



嗨！

希望這本小冊子可以幫助你發揮壓力的正面功能。雖然我們不能保證解決你個人深度的壓力問題，但我們希望能提供你處理日常壓力的實際可行的方法。

願聖善的靈保守你、幫助你，讓你從壓力的捆鎖中得釋放與安息。

上帝應許：

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

（馬太福音十一章 28 節）

壓力停看聽

停

壓力好比食鹽、胡椒面等香料少量可以調味，過量則有害

認識壓力

簡單的說，壓力是一些生活中的事件所引發的刺激或反應。當事件發生時，我們通常會評估自己是否有能力應付，若可以就沒問題，若不行就會產生壓力。

壓力可以是問題也可以是機會。若你不懂得如何處理，壓力於你有害；反之，壓力可以幫助你了解自己，使你更成熟。

許多人把壓力轉化為一種使他們成熟的工具。他們相信上帝賜下希望和信心，因着這種對上帝的信任，他們克服了緊張，化解了壓力。

有些人面對壓力，會沮喪，有的則暴飲暴食、酗酒、吸毒、抽煙、變成工作狂...，這些反應對平衡壓力都是有害無益的。

留心自己的身、心、靈。上帝賜給我們的是一個奇妙的身體，讓我們學習去了解它，並做適當的調整。不論你的感覺如何，上帝永遠與你同在。祂的愛大過你的感覺，祂決不會把你不能負荷的重擔加給你。相反的，祂會引導、帶領你，指示你一條出路。

若是你能明白這道理，那麼，你正走在情緒穩定、心靈健康的大道上。

壓力與疾病

壓力是一種正常現象，每個人每天都在經歷。如：頭髮剪壞了、爭吵、檔案不見了、家裡亂七八糟、高消費的生活等等，都是壓力的導火線。一般而言，98%的壓力都來自芝麻小事，只有2%壓力可能造成生活上的大問題。然而，這2%的壓力卻產生了98%的「負面性壓力」。

最新的醫學文獻指出，太多或太少的壓力都會影響身體的健康。有些醫師估計80%至90%的疾病與壓力有關。長期身處壓力當中，就會影響到身體、心理和人際關係。在身體方面，精神科稱之為「身心症」，最常見的症狀是頭痛、偏頭痛或緊張性頭痛，甚至像氣喘、關節炎、糖尿病、高血壓，以及腸胃不適、胸悶、胸痛等。

壓力也會影響我們的情緒，造成嚴重的干擾，例如：焦慮不安、緊張、害怕，甚至出現情緒低落，也就是所謂憂鬱的症狀。另外，睡不好、失眠、沒有精神、疲憊、倦怠也是長期處於壓力之下的結果。

在人際關係上，長期處在壓力下會使你容易生氣、多疑敏感、容易和人起衝突。甚至整個人退縮，不跟旁人接觸。

壓力太少也有危險，會使人陷入寂寞、孤單、生活失去意義、沒有自信心、缺乏積極挑戰性、沉迷於電視、缺少動機、憂鬱、無聊、消化不良等。若有這些現象應當儘快去看醫生。

你需要看醫生嗎？

人的身體會反應壓力的程度，所以請注意以下身體上的症狀。

- * 頻繁的頭痛可能是心理負擔過度的現象；或是經年累月害怕失去對事物的掌控所造成。
- * 肩膀痛可能是因為心理負荷太大，你已無法承擔
- * 背痛可能是要你「減緩生活步調」。
- * 消化不良可能是緊張的結果，它告訴你：「把你的煩悶跟朋友訴說，或是換個環境。」

其他的警訊還有：疲勞、沮喪、不正常的無休息狀態、對配偶不滿、與朋友、同事、親人之間有誤解、易怒、失眠、體重起伏不定。若持續有這些現象，應當儘快去看醫生。

看

人的度量可由所承受的壓力度量出來

壓力如何形成？

壓力通常有階段性的發展。

警報：身體預備戰鬥。心跳加速、血壓增高、消化減緩、腎上腺素分泌激增。

適應：雖然有這些危機，人仍能繼續活動。如果可以將緊張調適得宜，放鬆身體，便能恢復正常。反之，身體將會停留在緊張狀態，進入下面的第三個階段。

疲憊：如果此時身體不能負荷，免疫系統受到影響，就會生病。

壓力不只是外在的壓迫，也是內心對生命中危急情況的一種反應。這種心理威脅會使你的身體產生強烈的化學反應。中國古醫學早就證實：「怒」會傷肝，「悲」會傷肺，「恐懼」會傷腎，「憂煩」則易傷脾。

我們每天都面對許多不同的情況。對此我們根據過去的經驗，決定哪件事具有威脅性，哪件沒有。當你覺得受到威脅，你的身體便會感受到壓力。所以要突破壓力，最好的方法就是正確的判斷壓力對你的威脅程度。

如何減少壓力？

負面性的壓力是可以控制的。解決壓力的要點不在逃避，而在選擇成功的壓力管理方法：一、保持「正面性的壓力」；二、克服「負面性的壓力」。

你必須減少自己給自己的「威脅反應」。如果情況的確緊急，自然不能坐視不顧，但也不需要為無須緊張的事而全副武裝的備戰。

接受「挫折和煩惱」本是人生的一部分，可以幫助我們解除一部分的壓力。楊牧谷博士說：「順境是可以習慣的，習慣得叫一切繁華都失去吸引力，同樣地，逆境也可以習慣的，習慣得使你高呼『我無所懼』。」當事過境遷，我們往往發現我們對逆境的恐懼遠比逆境本身更可怕。

舉例來說，美麗在一家會計事務所工作。她害羞，不會主動跟別人打交道。當別的同事彼此談笑風生時，她下了一個結論：他們在取笑我，我要避開他們。於是她決定自己一個人吃中飯。吃中飯時，她開始想像各樣的威脅，於是壓力便增加。

當我們面對新的情況時，可以問自己四個問題：

1. 有沒有尋找神對自己生命的帶領？
2. 這個新情況對自己真具有威脅嗎？
3. 它值得強烈反應嗎？
4. 如果去抗爭會改變任何事情嗎？

以美麗的例子，她若思考過上述四個問題，就會明智的決定停止「備戰」。忘掉它，壓力感就消失。記住，神不會因你焦慮而拒絕你，無論你感覺如何，祂都邀請你信任祂。

另外，態度也是導致壓力的原因。美華十三歲的兒子去朋友家，到了晚上十點還沒回來。美華對先生說：「這是他這星期第三次晚回家了，他一定是變壞了。」先生安慰她說：「別忘了，他這星期學校考試，我們應該為他這麼用功，願意和同學一起唸書而高興！」美華於是靜下心來，等到兒子回來時，她的心情已經放鬆了，但她還是抱怨說：「兒子，下次要晚回家，先打電話回來。」

態度形成於事件之先。若不及早調整，任憑威脅感長期發展，往往會使一些不致造成威脅的事情成為威脅。例如：同伴間的壓力、過低的自信心和別人的期望等。結果，永遠走不出壓力的惡性循環。

抗壓指揮中心

當壓力排山倒海而來，你陷在焦慮中，又找不出什麼對策時，先站穩陣腳，想想下面的話：

這種想法只會讓我更痛苦。

這些過度的擔憂不能改變什麼！

這些思想是毫無意義的！

沒有人是完美的！

冷靜一點。

我在對自己做什麼？

每個人都會犯錯！

我所能做的就這麼多了！

明天將是新的一天。

我已經做了我能做的。

讓神去掌管其他的事吧。

現在不妨等一等。在受到影響之先，我必須先想一想我的頭腦是自主的。我可以決定痛苦與否。

「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。」
（以賽亞書四一章 10 節）

壓力與家庭

看過天平吧！左右各一小秤承放重量。家庭就像一個精確的天平，家人彼此之間息息相關，互相影響。若有一人感到壓力，其他人也會感同身受。

例如，大雄最近失業了，全家因而陷入低潮。首先，預算縮水。三餐菜色大減。接着大雄在家裏的角色改變了。因為太太去打零工，他只好在家照顧幼兒，打理家事。因而，大雄沮喪地認為自己是個失敗者。他消極的心情影響到全家，使家人的互動變得冷漠。大雄的失業給全家帶來壓力。

其實，大雄應當重新檢討事情的優先次序，調整情緒，勇敢地面對現階段角色及責任的改變。

改變與家庭

有改變才有成長。一個新生兒的誕生，帶給家庭許多的改變。對一般人而言，嬰孩帶來驕傲與喜樂，可是當孩子長大離家，父母卻有一種失落感；然而從另一個角度來看，父母也會因卸下養育子女的責任而覺得輕鬆。

生活的改變既是問題也是機會。重要的是，一個家庭要能將問題轉化為挑戰，成為家庭成長的機會。以下的原則可幫助我們

達到此目的：

- * 當先生或太太，爸爸或媽媽的角色有了變化，要與家人討論，重新分配責任。
- * 評估會面臨的經濟壓力：如通貨膨脹、失業等。
- * 你期望改變的事情有哪些：配偶是否需要更多的精神支援，或更好的親子關係？
- * 回顧這些年來的改變是什麼：孩子成熟了、父母年紀大了等。

家庭壓力的現象

當家庭遇到壓力，會產生五花八門的現象：

- * 爭執更頻繁、更劇烈。
- * 神經緊張。
- * 缺少耐性。
- * 有些家人彼此不說話。
- * 生理上的徵兆：

頭痛、失眠、疲倦、消化系統問題等。

明雄和美華有一個十六歲的兒子小迪。他們發現小迪喜歡放學後去網吧，這事使明雄非常生氣，並和小迪發生多次的爭執，但毫無結果。在一次父子火爆的爭吵後，明雄跑去酒吧和朋友喝酒消愁；他自己做了一個壞的榜樣。小迪最近和女朋友分手了，心情十分沮喪，家中氣氛更不快樂。

讓我們來看看這個家庭。這個家庭不和的起因是小迪常常留戀網吧，他想以反抗家規的行為來表現獨立，但是明雄不能接受小迪拒絕父母權威的叛逆，因此常常爆發爭執，事情越弄越糟。而小迪與女朋友分手又和這些事糾纏在一起。

明雄是否太嚴厲了？為什麼他自己也樹立了一個壞榜樣？該如何解決呢？對此問題，最有效的解決方式是愛、忍耐、禱告、

信心、心平氣和的溝通。

當孩子長大或父母改變時，這些壓力會大過其它的壓力。青少年時期，生理上的改變會給他們帶來相當的壓力。若母親外出工作，而父親又將全副心力投注在事業上，那麼，下列的情況會讓孩子感到壓力：

- * 他們受到管教，但不知道為什麼。
- * 他們說話時，沒人注意聽。
- * 學校的規定和課業很重。
- * 朋友不接納。
- * 他們無心的錯誤受到別人嘲笑。
- * 生理的改變，如青春期的青春痘、月經、變聲等。
- * 受到喝酒、抽煙，甚至毒品、性的引誘。
- * 失去男、女朋友。

小孩子壓力大

兒童從父母身上感受到壓力。這些壓力來自家庭和環境。會有以下的症狀：

- * 嬰兒不斷嘔吐，嚴重到需要看小兒科醫生。
- * 幼兒表達壓力的表現常有：無故發脾氣、作噩夢、尿床、過動。
- * 學齡兒童、青少年跟朋友發生問題，學習習慣變壞，他們的生理會產生下列的症狀：
 - (a) 腹痛。
 - (b) 頭痛。
 - (c) 不安。
 - (d) 極度疲憊。

(e) 容易感染疾病；像感冒、喉嚨發炎等等。

孩子因壓力造成的某些反應，父母不需要太緊張。但是，一旦發現有不尋常的行為，父母需要進一步調查，尋找原因，甚至尋求專家協助。

幫助孩童減少壓力

我們無法避免所有的問題，但是可以教導孩子相信那無所不在的上帝。

「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。只要憑着信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。」
(雅各書一章 2-6 節)

其他幫助孩子勝過壓力的做法有：

- * 花時間陪他們嬉戲。
- * 一起聽音樂。
- * 念書給他們聽。
- * 用愛、支持來堅固他們。
- * 不在他們面前輕易失控、發脾氣，有好榜樣。
- * 不在他們面前爭執。
- * 確定孩子有適度的運動，並攝取均衡的食物，少吃甜食或飲料。
- * 跟他們好好說話。
- * 如果他們仍有輕度壓力，尋求專業幫助。

如何幫助青少年勝過壓力？

- * 永遠表達愛和忍耐。
- * 幫助他們從小問題開始解決。
- * 學習控制壓力，注意運動、飲食。
- * 設立人生目標和優先次序。
- * 學會說「不」。
- * 注意交友。
- * 相信主。

使家成為壓力的避風港

家庭有一種處理壓力和面對改變的奇特能力。人類的適應力很強，能接受酷熱的天氣，也能忍耐極地的嚴寒；能歷經戰爭、貧困、蕭條、天災等種種災難——在其中學習歡笑、愛與包容，並以讚美的心迎接每個清晨的曙光，每個新的一天。

家庭也一樣。你現在身處的環境絕對跟上一代不同。上帝已經賜給我們適應了這項禮物，雖然有些家庭在承受壓力和適應上比其他家庭更順利隨心一些，但請記住，變化會帶來壓力，壓力會是正面或負面，關鍵看你如何面對。

神給了我們應付問題的能力。祂知道世上有苦難和不公平，祂甚至親眼看見祂無罪的獨生愛子為你我的罪被釘死在十字架上。

因為神愛你，祂原諒你，祂願意與我們和好，並賜下能力，讓我們靠着祂得以修好那因驕傲、忌妒、自私在家庭中所產生的破口。神差祂的愛子耶穌基督道成肉身來到世上，為我們的罪承

受十字架上極大的痛苦，是為拯救我們，並叫我們脫離冷漠和孤寂。

上帝賜你平安，讓你生活有力、有盼望。你已經擁有了，請緊緊抓住這些應許。因着耶穌基督從死裡復活的能力，你能勝過死亡的權勢。

如何減少家庭的壓力？

這裏有一些方法可供您參考和試試，例如：

- * 一天至少一次，全家一起禱告，求主赦免自己和他人的過犯，並用主禱文禱告（主禱文印在這本小冊子的後面）。
- * 讀「詩篇」或其他經文。
- * 固定參加教會的聚會。
- * 每星期有一次全家的活動。
- * 定期舉行家庭會議，在問題還沒惡化前先討論。
- * 固定的運動、足夠的睡眠、均衡的飲食。
- * 對家人多說鼓勵的話。
- * 用心觀察，一起建造家庭的好處。
- * 保持幽默。

給父母的建議

- * 相信神的應許，你不是孤軍奮鬥。
- * 面對現實；設立目標，目標若達成，可略為慶祝。
- * 選定生活中當改善的地方，加以努力。
- * 設定事情的優先次序。
- * 決定哪一項最重要，哪一項次等。
- * 如感到壓力，深呼吸，先做別的事，等平靜後再做這件事。

- * 改變生活習慣——去公園走走，接觸大自然。
- * 排除沮喪。
- * 保持健康。

營造零壓力的環境

環境和壓力有關。

我們生活在一個充滿人、車、建築物、垃圾、污染和危險的都市裡，噪音更使人受不了。經過一整天的忙碌，到了晚上已身心俱疲，沒有多餘的時間和精力去關心家人。當然更沒有時間心力去改善環境，致使周遭環境日益惡劣，惡性循環的結果，更帶來壓力。

反之，安靜、乾淨的空氣、環境，能使人身、心、靈放鬆。同時，讀經、親近神，明白神藉着祂的愛子耶穌基督賜給我們平安赦罪的恩典，更可以幫助我們紓解壓力。彼此尊重的人際關係也會讓我們感覺溫馨、舒適而甜蜜。

神創造了美麗的世界、各樣的活物，並按着自己的形象和樣式創造了人；並要人管理全地。管理包含保護和珍愛。我們要與自然界取得平衡；因為活在不協調的狀態下，身體就會覺得不適與痛苦。要小心珍惜，照顧神給我們的生命，與人合作，小至家庭、社區，大到整個國家，共同為維護健康的環境而努力。

聽

「忍受試探的人是有福的，因為他經過試驗以後，必得生命的冠冕；這是應許給那些愛他之人的。」（雅各書一章 12 節）

基督徒的信心勝過壓力

基督徒堅信上帝，這是他們不論在順逆境中最大的力量來源。屬靈長者慕安得列說：「當困難和磨練靠近你時，就在主裡迎接它，那麼，當它真正臨到你時，你只覺你在神裡面，並非在苦難裡，因為神比苦難更親近你。」基督徒勝過壓力就是靠着這信心。

禱告是基督徒第二個對抗壓力的法寶。一位老傳道人很喜歡說一則故事：那是一艘滿乘 276 個人由亞西亞駛往羅馬的船，遇到了地中海上的狂風巨浪，船幾乎要沉下去，...幸好船上的一人，全船的乘客才得平安抵岸，這人不是船長，不是水手，而是禱告的義人——保羅。因着保羅的禱告，全船的人都得以安全。

壓力是英雄的試金石，神也透過各樣的試煉造就成全祂的兒女。神的話說：「因此，你們是大有喜樂；但如今，在百般的試煉中暫時憂愁，叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴。」（彼得前書一章 6-7 節）

上帝要我們適應逆境，勝過試探，使我們內在的品格能漸趨成熟，從內裡散發出基督馨香之氣。祂應許：「忍受試探的人是有福的，因為他經過試驗以後，必得生命的冠冕；這是應許給那些

愛祂之人的。」(雅各書一章 12 節)

基督徒除了讀聖經、默想神的話語、禱告、參加教會聚會，還必須跟其他的基督徒聯合。加入一個小組或團體，和一群愛你、了解你的人一起禱告，享受他們的友誼。

當然，屬靈的人還是需要健康的屬世生活。在壓力當中，你需要向神尋求智慧，在生活中做適當的調整，例如：

- * 重新規劃時間。改變生活步調，作些新的嘗試。
- * 避免有壓力的人際關係。
- * 注意自己的身體狀況。
- * 常常笑。笑是最好的解壓方式之一，笑能放鬆我們的身體，並有減痛之效。
- * 固定運動去除壞毛病，有助心理建設。
- * 少吃糖、咖啡、酒。若你抽煙，想辦法戒掉。

幽默感與壓力

聖經說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」(箴言十七章 22 節) 丹麥音樂喜劇幽默巨星 Victor Borge 也說：「笑是兩人間最短的距離。」幽默是一種智慧的表現，具有幽默感的人普遍受到歡迎，不但可化解很多人際關係上的衝突與尷尬，並且帶給人快樂。

以醫學的觀點來看，笑具有醫療的效果已經被證實，臨床實驗證明幽默有助於疾病的恢復。「心臟病的治療」一書作者諾曼·卡森(Norman Cousins)的文章指出，當人們因疾病而疼痛不堪時，

大笑十分鐘可以讓病人在沒有麻醉藥物的控制下，安穩的沉睡兩小時。這種現象意味「笑」可能引發大腦中的腦內啡(endorphins)或內生長素(endogenous)物質的止痛效果。

另一位專家 Fry 的研究也指出，笑能刺激橫膈膜、胸腔和內分泌系統，並且可以促進臉部、手臂、腿和胃的活動，這些生理活動對健康都有益處。

近年來的研究也發現，「笑」能防止心臟疾病、腦血管病變、癌症及其他循環系統所致之疾病。

幽默真是妙用無窮。難怪聖經說：「人因口所結的果子，必飽得美福。」(箴言十二章 14 節)

上班族減壓 DIY

上班族很容易掉入忙碌的泥沼裡；身心疲憊，喘不過氣來。上帝對人的心意原不是如此。造物者說：「你們要休息，要知道我是神。」(詩篇四六章 10 節)

想想看，最近你跟家人在一起時，是否腦子裡還在想工作，或者常常生氣。晚上躺在床上要輾轉反側一兩個小時才睡得着，半夜又很容易驚醒，胃口變差...等等。如果你有以上這些徵兆，那麼要小心了。建議你：

1. 放下手邊的工作，讓自己放鬆一下。洗個三溫暖、爬爬山、做做運動或看一場電影。
2. 若你做了以上的調適後，症狀還是持續，甚至有惡化的情

形，那麼可能是焦慮症或憂鬱症的前期徵狀，建議你最好找專業人員做進一步的評估診斷，例如：精神科醫師、心理師、社工人員或職能治療師等。

除此之外，當你回到辦公室，最好工作兩小時就要起來洗洗手，伸個懶腰。特別是坐在電腦桌前的人，更是要讓頸部、腰部、手腕都動一動，因為保持一個姿勢太久，容易造成身體僵硬。

當然，均衡的飲食，多攝取維他命 B、C、E，對減輕壓力都有幫助。

抗壓英雄小傳

許多在歷史上留名的英雄，都是從困難中走過來而被紀念的，譬如：英國文藝復興時代的大詩人彌爾頓，原來是英國護國公克倫威爾(Oliver Cromwell)的拉丁文秘書，43歲那年雙眼失明，但他在黑暗中寫下了「失樂園」、「復樂園」和「大力士參孫」等鉅作。其他像貝多芬、梵谷....還有很多在科學上筆路藍縷的先鋒，真是不可勝數。

下面所列舉的這四位是這片廣大星空中極亮、極燦爛的四顆，他們有一個共同點，就像宣信博士(A.B.Simpson)所說的：「當上帝試驗你時，正是你試驗上帝的應許是否真實的時候。」

從他們的故事中，我們看到上帝不但是信實奇妙的，而且上帝透過他們，給人間留下美好的典範和貢獻。

羅慧夫——巧手補愛網

完成醫學院四年住院醫師的實習後，正是人生開始起飛的時刻，羅慧夫在神的呼召下，帶着妻子及三歲、一歲半的兒女搭二十多天的船，從美國來到台灣，一待就是四十年。

初來台灣，學台語，練習用筷子吃飯，習慣沒有電爐、烤箱的日子。有人說他放着美國醫師賺大錢的生活不過，到台灣為台灣人犧牲，他說：「我們愛台灣，愛台灣人，大家對我們這麼好，更重要的是，這是上帝要我們作的事，還有什麼比順服上帝的旨意，祂帶領你的生命，隨時看顧你還來得幸福呢！和上帝的愛比起來，錢算得了什麼？我們累積財富在天上。」

初來台灣執掌一家搖搖欲墜被認定為應該關門大吉的醫院——馬偕醫院。當時馬偕面臨嚴重的財務危機，醫療設備、建物都老舊，士氣低落、人事問題一籬筐，面對這個爛攤子，羅慧夫安靜俯首在會議桌前，禱告許久許久。

隨着馬偕逐漸有起色，他又舉家返美，回美國密西根歐百斯醫院為台灣眾多的兔唇兒再度拜師學藝。並成立了台灣第一個唇顎裂的治療中心。羅慧夫在台灣創舉還有：引進沙克疫苗、創設小兒麻痺重健中心、設立第一個加護病房、創設灼燙傷病房、山地巡迴醫療、第一個「自殺防治中心」及「生命線」等。

(本文參考「羅慧夫—台灣行醫四十年」天下遠見出版社)

蓮娜瑪莉亞——不息的歌

她一生下來就沒有雙手，左腳只有右腳的一半長。更糟的是整個臉是青的，連醫生都無法確定這個重度障礙的孩子是否能存活！

出人意外地，她活了下來。照顧這樣的孩子是極大的負擔，但是蓮娜的爸爸說：「不論有沒有手臂，她都需要一個家。」蓮娜的爸爸是警察，而媽媽是物理治療師，蓮娜出生後，媽媽辭掉工作，她們全家搬到一個隱密淳樸的農場。

從小，跌倒就像是家常便飯，下巴經常是舊創未復，新傷又來。但是媽媽總是對蓮娜說：「你可以自己站起來。」

蓮娜一直都是快樂的，儘管有無休止的復健、裝義肢的繁瑣過程、突如其來的尷尬場面，但這些都無法阻礙她好奇好學的心。她三歲開始學游泳，四歲刺繡、五歲學裁縫、十八歲參代表瑞典參加世界冠軍盃游泳比賽，打破世界紀錄，十九歲拿到駕駛執照，並進入大學專攻音樂，成為知名的演唱家。

蓮娜瑪莉亞並非從不失敗，而是在失敗時，她知道爸媽永遠在那裡，上帝永遠給她力量。這個家庭信靠上帝，而且享受祂的同在。上帝是她童年生活的一部分，上帝的存在對她而言就像空氣一樣。很多人都會為她的不幸而唏噓，但她說：「在逆境中活得更快樂，更能顯示上帝的偉大。」

（本文參考「用腳飛翔的女孩」傳神出版）

威伯福斯——至死忠心

一七五九年，威伯福斯生於英格蘭一個富裕的家庭，家裡人丁單薄，因此他深受呵護，直到上中學才離家。後來認識學法律的皮特，開始對政治產生興趣。二十一歲高票當選議員。大學畢業那年，米納爾教授把福音傳給他。

認識耶穌以後，他決定放棄政治，就在這關鍵時刻，遇見約翰紐頓牧師，他年輕時是販賣黑奴的船長，也是「奇異恩典」等詩歌的作者，這場邂逅讓威伯福斯重回議院戰場。從此，他看議院不再是滿足自己政治野心的地方，而是他的神學院。他在這裡實踐聖經的教導。

首先他提出死屍法案，倡導法律約束人的極限只到死為止，法官無權判決焚燒屍體。為了這個法案威伯福斯持續奮鬥了四十九年，在他去世前一年法案才得以通過。

他一生最大的成就是結束了歐洲大陸幾千年來奴隸制度的陋習，他和議院其他七位基督徒政治家共同奮鬥了三十六年，透過法政改革、恆切的禱告，將慘絕人寰的奴隸制度送入歷史的廢倉庫。

在漫長的奮鬥期間，威伯福斯生過重病，幾乎瀕死，一場場的辯論投票，面對既得利益者的威脅、咒罵、暗殺等，但他堅持「回到上帝面前是一切法律正確的起點。」終其一生為真理而戰，對神至死忠心。

（本文參考「兄弟相愛撼山河」校園出版）

南丁格爾——白衣天使第一人

主禱文

在南丁格爾之前，英國的女護士是隨軍妓女的代名詞。但上帝在她心中的呼召——以護理幫助人是如此的清晰，因此，當克里米亞戰爭一開打，她就毛遂自薦，與三位好友組成女性護士團，跟上上帝的腳步。

回應她的是嘲諷、譏刺和不削，還好當時的國防部長賀伯特挺身支持她。到了野戰醫院還是受到軍醫的冷落與嘲笑，但她忍耐、預備整齊，直到時候滿足，她馬上從容進入崗位，好像一陣神聖的旋風吹入擁擠的病房。

當她逐漸進入服事的各個層面，首先遇見當權者即軍醫指揮官的打壓排擠，當壓力如排山倒海而來時，她的心安靜穩妥在上帝面前，以致她後來慢慢建立了醫院管理與配置的雛形。

南丁格爾除了看護傷病患以外，她自願洗廁所與病房地板，她以為越沒人管的地方和工作越需要身先士卒。這個行動漸漸發展成熟，建立了預防醫學觀，並為衛生工程與護理合作催生。

南丁格爾建立了護理制度，完全的委身使她的觸角遍及各個層面；醫院建築、統計、行政管理、法律等。她的工作更激發了義大利人鄧納組成了世界上第一個國際人道組織「紅十字會」。

（本文參考「南丁格爾與近代護理」校園出版）

我們在天上的父，
願人都尊你的名為聖，
願你的國降臨，
願你的旨意行在地上如同行在天上，
我們日用的飲食今日賜給我們，
免我們的債如同我們免了人的債，
不叫我們遇見試探，
救我們脫離凶惡，
因為國度、權柄、榮耀全是你的，
直到永遠。
阿們！

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

願上帝賜福給您！