



二〇二〇年十二月十四日，對很多人來說，是個再普通不過的星期一；但對我而言，卻有個特殊的意義，因為這是我再度成為正職上班族的日子，離我上一份正職的工作已經三年了。

三年是一個不算短的時間，這段時間我處在所謂的「中年失業」。曾經想過是否從此退休？再也不用看別人的臉色，也不用再跟一些不值得尊敬和交流的人玩辦公室政治遊戲；但無奈的是，單身的我在美國是一個人失業等於全家人沒飯吃的情况，我還沒有退休的資格。所以，還是得為五斗米折腰，柴米油鹽醬醋茶，外加房貸水電，說不擔心是騙人的。而心理層面的擔心並不低於現實的經濟壓力。我害怕以自己現在的年紀，什麼時候才能找到工作，也擔心如何重新開始找工作。加上因新冠肺炎疫情的緣故，很多公司都實施了人事凍結，使得找工作更加不易。這一切種種的不確定因素，讓我感到不踏實。

失業期間，一直以來很習慣固定薪資定期匯入帳戶的那份安全感沒有了。對於未知的未來，我感到徬徨無助。獨自在美生活的我，沒有親人在身邊分擔憂慮擔心。我常在夜深人靜的時候，來到主的面前，向神禱告，求主與我同行；賜給我一顆平安喜樂的心；挪去那苦毒、不安、焦慮以及怨恨不平的想法；求主讓我的每一天都過的平安充實。

回想過去這三年，我有機會嚐試到不當上班族的生活，早上睡到自然醒，電視看到飽。最值得一提的是，我的廚藝因此精進不少。失業的日子裡，在現實生活上，不得不感謝美國政府對被裁員的員工提供六個月補助金的政策。除了加強在專業知識

失 日 的 業 子

…… 德 蕾 莎 ……



上充實自己以外，就業輔導中心也為失業者提供不少的資訊及服務。

在精神層面，我的信仰給了我最大的幫助。Joel Osteen 的《九十天靈修旅程—成就的時刻》裡面的每一個小故事都激勵我對未來有期待、有希望。中年失業，並不是世界末日，發生在我身上的事，主有祂的美意。感謝教會小組姐妹的鼓勵、扶持及陪伴！她們給了我精神上的支持，並為我禱告。真的感謝主的保守！這三年，我做了三個短期契約的工作。我雖不富裕，但我衣食無缺。感謝主的恩典！主的恩典夠我用，主為我預備的總是超乎我所求所想！

或許你現在也處在失業期間當中，我想跟你分享的是，你並不孤單！重要的是，你如何積極面對每一天。在這過程中，會有不確定、懷疑自我能力、無力感、失望、懊惱等種種複雜的情緒反覆出現，除了積極地更新履歷表並充實自我能力外，我的信仰幫助了我。我知道我的主對我有美好的計劃，失業只是神為我開啟下一段生命旅程的必要過程。我全心全意把自己交託給主，神深知我的處境，祂必與我同行，度過每一個難關。

擁有一顆平安喜樂的心無比地重要！這一點我從信靠我的主而得到。當你走過來以後，必更加強壯。我將開始另一段居家辦公的里程，求神與我同行，賜給我智慧，與老闆、同事能保持良好的互動，順利完成每天的任務。

「堅心倚賴祢的，祢必保守他十分平安，因為他倚靠祢。你們當倚靠耶和華，直到永遠，因為耶和華是永久的磐石。」（以賽亞書廿六章 3-4 節）

聖經研究院

健康你我他

命 運 VS 命 定

…… 素 ……

何謂「命運」？根據辭彙字典的定義，命運就是人的氣數，也就是宿命和運氣。「命」是指先天遺傳因素，也就是民間算命時所用的八字；「運」是指後天環境因素，其中牽涉到居住環境，也就是所謂的風水學。將先天和後天相結合，就成為一個人的命運。

何謂「命定」？根據聖經原文的意思，可歸納為下列兩個意思：

一、神預備、安排：

我們來看舊約創世記四十一章 29-32 節：「有一天法老做一個夢，這夢是關於日後埃及遍地必有七個大豐年，隨後又要來七個荒年，甚至在埃及地都忘了先前的豐收，全地必被饑荒所滅。因那以後的饑荒甚大，便不覺得先前的豐收了。至於法老兩回作夢，是因神命定這事，而且必速速成就。」這裡的「命定」就是預備、安排好了。

二、神吩咐、下令、命令：

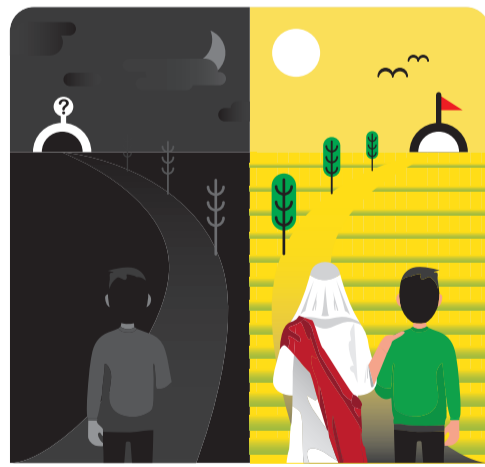
我們接下來看舊約詩篇七十一篇 3 節：「求祢作我常住的磐石；祢已經命定要救我，因為祢是我的巖石，我的山寨。」這裡的「命定」就是神說話，神發命令要救我，因為祂是我的巖石和山寨。

今天你我會成為基督徒，乃是神在創立世界以前就揀選你我了，也就是在你我尚未出母腹的時候，神就預備、安排我們要得著這永遠的救恩。正如新約以弗所書一章 4-6 節說的：「就如神從創立世界以前，在基督裡揀選了我們，使我們在他面前成為聖潔、無有瑕疵。又因愛我們，就按著自己意旨所喜悅的，預定我們，藉著耶穌基督得兒子的名分，使祂榮耀的恩典得著稱讚。這恩典是祂

在愛子裡所賜給我們的。」又如大衛王在詩篇廿二篇 9-10 節說：「但祢是叫我出母腹的，我在母懷裡，祢就使我有倚靠的心。我自出母胎就被交在祢手裡。從我母親生我，祢就是我的神。」因此，我們可以憑信心宣告，神對我們的一生已經有預備和安排，祂在你我的身上有計劃和藍圖，是有目的的。因此我們可以說，「命定」就是這位宇宙萬物的創造者—神，在你我生命裡早已經預備好對你我的安排和計劃。

「命定」與「命運」最大的不同何在？「命運」是無可奈何的；而「命定」是上帝對你一生的預備和引導。

「命運」是一個人獨自走在人生的道路上，單打獨鬥，可能會經歷成功，卻沒有神的同在。而「命定」則是這位神（我們的天父）牽著我們的手一起走在人生的道路上。祂就像你我生命中的教練，祂有策略地在你我身旁指教我，使你我可以活出生命中的最好，激發在你我裏面的潛能與才幹，成為神造你我的所是！簡單的說，「命定」是在神的手中；「命定」不是關乎做什麼事，而是與神同行！



膝 蓋 痛 更 要 動

…… J T ……

年紀稍長之後，常常會有膝蓋痛的問題，尤其是下雨天。膝蓋痛是不是最好休息不要動呢？根據紐約威爾康乃爾醫學院的運動醫學系 Vijay Vad 醫師的論點，其實膝關節發炎時，持續運動才是積極治療的最佳方法之一。因為運動能強化膝蓋附近的肌肉，穩定關節，也能保持肌力的強度。不過，並非所有的運動都適合膝關節發炎的患者，例如：深蹲與硬舉就反而會使情況惡化。

以下是 Vijay Vad 醫師所建議的三種簡單、安全又有效的復健動作，供讀者參考。筆者前陣子左膝蓋痛了好幾天，做完第一個動作之後，竟然就不痛了！您不妨也試試。

一、單腳直立抬腿：兩腳伸直，一腳站穩地面，腳尖朝向正前方。另一腳依序向前、向後、向側邊抬腿。重複十次以後換腳。如果一開始有困難，可以先扶著桌椅或牆壁輔助支撐。這個動作除了能增加肌力以外，也可增進平衡感。

二、平躺單邊提腿：身體平躺在地上，一腳彎曲支撐地面，並翹起臀部；如果疼的話，把腳伸直就好。另一腳伸直，做抬起、放下的動作。腳不用抬太高，但放下時不能碰到地面。重複十次以後換腳。

三、小腿蹬提：身體站直，重複進行踮腳尖的動作廿至卅次。如果有困難，可用椅子輔助支撐。

最後 Vijay Vad 醫師也提醒大家，疼痛是人體重要的防禦機制，所以如果在做動作的過程中感到異常疼痛，請立刻停止，並尋求醫生協助。雖然透過運動的方式可以預防關節炎和減輕關節疼痛，但在進行任何積極治療之前，最好先諮詢您的醫生，以評估透過運動進行膝蓋復健是否適合自己。

1



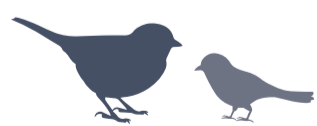
2



3



原文資料採自 SPARKPEOPLE Blogs，由 Dr. Vijay Vad 寫的《Best & Worst Exercises for Arthritis》。



為 母 親 的 禱 告

五月的第二個週日是母親節，邀請您為您的母親作以下的祝福禱告。

親愛的天父，我為我的母親感謝祢！她用了她的一生，付出愛心、勞力和青春，來照顧、教養她的兒女。主啊，求祢紀念母親為家庭所擺上的一切辛勞，讓她知道，她所付出的一切沒有白費。奉主耶穌的名祝福媽媽，天天都充滿平安喜樂！求主供應媽媽身心靈一切的需要，祝福她跟兒女的關係，讓她享受兒女給她的愛與孝順，並且從跟兒女的互

動中得著安慰。求主幫助我們做兒女的，不做任何事情使母親的心憂傷，帶領我們順服她、孝敬她和愛她。願母親的兒女都稱她為有福，她的丈夫也稱讚她說：「才德的女子很多，惟獨你超過一切。」（箴言卅一章 29 節）

求主保守母親的身體健康，使她每天的日子在你的保護下成為一種享受。謝謝祢垂聽我的禱告，奉耶穌基督的名求，阿們！

編者的話

聖經箴言卅一章 31 節說：「願她享受操作所得的；願她的工作在城門口榮耀她。」祝福天下每一位媽媽，享受您為家庭所付出的一切辛勞所得的，並得著榮耀！母親節快樂！您辛苦了。

投稿熱線

gracebolip@gmail.com