宇宙光馬禮遜學園

自2024年5月起，
宇宙光有聲雜誌
將以Podcast的全新面貌與大家見面！
敬請期待～

宇宙光5月 各式聚會行程

講員	日期	時間	單位/教會	性質	地址
李棟良	5月5日	14:30-16:00	傳愛之家	主日證道	台北市和平東路二段24號8樓
	5月12日	10:00-11:30	台中貿易九村浸信會	主日證道	台中市北屯區經貿路一段600號
	5月19日	09:30-11:00	中華循理會中和教會	主日證道	新北市中和區華南街30巷5號
何美意	5月26日	10:00-11:30	木柵循理會	主日證道	台北市文山區木柵新路二段111巷9號
	5月5日	10:00-11:30	宣道會豐盛堂	主日證道	桃園市中壢區中正路2段312號2樓
	5月12日	10:00-12:00	雙和行道會	主日證道	新北市中和區復興路69之1號一樓
	5月26日	10:00-11:30	永和佳音堂	主日證道	新北市永和區竹林路164號7樓
愛心合唱團	5月12日	10:00-11:00	台北榮民總醫院	母親節音樂佈道	台北市北投區石牌路二段201號

宇宙光主日信息分享邀約：
歡迎來電（線上登記）邀請宇宙光主領各式聚會……

舉目 終身義工／林治平

我們好像作夢的人

作了這麼多年的基督徒，尤其是在踏入宇宙光的服事工作之後，「作夢」的感覺常常出現。

明明知道我所信的神是獨行奇事的上帝，在祂沒有難成的事。然而當祂真正的在我們的事奉中「獨行奇事」、完成一件又一件「難成」的事時，我們卻總會有一種似幻似真作夢的感覺。有時候真有點不敢相信那些「奇事」、那些「難成」的事真的已經完成了，當然，在宇宙光每天都會面對許多「難成」的事，當我們小心翼翼、戒慎恐懼的與這些「難成」的事邁步前行時，一方面覺得這次「難成」的事無疑是真正「難成」的事，我們有可能把這件「難成」的事變成奇事、渡過難關嗎？另一方面我們卻不斷的安慰鼓勵自己：上帝既是

獨行奇事的上帝，在祂豈有難成的事呢？過去神豈不是把我們所遭遇到的一件一件又大又難的事逐一化解、順利完成了嗎？我們既有這樣一位獨行奇事的上帝，我們還怕什麼呢？過去五十年的服事經驗，讓我們看到神一直在我們身上做這些奇事，令我們驚訝、令我們的仇敵羞愧，我們時時刻刻活在不可能的考驗中，卻又親眼看到一個又一個不可能奇妙的化為可能。有時我們的心中剛剛浮起一陣疑惑，卻又立刻被想不到的神蹟把疑惑擊得粉碎。有時我們被無法抗拒的艱難迎面罩住，一片黑暗，自忖得救的指望已經滅絕；但神卻出其不意的伸出祂的手指，輕輕一撥，一切都改變了，黑暗消逝，一片陽光。在宇宙光的服事就是這樣，難怪服事越久就越覺

得「我們好像作夢的人」一樣。在宇宙光服事的重重困難、重大壓力以及不時而有的灰心失望、痛苦掙扎之中，我們仍然能滿口喜笑、滿舌歡呼，因為我們在一切的不可能之中，清清楚楚的看到了「那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來！」（詩篇一二六：6）在宇宙光的事奉中，我們深深體會經歷了這種經驗。

宇宙光的事工開始於1973年九月，正是世界性的能源危機第一次爆發的時候。從那時直到如今，五十年半的歲月如飛而逝。從早期借用客廳一角的一張桌子二位同工開始，到如今我們居然擁有了靈糧堂八、九兩層佔地四百三十餘坪的空間從事福音預工及關懷輔導工作。今年四月，《宇宙光》第六百期出

版，想到第一期出版以後，我曾孤孤單單的憂慮擔心恐怕難以為繼、無法持續出版的恐慌沮喪心情，好像就在昨天一樣。但是此刻我的手中卻握著難以置信的第六百期《宇宙光》。是的，「耶和華果然為我們行了大事」，能夠持續不斷、從不脫期的出版六百期《宇宙光》，就是一個神蹟，我相信這個神蹟仍然會持續下去。

當然，從客廳的一角，一路走來，直到如今神賜給我們的兩層樓空間，更是一件我們的「眼睛未曾看見、耳朵未曾聽見、人心也未曾想到」的奇事大事。從1973年到1986年，我們有十三年的時間在艱困狹小的辦公室中，掙扎奮鬥。水火的威脅、蟲鼠為患、炎熱困敝，真不知道那十三年我們是怎麼走過來的。1986年，我們在一無所有的情景中，清心禱告，尋求主的旨意。結果，我們好像一個作夢的人一樣，也不知道怎麼搞的，竟然搬進了靈糧堂八樓。那時購買八樓需款兩千一百萬，對宇宙光而言，根本是一個絕無可能跨越的難關。但是在弟兄姐妹的奉獻支持下，我們竟然如期付清了所有的款項。從那時開始，我們便越來越覺得自己「好像一個作夢的人」一樣。這一切的恩賜，讓我們忍不住要「大聲歡呼，滿口喜笑，滿舌歡呼」，「耶和華果然為我們行了一件大事。」（詩篇一二六：2-3）

誰都知道1998年是一個世界性財務危機、經濟危機掃遍世界的年代，但對宇宙光而言卻又是一個奇妙突破的一年。我們竟然買下了九樓，而且能在二十五

周年慶時開始將八、九兩層樓徹底整修。在新開放的九樓闊闊空間中，我們以五餅二魚的神蹟，構思設計了這個對外開放的空間。替我們設計的藝術家李國嘉姐妹，把這個神蹟透過她藝術的生命、設計的巧思完完全全的表現出來。一進門，同工手作的驚嘆號桌子，佔了一個明顯的巨大空間，向所有踏入關懷空間的朋友們訴說宇宙光一個一個令人驚訝不止的奇妙大事。宇宙光是一個充滿了神蹟的地方。

過去五十年半「我們好像作夢的人」一樣，糊里糊塗、不知不覺、如夢如幻的就走了過來，如今面對2024年的不可能，我們需要你的支持、你的代禱！我們需要你訂閱《宇宙光》雜誌、使用宇宙光的書籍福音產品，傳福音，榮耀主名。我們祈求主讓我們此刻「帶種流淚出去」，卻可以「歡歡樂樂地帶禾捆回來」。

我相信我們會再次「滿口喜笑，滿舌歡呼」，我們會再次「好像作夢的人」一樣，讓眾人看到「耶和華為他們行了大事」，而我們也會用更大的聲音應和：「耶和華果然為我們行了大事。」然後抬起腳來，戰戰兢兢的進入另一個「不可能」，去經歷另一次「耶和華果然為我們行了大事」的經驗。（詩篇一二六：3）

我們好像作夢的人。
作夢！我好喜歡這種「作夢」的感覺。☺

（文改寫自1999年五月光譜月刊）



文·圖／黃美廉

將美留在歲歲年年

我想這次畫展，是我人生中重要的畫展之一，不但是和我敬重的攝影家鍾榮光老師聯展，更重要的是，為培植過我的《宇宙光》雜誌做些能力可及的事。

早年我在《宇宙光》寫專欄，受到教導，而且出版了《畫家話畫》，讓我有生平第一本著作。這對一個剛從美國回台的身心障礙者是多大的教導與愛心。如果今天我有一點成就，除了感謝主，也要謝謝宇宙光的親友們。

在這次畫展裡，展出的是我不同時期

的畫作，每一幅都是我心中對事、對物的美感與思考。

我把他們展出來，希望有人欣賞與收藏。我們願把愛傳承到世世代代，將美留在歲歲年年。

兒時，醫生判定她活不過六歲，如今，她早已活過數倍的年歲，生命的影響力更是超過無數倍。美廉用上帝賜給她的恩賜，表達她感受的「美」，可以持續創作的時日有限，在此邀請更多藝術愛好者收藏她的作品。

畫家黃美廉，出生時因醫療錯誤，造成終身腦性麻痺，經過無數次練習握筆，用熱情與執著取得博士學位。藉著作畫、授課與演講，抒發了生命中源源不絕的感動與恩典；以用色亮麗與對生命的熱愛，一筆一劃的描繪情感與善。從她眼中看到了豐饒與美，一起繪出萬物的絢爛飽滿。以畫家之名，接受身障事實，因為畫中已有她的生命，充滿有愛有畫的一生。

1992 美國加州州立大學 藝術博士

1993 中華民國十大傑出青年

曾在台灣、美國及東南亞舉行多次畫展
曾任YMCA美術講師、師範大學特殊教育系講師、陽光基金會顏面傷殘者美術成長班講師，現任YWCA成人美術成長班講師

著作：畫家話畫、家家都有藝術家、心靈的顏色、美廉音樂盒、咪咪和六個鐘、上帝寶貝

畫冊：寰宇之力與美、愛在光明中、風華情緣——女人與貓、色彩繽紛新紀元



五餅二魚·美廉聯展「喜悅的季節」
／黃美廉老師作品

歌以載道 百人大合唱·專案經理／巫夢涵

百人大合唱
《遠方的客人請你留下來》

遠方的客人請你留下來

哇！五月了！真是讓人既緊張又期待。終於，百人大合唱準備開唱，進入一年一度的公演期了！每年五至六月，是百人大合唱巡迴公演的時間，而今年總共有六個演出場次，分別在大台北地區及桃園舉行。我們竭誠歡迎喜歡音樂的主內家人們廣邀未信主的親友一同共襄盛舉！

在中國的少數民族——撒尼族（彝族）裡，有一首廣為人知的歌曲《遠方的客人請你留下來》，是百人大合唱成立第一年所演唱的曲目之一，更是節目開場的第一首歌曲。旋律活潑生動，富有節奏感；歌詞傳達出當地的景致風光，以及撒尼族人對客人的歡迎之意。詞曲結合呈現出鮮明的音樂形象，給人親切歡樂的氛圍。而「遠方的客人請你留下來」這句歌詞貫穿整曲，更顯得情

感上的豐沛。

百人大合唱這麼多年來，團練的時間只有一週一次，而且從不加練。這樣的方式，讓團員非常珍惜每週一次的練習及大家的相聚，間接塑造了強大的向心力。許多認識百人大合唱的朋友，都給予很高的評價，聲稱百人大合唱是相當有紀律的團隊。而讓我們如此團結合一，最大的功臣其實是愛我們的主耶穌基督。在這當中，祂的愛讓我們彼此連結，讓我們彼此學習，也互相服事。所以百人大合唱在每一場音樂會中，由衷希望以音樂吸引「遠方的客人請你留下來」，更盼望所有與會的聽眾都能領受主耶穌的恩典，讓福音也留在所有人的心裡。

親愛的弟兄姐妹們，我們音樂會見！



宇宙光百人大合唱2024年歌以載道音樂會

百人大合唱

購票入場

時間：6月14日(五) 19:00
地點：新北市藝文中心演藝廳
新北市板橋區莊敬路62號
票價：200元 300元 500元
購票地點：台北市和平東路二段24號8樓
購票電話：(02) 2363-2107轉235



免費入場

- * 中原大學 活動中心培英廳
時間：5月2日(四) 18:30
地點：桃園市中壢區中北路200號
- * 基督教浸信會懷恩堂
時間：5月11日(六) 14:30
地點：台北市大安區新生南路三段90號
- * 基督復臨安息日會松山教會
時間：6月1日(六) 19:00
地點：台北市松山區敦化南路一段78號
- * 拿撒勒人會士林教會
時間：6月22日(六) 18:00
地點：台北市士林區中正路371號
- * 貴格會海山教會
時間：6月29日(六) 14:30
地點：新北市板橋區館前東路96號5樓

主辦單位：宇宙光全人關懷機構 (02) 2363-2107轉765 贊助單位：致福感恩文教基金會