



恐懼很有力量，  
那是一種折磨人的痛苦力量。  
但是，

### 毋需恐懼

因為，

「神賜給我們的不是膽怯的心，  
乃是剛強、仁愛、謹守的心。」

並且，

「靠着愛我們的主，在这一切的事上，  
已經得勝有餘了。」

### 戰鼓頻催

遙遠而古老的鼓聲從地底深處響起，  
時而微弱，時而清晰，  
牽動神經，直灌腦門，  
從這一代到那一代，  
恐懼在人類悠古的歲月中不曾老去。

## 與憂慮共處

憂慮的人口愈來愈多。從憂鬱症門診人數增加、年齡層降低種種跡象看來，憂慮對現代人而言，已經和感冒一樣普遍。有人把無法預知危難、困厄的恐懼定義為憂慮，其實這些恐懼多半來自日常生活，譬如：害怕衰老、生病、失敗、失去親人、失業等。

如果你為了憂慮症去看醫生，醫生會告訴你：「沒有人能完全擺脫憂慮的纏擾，但我們可以學習與它共存。」

在凡事講求速率的今天，緊張的生活節奏，讓人產生憂慮和恐慌是很平常的。當我們感到恐懼、心煩時，不要逃避。這時可能需要尋求專家的幫助，透過諮商輔導，找出隱藏在內心深處的問題根源，協助我們積極面對，消除煩惱。

人的憂慮其實是根源自與生俱來的罪。你可能不覺得自己曾做錯過什麼大事，也不覺得需要接受什麼治療。但是，那隱匿在我們內心深處罪的事實卻不容忽視，唯有接受上帝的赦免，藉着祂所賜的力量，才能勝過生活中的各樣試探。

### 憂慮的根源 一：世界的標準和觀點

憂慮源於心靈，但要使沉睡多年的靈魂甦醒、脫胎換骨，並不容易。心靈要得自由，首先得擺脫世界的纏擾，但弔詭的是，心靈的解脫，又常受阻於世界的標準和觀點。

這幾十年來，資訊發展迅速，害怕跟不上潮流的恐懼使人們內心承受極大的壓力。我們雖然可以輕易地獲得資訊，但這些資訊卻不斷地對生命價值傳送錯誤的訊息。

從世界的價值觀來看，人活着就當追求頂級的名利與成就。

若非腰纏萬貫，就要成就卓越，或是美麗動人。但這個遙不可及的目標不僅錯誤而且不切實際。人窮其一生能追求的名利、成就、美貌能有多少？末了終將成空。

撇開名利和成就不談，我們應當追求的是真正的「美」。這不是指該用什麼洗髮精或洗面乳來保養的美，而是指追求「靈裡的美」。當然毋需輕看外在的美，因為這也是神的恩賜。能擁有美貌很好，如若不能也毋需自慚形穢。

記住，外在不代表一切。就算身影不窈窕，化妝缺技巧，五官欠小巧，我仍有我的價值。就算車子用舊了，房子比人小，口袋鈔票少，我也不覺得貧窮，因為外在不代表一切。世俗的標準，有貧富、有愚智、有美醜，但在上帝眼中，每個人都是獨一無二、極其寶貴的。

世界的標準更使我們對「想要」和「必要」的觀念混淆不清。平心而論，你可曾想過，在商品不斷推陳出新，講求拋棄式消費的今天，什麼是真正必須、不可或缺的？我們心中得有條準繩，當旁人口沫橫飛地說什麼東西好的不得了的時候，你不會蠢蠢欲動，心思不寧。甚至怕因自己沒有而受人輕視。

如果你對自己的個性、特質不滿，對自己的缺點苦惱不已，這是因為用了世界的標準與價值來評斷。人常被不斷改變的人生目標所混淆，這些目標驅使我們去追求一些並不真正須要的東西，甚至成為享有美好生活的阻隔；而這美好的生活，原本是上帝賜給我們，為我們所計劃的。

你願拋開憂慮享有上帝所賜的美好生活嗎？只要單純的接受上帝創造我們的本相，為自己歡呼喝采。丟開世界的標準與價值觀，發掘上帝創造的那個獨特的自己，就能享受祂所賜予的美好生活了。

## 憂慮的根源 二： 不能活在當下

人之所以焦慮不安，往往是不能活在當下。人常說：「我以前會……」或「我將來要……」，這其實是不滿現狀的一種表達。

人有一個共同的毛病就是：讓過往的失敗與過失影響現在的生活。老想着過去，總認為現在的不如意是因為以前的過犯，罪有應得。活在過去的陰影裏，自然會怨天尤人，生出憂慮，衍生更多問題。

其實我們只需要接受上帝的寬恕，就能脫離這種惡性循環。祂不但赦免我們以往的罪過，而且願意擔負我們的重擔，讓我們可以無憂無慮的過每一天，成為天父所愛的孩子。

有些人對將來與現在都抱持憂慮的態度。他們不相信事情會改變，認為未來一片灰暗。過份擔心就表示我們信不過上帝。然而，神愛我們，祂顧念我們。從聖經的記載及基督徒的生活中，都清楚的表明神對我們的照顧是無微不至的。更重要的是，祂應許我們：「我就常與你們同在，直到世界的末了。」（馬太福音廿八章20節）

## 憂慮根源 三： 恐懼從撒但而來

俗話說：說曹操，曹操到。害怕失敗，失敗就成真。害怕得癌症，身體崩潰的警訊就提早報到。恐懼擁有不容忽視的力量，足以毀滅一個人，這不是危言聳聽。

著名的美國醫生Dr. Alexis Carroll說：「懼怕帶來真正的疾病。」一個外表健康、家庭美滿、工作順遂的人，若被恐懼攫住，就會

顯得驚惶失措、身體緊繃、緊張不安。在生理上可能沒有明顯而即時的異常狀況，但在心理和情緒上，這個人已被恐懼擄獲。恐懼不只是情緒的反應，它更是魔鬼的工作，讓人心驚膽寒、退縮逃避，使一個人的潛力無從發揮。

既然恐懼是從黑暗勢力的惡者而來，我們就不能以血氣對付，要靠着耶穌的寶血和能力才能戰勝。當懼怕在心中竄生時，勇於面對牠、驅逐牠，不可容讓牠壯大；更要靠耶穌的聖名、聖靈的能力和上帝的話語擊退牠。

聖經應許我們：「務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。」（雅各書四章7節）

## 錦囊妙計一： 不要比較

你是否曾對某人恨之入骨？大多數人的回答是否定的。可是，如果問有沒有討厭過自己，大多數的答案卻是肯定的。很多人不喜歡自己的容貌、聲音，甚至走路的姿態。有人因為身材不夠勻稱而感到不自在。有人懊惱個性急躁，或不夠幽默，以致人際關係不佳。也有些人認為自己愚不可及而自卑。

這些讓我們討厭自己的理由，其實是受到世俗錯誤觀念的影響。像要有美麗的外表、家財萬貫、成就卓越等等。事實上，沒有人能完全符合世俗塑造定義的「完美」標準。往往，我們討厭自己是基於互相比較。希望藉此找到自己存在的價值，希望像週遭的人一樣優越、出類拔萃。如果沒辦法像他們一樣好或更好，便覺得自己不如人。

然而，神的心意並不希望我們互相比較。祂給我們每個人不

同的性格與才幹，並要我們活出真正的自己，並好好運用祂賜給我們那獨一無二、與眾不同的禮物。神要我們作祂的好管家，「管家」就是要能負責任，妥善運用所得到的資源，造福人群。

神要求祂的管家要有忠心，而不是要「完美」、「成功」或「有效率」。「忠心」才是管家最重要的條件。（參馬太福音廿五章14-30節）我們毋需和人比較，儘管接受自己的本相，無論是缺點或不足，儘管喜樂地做神計劃中要我們做的事。

其實，有許多事並不需要卓越的能力，卻可能唯獨你才能勝任。或許是花幾分鐘和一個滿腹哀怨的女人相處。你的傾聽、微笑使她改變。或許你是能守口如瓶，所以別人願意向你傾心吐意，尋求幫助。

不論你能做什麼，你的才幹、能力都是神賜給你的禮物。祂希望你好好運用，成為別人的幫助。一旦你開始這麼想，你的注意力便會從自己的身上轉移，而將焦點集中在別人的需要上。注意力的轉移，將使你的憂慮不安一掃而空。

## 錦囊妙計二：不要孤立

消除憂慮的另一個領悟，就是知道：活在惶恐不安中的不只自己一個。

有時候情緒一來，會覺得自己是世上最悲慘的人，沒有人能了解我。即使是和一群人在一起，仍感到孤單無助、徬徨失措。孤立的感覺使憂慮更加猖狂。

提醒自己，我們並非孤單一人。上帝說：「務要謹守，儆醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地游行，尋找可吞吃

的人。你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄，也是經歷這樣的苦難。」（彼得前書五章8-9節）

所以，不是只有你，我們大家都同受苦難、試探。雖然知道別人和自己有同樣的難處，並不能讓憂慮消失。但是，至少知道自己並非與眾不同，因此也毋須覺得低人一等。

別人的經歷也可能與自己大同小異，他們的經驗更能成為借鏡。從這些旁人的經驗中，可以有新的體驗、新的觀點。不僅幫助我們克服困難，度過難關，也可以藉由自己的經驗來幫助有相同境遇的人。

## 錦囊妙計三：抓住神的應許

當我們在苦難中，神也與我們「同受苦難」。聖經上說：「神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」（哥林多前書十章13節）

神不會將我們無法承受的重擔、考驗加給我們，祂必賜下能力，讓我們靠着祂活在試煉中，並勝過一切的試探與考驗。因此，與其讓憂慮「駕馭」，倒不如掌控憂慮。

雖說憂慮不斷叩門，但它已不能操縱、支配我們的生命或打倒我們，因為天父應許幫助我們度過難關。耶穌說：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」（彼得前書五章7節）「你們所需用的，你們的父早已知道了。」（馬太福音六章8節）無論你相信不相信，上帝的應許都存在，就如同祂的存在一樣真實。所以當你被憂慮打擊、氣餒時，將擔子卸給天父吧！祂會把平安賜給

你，讓你滿懷信心繼續前進。

不要為明天憂慮。上帝知道明天的事，祂會為你預備，因為祂掌管每一個明天。

## 短兵相接

恐懼的大敵當前，儘管你不願意，  
但心跳就像夏日午後的雷雨又大又急，  
額頭冒汗、手心冰冷，……  
整個身體好像逐漸硬化的石膏，  
在生命的希望榮耀氣息快滅盡時，  
趕緊拿出腰間的神聖兵器  
—— 上帝的拯救和應許 ——  
向仇敵作最後一擊！

### 你害怕人嗎？

聖經說：「懼怕人的，陷入網羅，唯有倚靠耶和華的，必得安穩。」（箴言廿九章 25節）當我們害怕人的看法和批評，就會陷入懼怕所帶來的挾制和網綁。

懼怕人，讓我們的心思紛亂不安，使我們的才能、生命無法自然而美好的展現。但神的話語和能力要叫我們得釋放、得自由。

「耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我性

命的保障，我還懼誰呢？」（詩篇廿七章1節）

「不要怕人的辱罵，也不要因人的毀謗驚惶。」  
（以賽亞書五十一章7節）

「你不要害怕，因為我與你同在。不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」（以賽亞書四十一章10節）

### 你害怕失敗嗎？

一旦我們開始害怕，就是給魔鬼留地步了。「懼怕是魔鬼的第二個名字」。懼怕只會為我們帶來痛苦、傷害、網綁和毀滅。因此聖經說：「懼怕裡含着刑罰」（約翰壹書四章18節）

有人把懼怕定義為：對邪惡或不幸事件的期待與掛慮。撒但常常在我們遭遇第一次失敗時，就讓我們灰心喪膽，叫我們在挫折中沉淪，不敢再度嘗試。

但神的話使我們克服恐懼，重新得力。

「神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」  
（提摩太後書一章7節）

「靠着愛我們的主，在这一切的事上已經得勝有餘了。」（羅馬書八章37節）

「我曾尋求耶和華，祂就應允我，救我脫離了一切的恐懼。」（詩篇卅四篇4節）

「耶和華的名是堅固台；義人奔入便得安穩。」  
（箴言十八章10節）

### 你害怕破產嗎？

經濟不景氣，裁員減薪不再只是報上的新聞，而是生活中隨時可能遭遇的艱難。你擔心經濟上的匱乏嗎？站在上帝話語的根基上，就能面對經濟失敗的恐懼。

「人豈可奪取神之物呢？你們竟然奪取我的供物。你們卻說：『我們在何事上奪取你的供物呢？』就是你們在當納的十分之一和當獻的供物之上。因你們通國的人都奪取我的供物，咒詛就臨到你們身上。萬軍之耶和華說：你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。萬軍之耶和華說：我必為你們斥責蝗蟲，不容牠毀壞你們的土產。你們田間的葡萄樹在未熟之先也不掉果子。」（瑪拉基書三章8-11節）

「你不要懼怕！我是你的盾牌，必大大地賞賜你。」（創世記十五章1節）

「看哪，耶和華你的神已將那地擺在你面前，你要照耶和華你列

祖的神所說的上去得那地為業；不要懼怕，也不要驚惶。」（申命記一章21節）

### 你害怕死嗎？

聖經說：「按着定命，人人都有一死，死後且有審判。」（希伯來書九章27節）生命是短暫的，雖然有人藉着美容、健身、藥物想留駐青春，但沒有人能長生不老。死亡是必然面對且無庸置疑的，重要的是你準備好面對了嗎？

死亡固然可怕，但耶穌已經勝死亡。聖經上說：「兒女既同有血肉之體，祂也照樣親自成了血肉之體，特要藉着死敗壞那掌死權的，就是魔鬼，並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人。」（希伯來書二章14-15節）

耶穌也說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活；凡活着信我的人必永遠不死。」（約翰福音十一章25-26節）

所以，當我們在基督裡，死亡就不能真正的傷害我們。牠不過是虛幻的影子，不具傷人的實體。詩篇說：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的仗，你的竿，都安慰我。」（詩篇廿三篇4節）

雖然行經死亡的路途是痛苦的，但仍可經歷上帝日夜的看顧。楊牧谷牧師說：「死亡要我相信它是最後一站，我卻看死亡只是一道門。推門進去，不是進入無有之鄉，而是進入更高層次的存在。...因為越過此門，死亡就永遠在我後面，永恆卻在我的前頭。」

## 最後殊死戰

恐懼的面貌繁多，  
失敗、疾病、破產、失去親人，  
身敗名裂……  
而最嚇人的利刃是死亡。  
當恐懼漫天覆地而來時，  
靠耶穌的名和寶血抵擋，  
大聲引用神的話語擊退來自魔鬼的  
懼怕！

### 死亡已經上路了

當身體受病痛打擊，或情緒極度困擾，身心軟弱時，對死亡恐懼的陰影就會變得清楚又真實。

一位老婦八十五歲時發現罹患癌症，動手術前，她說：「雖然我已經夠長壽了，但如果能夠，我還是希望能再活得久一點。」雖說在年老體衰、風燭殘年的時候得知罹癌，但老太太對此也頗能釋懷。她說：「上帝已經很恩待我了。」

手術後她又活了好幾年。不過從她的話裡，我們看到面對死亡的兩個態度：首先，接受死亡的事實，認為這是再自然不過的事；同時，也承認害怕死亡，並不因此感到羞愧。

老太太更存有對神的信心。堅信神愛她，為她預備的一切都是最好的；也確知自己是神所寵愛的孩子，無論是生是死，神的愛始終如一。面對死亡的恐懼感，確實會使人思緒不寧，方寸大

亂。但上帝的愛能將懼怕除去。

「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含着刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。」（約翰壹書四章18節）

### 死的事實

美國有句俗語說：「人生有兩件事無法避免，納稅和死亡。」對年事已高，壽終正寢的人，大家會覺得是理所當然，再自然不過的事。但對那些年紀輕輕去世的人，則宛如花苞未及綻放就被折，句子未成就畫下句點，留給人無盡的空虛與惋惜。

英年早逝雖令人惋惜，但生死的事本就如此，因為死亡何時降臨，無人知道。人必須承認，我們不是神，只是受造物，必然會死，而且不一定是老死。當我們接受隨時可能死亡的事實，心中的恐懼便會消滅。

其實人對死亡的恐懼大過死亡本身。為了淡化對死亡的恐懼，人會把死亡合理化，譬如說：「張三因為煙抽得太多，所以會死」、「李四意外身亡，因為他不夠小心」。但是，有些死亡卻真是無法解釋。當我們找不到自以為是的合理解釋時，就會把責任歸咎於上帝。這樣對嗎？上帝雖然知道人的生死，也允許它發生，但祂不會故意製造死亡，也不樂見於人的死亡。

我們可以將悲憤之情、沮喪之心向神傾訴，但不能將死亡歸罪於神。我們可以讓祂來安慰我們的憂愁與傷痛，包容我們的悲憤之情。當死亡突然降臨，特別是臨到孩童身上，親人所受的打擊之深重，唯有神能安慰。當我們哀慟逾恆，迷失在憂傷中，也唯有神能引導我們走出流淚谷。

死亡到底該怪誰呢？聖徒保羅給死亡真正的原因下了一個定論。死亡是因罪而來。保羅說：「於是死就臨到眾人，因為眾人都犯了罪。」(羅馬書五章12節)從始祖亞當、夏娃在伊甸園違背神的話以後，神完美的創造就有了改變，人類的命運也被扭轉了。與神關係親密的時期已經過去，此後，萬物的結局便是死亡。

好在，在罪與死亡之間，神為世人預備了救恩的橋樑，讓世人因着相信耶穌基督，罪得赦免，勝過死亡的權勢，除去對死亡的恐懼。耶穌在世上傳道三年半的時間，就是傳講救恩的福音。祂行了許多神蹟奇事，醫病趕鬼、五個餅兩條魚餵飽五千男人和許多婦女、孩子、在水面行走、使死人復活...。耶穌所行的每個神蹟其實都違背了「自然律」。由此可見，某些人的生命能被另一種「律」所支配。那是什麼呢？就是救恩。

聖經中記載的每個神蹟都令人驚訝，這些神蹟告訴世人，耶穌是救贖主，祂要赦免我們的罪，賜給我們救恩，讓我們不再活在罪惡的影響中，也不再活在死亡的陰影下。

### 你，選擇怎麼活？

即使知道「死亡的統計數字非常驚人，每一個人中就有一人死亡。」(蕭伯納)但當瞥見死亡的猙獰面目時，人的反應仍不盡相同。

有人覺得生命是單程票，死亡就是結束，是人生的終點站，也就是中國人所說「大限的日子」。人死後，就一無所有，歸於虛空。

但有人更相信：死後，上帝會賜給他們榮耀的身體，不只擁

有一次的生命。當主耶穌再來的時候，他們會再活過來。因為耶穌已經為世人死，三天後復活，祂已為世人的罪付上代價，使相信祂的人可以脫離罪和死亡的控制。

相信永生的人，雖然也知道到肉身生命終將畫上休止符，但並不會竭盡所能地抓住每分每秒，盡情狂歡。因為他們把死亡看作是一個轉變，並且相信第二次的生命會比第一次更美好。因為神所賜復活的生命不會朽壞，沒有痛苦，也不會精神崩潰或焦慮不安。

雖然肉體的死亡會使我們悲傷不已，但是當我們對生命有另一個美好的盼望時，死亡的陰影就不再纏繞、驚擾我們。**面對死亡時，你，選擇怎麼活？**

### 高唱凱歌

「看哪！神是我的拯救；  
我要倚靠祂，並不懼怕。  
因為主耶和華是我的力量，  
是我的詩歌，祂也成了我的拯救。  
所以，你們必從救恩的泉源歡然取水。  
在那日，你們要說：  
當稱謝耶和華，求告祂的名；  
將祂所行的傳揚在萬民中，  
提說祂的名已被尊崇。  
你們要向耶和華歌唱，  
因祂所行的甚是美好；  
但願這事普傳天下。」

(以賽亞書十二章2-5節)



## 毋須恐懼

聖經不斷提醒我們，除了天堂，地上無一處完美。在這滿佈罪惡的世界裡，問題、挫折處處可見。但儘管人生滿佈苦難，充滿憂慮，仍不要忘記，我們都是慈愛天父上帝的孩子，祂的愛長闊高深，原是我們不配得的。但祂差獨生愛子來到世界，和我們一樣忍受種種的磨難，經歷人類各樣的有限，祂也經歷肉體的痛苦、疲倦、飢餓、失望、生氣，甚至不願意面對死亡的恐懼。

因為耶穌能承受並勝過人生的各樣苦難，所以，我們信靠祂的人也能承受，祂會引導我們度過難關，過得勝的生活。即使憂慮煩惱仍會再來，但我們可以不受轄制，得到心靈的釋放與自由。

上帝知道我們不過是血肉之軀，很難戰勝各樣恐懼，因此，祂給我們一些實際又明確的方法，讓我們可以高舉得勝的旌旗。

### 尋求幫助

別害怕，將你的難處向基督徒朋友傾訴，他們會很樂意聆聽，並提供建議。若仍然沒有效果，也可以進一步尋求牧師和輔導員協助。

### 勤讀聖經

上帝的話都記載在聖經上。選一本適合的聖經譯本，仔細研讀。當遇到困難，可以讀詩篇中關於希望與信靠的經文。你將發現，詩人在字裏行間所流露的情懷與你現在的感受相去不遠。千萬別跳過舊約的歷史不讀，那不但有趣，而且記錄了上帝如何與祂的百姓同在，拯救他們，幫助他們度過難關的事實。還有，一定要讀「馬太」、「馬可」、「路加」及「約翰」四卷福音書，裡面

記載了耶穌如何行神蹟，憐憫、赦免世人的罪，以及從死裏復活。

### 隨時禱告

禱告就是與神談話。你不必憑空想像，也不用遵照一定的規則，只要把心中的困難重擔交託給祂，就可以輕省、一無掛慮的積極面對人生。

倘若你有過錯，也可以與教會的牧師談談。不管你的過錯如何嚴重，擔子何等沉重，都不要因為認罪而感到愧疚與尷尬。因為，上帝知道你一切的景況，並會寬恕你。

### 幫助有需要的人

將注意力由自己身上轉移到旁人身上。幫助有需要的人，像服事上帝一樣地服事他。藉着幫助人，自己也受幫助。

總而言之，要對上帝有信心，相信祂是又真又活的神。祂應許我們：「我來了，是要叫羊（人）得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音十章10節）

## 義人的祈禱

顯我為義的神啊，  
我呼籲的時候，求你應允我！  
我在困苦中，你曾使我寬廣；  
現在求你憐恤我，聽我的禱告！  
你們這上流人哪，你們將我的尊榮變為羞辱要到幾時呢？  
你們喜愛虛妄，尋找虛假，要到幾時呢？  
你們要知道，耶和華已經分別虔誠人歸他自己；  
我求告耶和華，他必聽我。  
你們應當畏懼，不可犯罪；  
在床上的時候，要心裡思想，並要肅靜。  
當獻上公義的祭，又當依靠耶和華。  
有許多人說：誰能指示我們什麼好處？  
耶和華啊，求你仰起臉來，光照我們。  
你使我心裡快樂，  
勝過那豐收五穀新酒的人。  
我必安然躺下睡覺，  
因為獨有你——耶和華使我安然居住。

——詩篇第四篇——

## 親愛的讀者：

我們衷心盼望這本小冊子能幫助您尋找生活的方向和人生的目標，幫助您在耶穌基督里得到心靈的安慰和真正的平安。如果你願意更多地認識上帝，並希望收到有關基督信仰的資料，請訪問就近的教會或與基督徒朋友及牧師交談，主臨萬邦八福網站也有普通話廣東話有聲聖經和其他資料可供下載或網上收聽，網址是：

[www.8fu.org](http://www.8fu.org)

## 願上帝賜福給您！