沙漠中的十二堂課



一個平凡人在戈壁沙漠的108公里徒步旅程
寫給每一位正在關係、事業、健康或心靈沙漠中掙扎的人

「讓我來陪你走這段路。
因為我知道，沙漠的路，一個人走，太長了。」

施慧寧 Vinny Slesser 著

青森文化

目錄

序　Dr Diana Li 4
序　閑逸人 6
序　Alex 8
序　張峻川 Mike 10
序　Anita 16
序　甄振強 Charles Yan 18
序　水佳麗 Kelly Shui 22
序　Rachel 24
自序——一個平凡人的沙漠筆記 26

前言 28
引篇：我的沙漠之旅——從呼召到領受 30

第一課：好好活出當下 34
第二課：聆聽身體，與己同行 42
第三課：堅持與放下的平衡 48
第四課：生命不是偶然，活着必有原因 56
第五課：常存感恩，不要埋怨 64
第六課：細味每一段走過的路 68
第七課：痛苦與美麗並存 74
第八課：縱然是孤單上路，卻會遇上同心同行的人 82
第九課：願意前行，才能見到曙光 92
第十課：認真對待每一個願意與你同行的人 98
第十一課：同行的節奏，自有它的時候 104
第十二課：在軟弱中遇見力量 110

結語 120

自序

一個平凡人的沙漠筆記

我不是一個擅長寫作的人。

從小到大，我的作文分數從來不是最高的一批。我沒有受過專業的寫作訓練，也沒有甚麼文學才華。我只是一個普通得不能再普通的人，有自己的軟弱、有擔憂、有懷疑，也有過想放棄的時刻。

但沙漠回來之後，我發現自己不得不寫。

不是因為有人要求我寫，也不是因為我覺得自己講得有多好。而是因為，在沙漠中發生的事，太震撼了，震撼到我如果不出來說，那些畫面、那些聲音、那些在風沙中上帝對我說的話，就會一直在我心裏燃燒，讓我無法放下。

這本書，就是從那份「不得不寫」開始的。

在寫作的過程中，我有很多掙扎。我問自己：「你真的有資格寫書嗎？」「我寫得夠好嗎？」這些聲音，像沙漠中的風沙一樣，有時會擾攘在我的心上，卻不能阻擋我向前行的決心。

每一次當我想停下來的時候，我就想起在沙漠中那 30 公里之後的每一步——那些我以為自己撐不下去，卻又一步一步走完的時刻。然後我對自己說：「我不是因為夠好才寫。我是因為被恩典托住，才不得不分享。」

這本書，不是一個英雄的傳記。它是一個軟弱的人，在一段艱難的旅程中，發現自己原來並不孤單的紀錄。它是一個關於「當你覺得甚麼都沒有的時候，原來你甚麼都有」的故事。

寫完這本書，我才發現，原來整理這些經歷的過程，本身就是另一趟沙漠之旅。每一次回顧，上帝都再次對我說同樣的話：「我在這裏。我一直都在。你只要放心活好你的今天，明天的擔憂請交給我。」

親愛的讀者，如果你拿起這本書，是因為你也在某個沙漠中，無論那是關係的沙漠、事業的沙漠、健康的沙漠，還是心靈的沙漠，我想對你說：

我不是來給你答案的。我只是來陪你走一段路。

因為我知道，沙漠的路，一個人走，太長了。

Vinny

寫於香港，一個仍然在學習活好當下的平凡人



前言

我是一位跟隨上帝的人，所以在這本書中，你會讀到很多關於信仰的反思和《聖經》的教導。

但我想先說清楚：這本書不是一本「傳教書」，而是一本關於生命的書。

上帝的教導已經融入了我的生活當中，滲透在每一個決定、每一次堅持、每一份感恩的背後。所以雖然我仍有很多不足的地方，我的生命裏也會有上帝的足跡。這些教導是真實的，也是我親身經歷過的。

最重要的是，這些教導，就算是沒有信仰的人，或有其他信仰的人，相信都能夠感受到當中的真諦。

因為關於堅持、關於放下、關於感恩、關於同行、關於在困難中不放棄；這些都是普世共通的智慧。無論你相信甚麼，你都曾經在生命中遇見過它們。

所以我邀請你，帶着你的故事、你的經歷、你的信念，來讀這本書。如果你在其中看見了上帝的影子，那是因為祂確實與我同行。如果你只看見了一個人的堅持與成長，那也是真實的。因為那就是我。

這本書，是寫給每一個曾經在人生「沙漠」中行走的人。

本書的文字，源自我真實的沙漠行走、現場的體會、禱告與反思。在整理成書的過程中，我使用了 DeepSeek AI 協助梳理結構、潤色語句與校對文字；所有經歷、情感、感受、信念與最終定稿，均由我本人完成。這書是我用心寫下的，願書中內容帶着溫暖來到你面前。



本書引用的《聖經》經文，均採用和合本版本。

引篇

我的沙漠之旅——從呼召到領受

一、呼召——三次印證，無可推諉

一切由一個電台訪問開始。四月中旬，我聽到 Uncle Stanley 分享青少年情緒籌款的工作，那是我一直關心的議題，於是我主動聯繫了他。誰知，這份善意卻引領我走上一段從未想過的旅程：「戈壁沙漠慈善行。」

我心中有掙扎，也有現實的難處。但上帝用三次清晰的印證，敲定了祂的旨意。

第一次，靈修時打開《靈命日糧》，映入眼簾的第一句是：「在乾旱無水之地，你渴慕我。」那刻，我心裏一震，「乾旱之地，正是沙漠？」

第二次，我在床頭翻開一本許久未讀的書，看見耶穌拿着水樽，一個小子倒在沙地上。耶穌對他說：「起來，你還有很遠的路。」祂還提醒我：要帶備水、糧食、急救用品，最緊要的，是與上帝 connect。那時我不完全明白，後來才知沙漠中完全沒有訊號，上帝早已預先告訴我。

第三次，我看見五六隻鷹在窗前徘徊，想起《聖經》說：「如鷹展翅上騰……行走卻不疲乏。」我懷疑是否自己想多了，但兩天後，我們教會的家族組長 Rachel WhatsApp 告訴我，她為我禱告時也領受同一節經文。

同一節經文，兩個不同的人。我知道，無可再推諉了。

二、起行——沙漠中的十二堂課



我走進了沙漠。狂風、暴雨、酷熱、乾旱。第一天在驟雨驟晴中走了 23 公里；第二天在真正的乾旱無水之地中暑；第三天腳腫腰痛，醫生勸我上車。但每一步，上帝都在說話。

在沙漠中，我學到了十二堂人生的功課。而其中最重要的一個發現是：

在乾旱之地，我發現了可以令我永遠不渴的甘泉。原來這泉源早已內置在我的裏面。只要我能夠懂得跟源頭 connect，我不單止有飲用不完的活水，還能將這些生命之泉分享給人生在沙漠中經歷乾旱無水的困境的朋友。

原來，真正的水源從來不在外面。在沙漠中，我無法靠自己的力量挖出水來。但當我安靜下來，與上帝 connect，那活水的泉源就在我裏面湧流。這不是我自己有的，而是那位創造我的主早已放在我生命中的。外面的環境可以是沙漠，裏面卻可以是綠洲。

其他所學的包括：

活好當下，不要想鴻圖大計，只需忠心走好眼前一步；

有時要堅持，有時要懂得放下；

原來我們擁有太多，只是從未發現；人到了盡頭，能爆發出從未體驗的潛力。

每一課，都是在風沙與汗水之中，上帝親自教導我的。

三、回歸：見到鷹，知道要寫書

旅程結束了，我回到香港。生活回復正常，但我的心卻不再一樣。

有一天早上，我如常靈修，望出窗外，我又看見了一隻鷹。

那一刻，我問上帝：「今次你又想點？」

然後我明白：這次沙漠之旅，不是為了我自己。上帝帶我走過曠野，不是單單要祝福我，而是要我把所學到的，傳遞給那些正身處人生沙漠的人。

我知道，我要把這一切寫下來。不是為了記錄，而是為了分享。不是為了自己，而是為了他人。

四、使命：成為沙漠中的水泉

從被呼召、到走進沙漠、到經歷乾旱與風沙、到發現內在的活水泉源、到回來看見那隻鷹。整個過程，是一個完整的起承轉合。這本書，就是這個旅程的見證。

我深深相信，今天有許多人正活在人生的沙漠之中，乾渴、疲倦、迷失、看不見出路。他們需要的，不是更多的道理，而是活水。而這活水，正是那位在沙漠中與我同行的上帝，願意賜給每一個人的。



如果我的經歷可以讓一個人重新看見希望，那麼這 108 公里的每一步，都值得。

「在乾旱疲乏無水之地，我渴想你。」

「如鷹展翅上騰……行走卻不疲乏。」

「人若渴了，可以到我這裏來喝。」

第一課

好好活出當下



沙漠中的第一步

到埗的第一天晚上，在宣誓晚會中，大會突然公布：因明天會有暴雨洪流，有山泥傾瀉的機會，為安全起見，市政府封閉了我們原先計劃第一天行程的路徑。至於明天將會步行的路徑，大會說會在稍後公布。

雖然大會以平靜的語調和用詞來公布這消息，卻帶來內心的一陣騷動和一連串的問題：

- 那我們明天將會怎樣？
- 會有足夠的安全措施和裝備去迎接這場一年不逢一遇的暴風雨嗎？
- 第一天行程會否有機會取消或延期？

很快，第二天的清晨便來臨。那天清晨，大會的旅遊巴送我們去到沙漠曠野，然後公布：「今天我們要走 23 公里。」

23 公里。我從來沒有在一天之內走過這麼遠的路。

裝備自己

起步前的裝備：穿上甲衣、雨衣、頭巾、帽子、風衣、手套等，已經花上了好一陣時間。對行沙漠完全沒有經驗的我而言，就是連防沙套如何穿戴都需要一番學習。我笨手笨腳，如小孩學習穿鞋子一樣。



終於穿好了全副軍裝，準備作戰。

雨水已經無情地越落越大，風聲、雨聲加上歡呼聲，心裏有興奮，還有驚慌。

如何在風雨中完成今天的 23 公里？

這問題特別在雨勢越來越大、視線也開始模糊、前路一片迷惘時，在心中連隨響起。但答案我只能留待最終揭曉。

在那一刻的當下，腳下的沙地是冰冷的，每一步都像踩在陌生的土地上。

我告訴自己：

「不要想 23 公里，只要想下一步。」

第一天．主題：放下

從未想過，戈壁的第一天，會在暴風雨中前行。

我們這一屆，成了最艱苦的一屆。

但正正因為艱苦，我才親眼看見，甚麼是放下：

- 放下對未來的確定性、對原先計劃的執著
- 放下對舒適的依賴
- 放下「我一定要這樣走才行」的前設

在風雨中，唯一能做的，就是跟着旗杆的方向，一步一步前進，並相信前面有路。

而這一切，原來都有上帝奇妙的安排。改道後的路上，我遇見了意想不到、從未預計的體驗。

在最難的路上，恩典從未缺席



大會的職員告訴我們，這是歷屆從未發生過的事。

風沙變成了泥濘，視線模糊。當腳踏上沙丘，防沙套和鞋像踩進了浮沙中。

如何在有一隻腳未完全陷入沙丘之前，能抽身將腳和鞋套一起拔出，

乘着那拔出的腳，再踏出另一隻腳前進。

每一步都需在當刻好好思量。每一步都像與大自然角力。

戈壁的溫度不斷變化，腳下的沙從冰冷變成微溫，然後又再變成濕滑。

在風和雨的交戰中，步步難行。

鞋已經濕透，感覺水在腳趾間流動。然後太陽出了一陣，風乾了全身；

以為之後就能夠在陽光中溫暖地步行，卻又進入雲雨區。

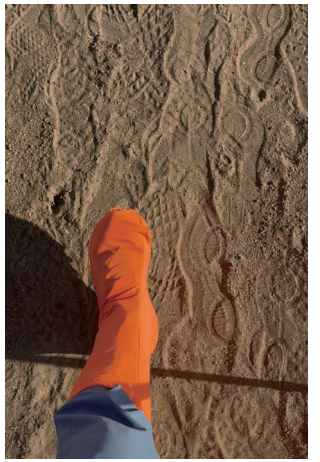
身軀在濕透、風乾、又再濕透的交替中前行。

我感覺到，這是生命的縮影。

我開始覺得小腿緊繃，背囊的肩帶像在拉扯着我的肩膀，我需要用雙手來承托着背囊。

那時候，我學習到一件事。

專注行好每一步路



當我看着遠方的山脊，會覺得自己永遠走不到；

但當我低頭看自己的腳尖，只看見下一步要踏上的沙地，

一切就變得簡單了。

一步接一步，慢慢地，我發現自己已經走過了一個又一個山丘。

活在當下 vs 活好當下

我們常說「活在當下」，但沙漠教我的是更深的一課：

不只要活在當下，更要活好每一個當下。

活在當下，是被動的，只是存在。

活好當下，是主動的，是全心全意投入正在做的事。

每一步，都帶着意識去踏；

每一次呼吸，都知道自己在吸進這片曠野的空氣。

有時我們會把未來想得太沉重，把目標放得太遙遠，

然後在出發之前，就已經被「23 公里」壓垮了。

但上帝從來沒有叫我們一次過走完 23 公里。祂只叫我們走好眼前這一步。

每一步都是謙卑敬拜

對我而言，每一步都是謙卑敬拜。

第二天要走 32 公里。這是真正的乾旱無水之地。

走到約 15 公里，我開始出現中暑的現象。

我心裏問：「上帝，祢為甚麼要我來？」

但隨即轉念：既然祢要我來，祢就會幫我完成這 108 公里。

就在那刻，手機突然收到訊號。我打開 YouTube 聽歌，歌詞是：

“God turns the desert into blessings.”

「上帝將沙漠轉為祝福。」

我對上帝說：「好啦，我樂意繼續前行。」

但我根本無法想像如何行完 32 公里。我只是低頭擋着風沙，默默無聲地行好每一步。

有時，我們不要想鴻圖大計，只需卑微地行好眼前的一步。

當我的腳掌接觸沙地，我在想：

這片沙丘、每一塊石頭、每一棵草叢，都是上帝創造的。

這雙腳，是上帝賜給我的。

這個身體，雖然有限，卻承載着祂的靈。

每一步，都在回應祂的愛和呼召。

一步接一步，過了一個山丘，又一個山丘，再一個山丘……不知過了多少個。

有時候，人生就像走沙漠。你只看見荒蕪，看不見盡頭。

你只需要走好這一步，再走好下一步。然後有一天，你會回頭看，原來自己已經走了那麼遠。

反思

- *你生命中的「23 公里」是甚麼？*
- *是某個看不見的目標？*
- *是某段糾結的關係？*
- *是某個需要長時間堅持的項目？*
- *不要想 23 公里。只想下一步。*



沙漠中的十二堂課

作者：施慧寧 Vinny Slesser

相片提供：施慧寧 Vinny Slesser

設計：莫小東

編輯：青森文化編輯組

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：http://www.namode.com

出版日期：2026 年 11 月

ISBN：978-988-8972-40-1

上架建議：心理勵志／散文

定價：港幣 78 元正／新台幣 310 圓正

108公里沙漠徒步，
十二堂改變生命的人生課。

作者踏上戈壁沙漠時，原以為那是一場體能的挑戰；走到最後才明白，真正要走過的，原來是生命中的曠野。
這不只是一次沙漠遠行，更是一場深入內心的探索。

關於堅持和放下

有時堅持，有時放下，有時退一步，甚至停下來休息一下，為的是走更遠的路。

關於感恩

我們要學會如何自處，如何用一顆感恩的心去度過每一天的生活。

關於同行

懂得珍惜、認真對待、用心回應每一個願意與你同行的人。

關於在困難中不放棄

堅強，並不代表不痛，而是願意承認「我好痛」，讓痛苦真實呈現，卻不放棄繼續前行。

「雖然我與你素未謀面，但我很想送給你一份祝福。
就如給予一個在沙漠中極度缺水的人一杯涼水，
我希望能帶給你心靈的一點滋潤。」

ISBN 978-988-8972-40-1
9 789888 972401
專業出版 國際銷售
紅出版文化平台
加入我們：www.red-publish.com
Mod PRO E
上架建議：心靈勵志／散文
定價：港幣78元正／新台幣310圓正