

中華基督教會錦江紀念禮拜堂

21/06/2026

生命繪本十堂課

魯聰言牧師

你是否也過著這樣的生活？一邊吃著午餐，一邊刷著社群短訊，視窗旁還跳出工作群組的訊息；明明想好好吃一頓飯，卻每隔五分鐘就忍不住拿起手機檢查通知。在這個追求「多工處理」(Multitasking) 的急速時代，我們的專注力硬生生被科技割裂，生活變得無比碎片化。長遠下來，我們對事物的理解亦流於表面，大腦失去深度整合的能力，心靈深處那份「渴望被專注聆聽」的需求，也漸漸被淹埋。

去年 9 至 11 月，區會信徒培育部信徒小組舉辦了一場別開生面的「生命繪本六堂課」。這是一個精心設計的濃縮版課程，巧妙地結合了藝術創作與生命回顧。坦白說，在課程開始前，包括我在內的許多參與者都自認毫無繪畫細胞，甚至對親手做手工藝亦感到有些卻步。

然而，每一次的課堂都充滿了意想不到的驚喜！在導師的引導下，那些本來不懂得繪畫的雙手，竟然創作出連自己都驚嘆的美麗作品。每件手工藝不僅僅是視覺上的藝術，更是每個人生命歷程的投射。在揉捏、拼貼與著色的過程中，我們宛如開展了一趟時光旅程。我們回憶過去，重新看見那些在忙碌生活中被忽略的角落，並驚喜地發現，原來上帝一直在默默塑造著我們，祂的恩典早已細密地編織在我們的生命軌跡裡。

課程透過小組形式進行，每次創作完成後，大家不只互相分享作品的喜悅，更圍坐在一起，專注地聆聽彼此的生命故事。在那段彷如神聖的時間裡，大家都全然專注於當下，陪伴著對方走過其成長與生命的歷程。藝術創作帶給我們精彩的視覺驚喜，而分享故事則賜予我們重新整合自己的契機。講故事與專心聆聽，正正是引領我們對抗碎片化、回歸整全生命的重要鑰匙。

上一次的課程中，我們教會共有八位弟兄姊妹一同經歷了這趟奇妙的心靈旅程。而這一次，這個充滿恩典與驚喜的課程即將在今年九月份開課，而且地點就在我們自己的教會舉行。不論您是否具備藝術天賦，只要您渴望在急速的世界中慢下腳步，讓心靈得到滋潤與傾聽，我都誠意推薦您報名參加。

期待九月大家一同在藝術中遇見自己，在故事中見證上帝的恩典！