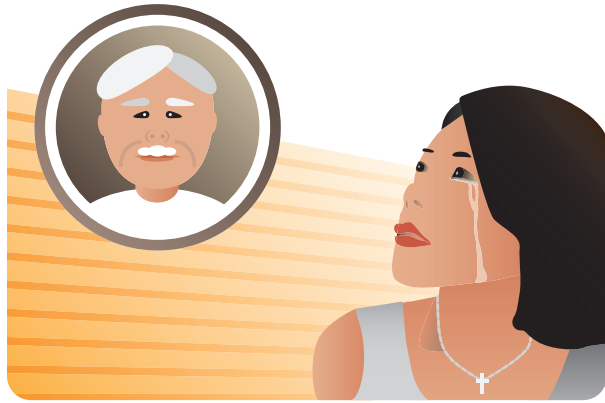




恩典湧流

..... CHUAN L.



爸，時間過得好快！不知不覺您已經離開我們半年了，在天堂的日子應該不錯吧！在地上的我們，還在努力地適應沒有您的日子。雖然我已經不再淚流不止了，但是心中還是不捨，好希望您還能多陪我們一些日子……。

喪禮結束，回歸到日常生活步調之後，媽媽才發現她是多麼地不習慣沒有您的日子。雖然她在您生前已經很盡心盡力地照顧陪伴您了，她還是覺得自己做得不夠。媽媽無法整理您身後的衣物，連您的牙刷都捨不得丟棄；每次聊起您的時候，她總是淚流滿面。

您生病末期所做的重大決定一讓媽媽和您一起受洗歸入基督，成為媽媽此時最大的安慰和支持。在您走後，神的恩典和祝福源源不斷地湧流到我們家中，天父差派了許多天使來幫助我們。有恩霖堂的牧師和師母協助安排喪葬事宜；該教會的弟兄姐妹雖然不認識我們，依然肯花時間幫忙籌備喪禮，

讓親友們能在莊嚴的氣氛中送您最後一程。媽媽因初信主讀不懂聖經，有位傳道每週五下午會固定來陪她讀經禱告。媽媽自己一個人不敢去教會，一位姐妹特地從新竹趕到竹東陪她到家附近的教會聚會；那裡的牧師和師母把媽媽當成自己的長輩一樣地關心照顧，教會的弟兄姐妹也都安慰陪伴她度過那段艱難的時期。媽媽原本孤單難過的心，在這些基督裡的家人的陪伴下，真實經歷到從神而來的愛和恩典，逐漸走出您離世的傷痛，恢復正常的生活方式。難怪媽媽說這是您一生中所做的最明智的決定！

爸，謝謝您給了我們美好的回憶，讓我們想起您時沒有遺憾！更謝謝您做了明智的決定，讓我們雖然和媽媽兩地相隔遙遠，卻可以放心地把媽媽交給神來照顧，因為天父做的永遠比我們更好！等將來我們都回到天家，就可以再團聚，永遠不分離了！這是天父賜給我們最美好的盼望了！

心理診療室

何謂「壓力」？

當我們感到沒有足夠的能力來應付生活的要求時，便會產生了一些生理、心理和行為上不適的反應，這就是「壓力」。壓力是生活中很自然的一部分，無可避免，就連小孩都會有壓力。適當的壓力可以激發我們積極努力向上；但是過度的壓力卻可能會造成生理、心理和人際關係上的問題。

壓力的來源

常見的壓力來源包括：**社會因素**（例如：經濟衰退、政局不穩定）、**工作因素**（例如：工作量繁重、與同事或上司處不好、失業）、**環境因素**（例如：噪音、擁擠、環境污染）、**個人能力與期待**（例如：解決問題能力不佳、人際關係溝通不良、過高的自我期許）、**重大生活事件**（例如：失戀、離婚、家人發生重大變故、災難）以及**健康因素**（例如：久病不癒、生理機能退化）等。

COVID-19 造成的壓力

新冠病毒的疫情改變了美國人各個層面的生活，包括健康、工作、教育及運動等等，以至於今年美國人感受到的壓力明顯比過去幾年都要高。美國心理學會（American Psychological Association, APA）提出警告說，新冠病毒對精神心理健康所產生的負面效應，不但嚴重而且持久。

APA 在今年四月底、五月初做了一個線上問卷調查，取樣 3,013 個十八歲以上的成人。調查結果指出，家裡有十八歲以下子女的父母比沒有子女的成人明顯感受到較高的壓力；其中有 46% 的父母說他們的壓力指數高達 8 到 10 之間（從 1 到 10）。而主要造成父母壓力的來源包括擔心感染新冠病毒、政府的因應措施、子女的教育、生活基本需要、接受醫療的管道以及錯過子女重要的里程碑。

APA 在今年六月和七月又做了後續問卷調查，結果指出，COVID-19 疫情造成的壓力已經保持在穩定狀態，但是隨著國家不穩定的局勢，百姓沮喪、恐懼和憤怒的情緒還在上升當中。

過大或長期壓力造成的影響

如果長期受壓而沒有適當的紓解，在生理上可能會出現：飲食習慣改變、做噩夢、失眠、情緒緊

壓力知多少

..... 濶 恩

張、人際關係破裂或者會有破壞性的行為產生。在心理上則很可能會出現：畏縮、缺乏自信和強烈的失落感，引發出來的行為反應是：退縮、沉默寡言、不正常的挑釁行為、自我封閉等現象。嚴重的話還會造成下列疾病：

生理疾病：心血管疾病、腦中風、腸胃病、免疫功能失調、糖尿病和睡眠障礙等。

精神心理疾病：焦慮症、恐慌症、強迫症和憂鬱症等。

如何有效地紓解壓力？

建立良好的生理機能：每天固定運動、三餐正常飲食和充足的睡眠。

做好時間管理：事先設定合理可行的目標，做好時間規劃，避免在倉促忙碌中累積壓力。

改變想法和行為：認清壓力來源，接納並適時鼓勵自己，改變對壓力的看法。避免用不當的行為來宣洩壓力，例如：抽煙、酗酒或吸毒。

安排放鬆時間：適時安排讓你愉快的休閒活動，例如運動、聽音樂、看電影和旅遊等。

參加社交活動：面臨壓力時，切記不要孤軍奮戰。多跟朋友聊天和傾訴，把所面臨的問題說出來，多一些抗壓的管道。

尋求專業的幫助：當壓力對身體造成負面影響時，要去尋求專業的協助，例如：心理諮詢或醫



生，以舒緩壓力造成的不適，幫助穩定情緒和改善睡眠品質。透過心理諮詢也能學到更多調適壓力的方法。

藉著禱告把重擔交託給神：聖經詩篇四十二章 5 節說：「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因祂笑臉幫助我，我還要稱讚祂。」當心裡受壓而憂悶、煩躁的時候，可以向耶和華神禱告、尋求幫助，因為祂樂意（笑臉）幫助我們。**腓立比書四章 6-7 節**也說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」神應許我們，無論所面對的壓力有多大，都可以向祂投訴。神不僅會垂聽，還會賜下出乎意料的平安，來充滿我們的心；即便外在的環境沒改變，內心卻已不再那麼恐慌和憂慮。

自我測試壓力指數測量表（取材自台灣衛生福利部國民健康署）

回答以下問題，計算你答了幾個「是」。你最近是否：

- 一、經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
- 二、老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
- 三、經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
- 四、經常忘東忘西、變得很健忘？
- 五、經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
- 六、六個月內生病不只一次了？
- 七、經常覺得很累，假日都在睡覺？
- 八、經常覺得頭痛、腰痠背痛？
- 九、經常意見和別人不同？
- 十、注意力經常難以集中？
- 十一、經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
- 十二、有人說你氣色不太好？

少於三個「是」：你的壓力指數還在能負荷的範圍。**四至五個「是」**：壓力蠻困擾你的，雖能勉強應付，但必須認真學習壓力管理了。同時，多跟良師益友聊一聊。**六至八個「是」**：你的壓力很大，應該找專業人員談談，接受系統性的心理治療。**九個以上「是」**：你的壓力已經很嚴重了，應該看精神專科醫師，按照醫生處方，藥物治療與心理治療並行，幫助你的生活趕快恢復正常軌道。

同心來祈求

為美國城市的暴動禱告

親愛的主耶穌，為了波特蘭和美國幾個城市好像沒完沒了的暴動和抗爭對立，我們切切地來尋求仰望祢。祢是平安王，滿有平安（Shalom）的膏油；祢是救贖主（Redeemer），在這混亂敗壞的世代中，祢必要施行救贖和挽回！祈求祢把這平安和救贖、挽回的 DNA 分賜給祢的眾教會，使我們禱告時帶著平安、合一和醫治的膏油。

我們要為發生暴動的城市祝福禱告，願神興起，使仇敵四散！從引發暴動和示威的明尼亞波利斯（Minneapolis）、基諾沙（Kenosha）到路易斯維爾（Louisville），乃至波特蘭（Portland）、西

雅圖（Seattle）到紐約（New York），我們宣告也相信，洪水氾濫的時候，祢在這幾個城市中仍然坐王掌權！求主醫治那些在暴亂中受到傷害的人，安慰並恢復財物受到擄掠、燒毀的商家及民眾。懇求主打開這幾個城市的屬靈天空，綑綁一切仇恨、憤怒、暴力、以及消除文化（Cancel Culture）的黑暗權勢。耶穌基督要顯現出來，除滅魔鬼撒旦一切的作為！

我們要站在美國這個國家的破口，向祢承認美國長久以來，犯了根深蒂固種族不平等的罪。今年接二連三爆發黑人被警察殺害的事件，造成難以

收拾的後果。求主寶血厚厚地遮蓋這地，堵住這個破口；興起有恩膏和影響力的黑人弟兄，做為衝突對立中的橋樑，讓主的愛和饒恕在其中流通，拆毀族群中間隔斷的牆，使國家合而為一。

特別要為美國各城市的警察禱告，求主保守他們有敬畏神的心，在執法時能公正、公平，不分膚色，以改善不同族群之間緊張對立的關係。求主保守他們執勤時的安全，並提升鼓舞他們的士氣。藉著我們的守望禱告，來護衛他們，支持他們，使他們在資源被裁減時，依然能繼續有效地維護社會秩序和治安。禱告是奉主耶穌得勝的名，阿們！