

## 即將舉行的活動 UPCOMING EVENTS



掃描了解詳情  
SCAN FOR  
MORE DETAILS

### 國語



親子互动工作坊：  
**如何培养孩子自动自发**  
Parent-Child Interactive Workshop:  
**How to Foster Children's Self-Motivation**  
13/6/26 (Sat) 8:00PM - 9:30PM (via Google Meet)



親子情商互动工作坊：  
**如何制定切实可行的家规？**  
Parent-Child EQ Interactive Workshop:  
**How to Establish Practical and Effective Family Rules?**  
15/8/26 (Sat) 8:00PM - 9:30PM (via Google Meet)



親子情商互动工作坊：  
**如何把握奖惩的尺度？**  
Parent-Child EQ Interactive Workshop:  
**Reward or Discipline? Finding the Perfect Balance**  
5/9/26 (Sat) 8:00PM - 9:30PM (via Google Meet)

《以上親子互动工作坊費用: 每個家庭 \$20》

\*所有收益將捐贈給晨光基金，用以支持我們的事工，幫助更多需要幫助的人。  
您的參與將不僅有助於自我增值，還他人帶來希望和支持。

## 感恩事項 THANKSGIVING

我們衷心感謝上帝的帶領，讓我們與「展望全人護理」(Hope Holistic Care) 攜手建立全新的合作夥伴關係。透過這次珍貴的合作，我們將能更緊密地配合長者的個別護理計劃，為那些正面臨心理健康挑戰的長者，提供專業且充滿關愛的心理服務，讓身心靈得到全面的照顧。

We thank God for guiding us to forge a new partnership with Hope Holistic Care. Through this precious collaboration, we will be able to align more closely with individualised care plans for seniors, providing professional and compassionate psychological services to those facing mental health challenges, ensuring comprehensive care for their body, mind, and spirit.

## 代禱事項 PRAYER

請為我們禱告，求主帶領我們早日找到合適的會計主任。也求主繼續堅立並供應我們事工所需的一切，使我們的事工得以持續發展。

Please pray that we will soon find a suitable Accounts Officer. We also ask for God's continued sustenance and provision for our ministry, trusting Him to supply everything we need.

## NEWSLETTER 通訊 JUN 2026

Shop 3, 99-101 Anzac Ave,  
West Ryde, NSW 2114, Australia  
Tel: (02) 9211 9988 / 0406 678 554  
admin@firstlightcare.org.au  
www.firstlightcare.org.au

### WE'RE HIRING ACCOUNTS OFFICER

Visit our website for more details

- ✓ Accounts or bookkeeping experience
- ✓ MYOB & Microsoft Office skills
- ✓ Payroll, BAS, PAYG & superannuation knowledge
- ✓ Detail-oriented & organised
- ✓ Independent & trustworthy
- ✓ Align with our values and mission
- ★ Understanding of charity or NFP compliance
- ★ Chinese language skills

# 中心總監的分享

親愛的弟兄姊妹：

經小玲（化名）同意，我很感恩能在這裡與大家分享她的生命故事，也盼望藉著她的故事，讓大家看見，因著你們一直以來慷慨而持續的支持，我們得以陪伴她走過一段極其艱難的人生道路。正因為有你們的奉獻，我們能夠為小玲提供全額報銷的服務，讓她能在沒有額外經濟壓力的情況下，接受所需要的關懷與幫助。

## 小玲的故事

我在中國出生長大。1985年，因著父母不贊成跨族群婚姻，我進入了一段包辦婚姻。我的前夫在與我結婚之前，才剛結束一段長達五年的感情，因此從婚姻一開始，我們之間便缺乏愛與安全感。婚禮後僅僅三天，他就拒絕接納我，我只好回到父母家住了一段時間。後來，我又回去與他同住。

1986年，我的兒子出生後，情緒上的傷害開始出現；等到孩子三歲時，更演變成肢體暴力。

接近三十年的時間裡，我一直活在家庭暴力的陰影中。我的前夫經常賭博、外遇、長時間不回家；而每次回家時，往往帶著怒氣與暴力。我屢次因一些很小的家務事被毆打，身體和心靈都承受極大的傷害，甚至曾經感到自己的生命受到威脅。隨著時間過去，暴力不斷升級，我多次受傷，也經常需要接受治療。

以我的經歷而言，婚姻中的家庭暴力常常被視為家務事。因著文化壓力、羞恥感，以及對家人的顧慮，我一直無法向別人訴說自己所承受的一切。雖然我曾兩次提出離婚申請，但法院都要求我們進入調解期，最終駁回了申請。一次又一次想逃離婚姻卻又失敗，讓我漸漸陷入深深的絕望，甚至曾服用安眠藥企圖結束自己的生命。

然而，也是在那段最黑暗的日子裡，我第一次認識了基督信仰。在恐懼、孤單與絕望中，我經歷了上帝的愛與救恩。當我以為人生再沒有盼望時，信仰成了我唯一的安慰與光亮。只是，我的丈夫強烈反對我的信仰，不允許我參加基督徒聚會；最終，在家中的壓力與恐懼之下，我不得不停止參與教會生活。

2015年，因為迫切想逃離暴力，也想離開那座讓我受苦多年的城市，我回應了一則海外工作廣告，並於2017年前往倫敦擔任保姆。雖然這讓我暫時遠離了前夫，但英國寒冷的天氣使我腿部和膝蓋的疼痛更加嚴重，五個月後，我只得回到中國。

回國後，我原本的住處已因政府重建而被拆遷；同時，我也因年齡關係難以找到工作，微薄的退休金根本不足以維生。我仍然每天活在恐懼中，害怕前夫再次找到我，繼續傷害我。

當我覺得自己在中國已經沒有未來時，我申請了旅遊簽證，來到澳洲雪梨，盼望能找到一個安全的地方，重新開始。

來到澳洲後，我重新回到教會，也再次與那曾在中國支撐我的基督信仰連結。在教會群體中，我在生命最破碎、最黑暗的時刻，經歷了接納、關懷與扶持。

在澳洲，我曾進入另一段關係，盼望能重新建立生活，找到安穩與陪伴；然而，這段關係後來也變得不安全，甚至出現暴力與傷害。2023年3月，我再次遭遇一次嚴重的家庭暴力事件，這對我的心理健康造成了極大的衝擊。我開始出現持續的焦慮、抑鬱、侵入性的痛苦回憶、睡眠困擾、過度警覺，以及深深的恐懼。透過晨光關懷協會的輔導，以及社工的支援，我才漸漸開始面對並整理這數十年來創傷所帶來的影響。

雖然直到今天，我仍然在身體疼痛與情緒創傷中掙扎，但我的信仰已成為我生命中極其重要的力量與盼望。即使身心狀況仍然脆弱，我現在仍然每週一次在教會服事。我常常說：「是上帝救了我，我必須服事祂。」能夠在教會中服事，讓我有機會回應自己從上帝、從信仰，以及從澳洲基督徒群體中所領受的愛、盼望與支持。

如今，我已在澳洲獲得難民身分認可，並正申請永久居留。懇請大家為我代禱，求上帝親自為我開道路，在前面的旅程中繼續扶持我、堅固我。

我也衷心感謝晨光關懷協會給予我的幫助與陪伴。盼望我的故事，能讓大家看見，在一個人最無助、最脆弱的時候，被關心、被接納、被扶持，是何等寶貴的恩典。

雖然小玲每天仍面對不少艱難與挑戰，但她依然努力堅持走下去。她常說，這份力量來自她對上帝的信靠——是上帝的愛托住她，使她能夠繼續前行。

若你願意，懇請繼續在禱告中記念小玲，也繼續支持晨光關懷協會的事工，使更多像小玲一樣身處困境中的人，能夠得到及時的關懷、專業的幫助，以及重新站起來的盼望。

懷著感恩與祝福

Cherrie

## 支持晨光 SUPPORT US



晨光是一個非政府資助的慈善社區組織，依靠公眾、個人、教會和其他社區團體的捐款來維持我們對社區的免費或低收費的非牟利服務。

如需捐贈，請掃描下邊的二維碼或瀏覽我們的網站以了解其他支持我們的方法。

我們非常感謝您的幫助和支持。

We are a non-government-funded organisation and relies on donations from the general public, individuals, churches and other community groups to maintain our free or low-fee non-profit services to the community.

If you would like to make a donation, please scan the QR code on the left or visit our website to learn about other ways to support us.

We are truly grateful for your help and support.

捐款 A\$2.00 或以上給與 "First Light Care Fund" (晨光關懷基金) 可憑捐款收據申請扣稅。

Donations of A\$2 and over made to "First Light Care Fund" are tax deductible.



Due to limited space in this issue's newsletter, please visit our website to view the English version of Cherrie's sharing and Ling's story.



關注我們的社交媒體或到我們網址 [www.firstlightcare.org.au](http://www.firstlightcare.org.au) 以獲取最新消息更新 Follow us on our socials or visit [www.firstlightcare.org.au](http://www.firstlightcare.org.au) for news updates