



祢張手，使有生氣的都隨願飽足。  
(詩一四五16)

● 潘達文 (希伯崙堂傳道)

萬物有聲

最美

● 黃翠貞

上年暑假很想來個突破，做些特別的事，於是在三十四五度高溫下，到台灣單車環島。由台北出發，先往台中，再到台南，後到台東，最後返回台北，歷時十三日，全長一千一百多公里。

環島確實好辛苦，汗水淚水跌倒瘀痛，都是旅程的印記。過程中我有數次閃過放棄的念頭，但每次想放棄時，我就告訴自己：路是自己選擇的，再辛苦也不能放棄！每日騎上單車的一刻，知道沒有退路，只能盡全力完成。堅持，是每日的推動力。在最辛苦的環境下，我發現人的需要原來很簡單，只不過是一口涼水，一陣清風。

路程中最難忘的地方是壽卡（原稱壽峙）段。它是單車族口中的大魔王，也是台南最困難的爬坡路線，連續坡度長二十一公里，海拔約四百三十六公尺，難度是五星。因路線偏遠，環境艱困，我們足足踏了九小時（不計休息時間）才完成這一段路，上坡的平均時速只可以維持在三至四公里。

然而，最辛苦的地方，卻是景色最美、人情味最濃、最快樂、最難忘之處。在壽卡，我們能飽覽山色美景，與



「上帝愛原住民」

隊友互相扶持，與原住民（排灣族）高歌暢談，晚上觀看滿天繁星的夜空，一點一滴都令人難以忘懷。

我的信仰歷程也一樣，往往最能經歷上帝的時候就在最困難點。回望過去幾年，不論在工作、學業、人際、家庭或教會的經歷，都把我反轉又反轉。很多衝擊、很多推倒、很多拆毀、很多建立、很多造就，很多事情不在掌握中。藉著上帝，我在平凡中學習不平凡，在恆常中尋找突破，在困難中學習倚靠，在執著中學習放下。愈是經歷上帝，愈發現生命的可塑性及不一樣，原來人生是可以如此精彩！

每個人的生命方向也不同，重要是如何能找緊當中的微妙處。好吧，就讓我好好放空，好好感受全能者的帶領，繼續走那不一樣的道路。🌟



(作者於油塘堂聚會)

節制

弱水三千

● 施振岳

我身上的電話是「無智能的」，只有撥號通話功能，算是這年代的瀕危物種。我並沒有多大的原因特地不用智能手機，覺得它的功能都很不錯，例如查地圖、天氣、字典，但亦有感這機器確是專注力殺手，每一個網站、程式皆無所不用其極地榨取我們的專注力。

那道永流不息的社交網訊息牆，大概是我們花不少時間的地方。每有空閒即急切去看，以致我們不論上班、下班、吃飯、排隊，都會低頭查看。社交網站用很多不同的小手段，令我們產生這急切感，例如主動推送提醒、讚好的設計等等。網站花上最多心力的，是投其所好的文章演算法，從你所提供的個人資料、瀏覽紀錄等推算出你會喜歡看的東西，讓你看個沒完沒了，而看的時候，往往是腦袋稍為放鬆之時，於是我們很容易照單全收。

社交網以至許多網站的營運模式是靠賣廣告，這是很多網上服務何以能夠免費的原因。當商品是免費，我們便成為商品。為了爭取眼球，所謂的新聞、內容，都得配上引人點擊的圖像、聳人聽聞的標題，滿牆都是內容農場（編按：即content farm，指主力張貼大量未經證實、欠可靠來源、標題誇張的文章，以取得網路高流量，謀取網路廣告等商業利益的公司）的帖文、有趣貓影片。傳媒販賣感性報導，政客販賣恐懼，只求快速傳閱，內容是否真確深入只屬次要。這是假新聞和後真相的年代。

免費模式和演算法問題，在英國脫歐和美國大選更見影響，業界已開始關注，不過暫時還得靠自己把關。但對每一篇內容都金睛火眼，可能比上班還要累。我覺得不妨先限制自己在社交網上的時間，就如同手機施加給我的硬限制般，使我只能在晚上一段小時間瀏覽社交網。對於我來說，並沒有感到失去甚麼。更重要的是這硬限制，使我不用花力氣忍住不上社交網，反而得到釋放。當然不一定要用非智能電話，有些程式也可以限制上網的時間。🌟

(作者於秀茂坪堂聚會)