



二〇一三年的夏天，正當我沉浸於拿到美國綠卡的喜悅中，卻得知一個噩耗—媽媽得了癌症，並且已經到了中末期！雖然如此，她卻仍要我放心地來美國，因為她相信我們所仰望的神必定會看顧保守她。以賽亞書廿六章3-4節說：「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。」媽媽就是這樣緊緊地抓住神的應許。

在媽媽的鼓勵下，我跟著丈夫來到了波特蘭。當時，唯一想的就是要找教會，希望能有更多人幫我們一起為媽媽禱告。到波特蘭的第二天，偶然看到了波特蘭靈糧堂印發的《恩典之路》福音單張，次日就和丈夫到這個教會參加主日崇拜，很快地我就找到了屬靈的家。

神藉著媽媽得病的患難，把我這個迷失的小羊重新領回了羊群，使我這個浪子得以回家領受天父的祝福和恩典。果真如媽媽所堅信的一患難是化了妝的祝福。

生活大小事

認識慈愛的天父

..... 素

創世記一章26節：「神說：『我們要照著我們的形像、按著我們的樣式造人。』」神為什麼要照著祂的形像造人？就是要我們與祂有關係。在我們認識自己之前，必須要先來認識這位「照著祂的形像」創造我們的神，也就是我們的天父。因為如何看待我們的神，會決定我們與祂的關係，也會影響我們如何看待自己。

你所認識的神是怎樣的神呢？因著每個人的成長環境不同，對神的認知也都不一樣；同時，隨著我們與神的互動關係及屬靈生命的成長，我們對天父的認識與經歷也會改變我們對神的認知。

神就是愛！神所作的一切都是為了愛。愛是透過關係流露出來的，所以愛是需要關係的，只有在關係中才能有愛的傳遞。在夫妻關係、親子關係中就是如此。

你是否想過為什麼神要赦免我們一切的罪？為什麼神要向我們顯明祂的恩惠？因為祂愛我們！神就是愛！神所作的一切都是因為愛，不是因為祂的聖潔，而是因為愛。

當我們經歷愛的時候，會發生什麼事？我們願意為對方做一切的事，那「順服」就不是問題了！主耶穌知道自己是被天父無條件的愛所愛，因此主耶穌願意全然順服地去做天父要他去做的事，甘願為眾人的罪被釘死在十字架上。同樣的，我們若感受到天父的愛，我們就願意被改變更新，我們的心也可以向著神敞開。當天父為著愛我們的緣故責備我們的時候，我們仍會覺得自己被愛，而不會想辦法逃離祂的面。

神對我們是無條件的愛的關係！不是根據我們的工作或成就，也不是因為我們做了什麼神才愛我們；神不是要我們做事，而是要我們做祂的孩子，歡喜快樂地享受與天父的關係。

當我們遇見神的愛，我們就遇見恩典。一個理性務實導向的人，可能很難了解神的愛和恩典，因為他可能認為：凡事必須靠自己，努力才能得到回報。但是在神的國度裏，我們擁有恩典，不是努力才能得到的；主耶穌已經白白賜給我們，不需要靠我們去賺來。

我從小生長在一個務農的大家庭裏，記得小學放暑假，常會跑到鄰居家玩，有時候玩過頭，忘了要在父親回家吃晚飯前回家。回到家如果看到父親已坐在飯桌上吃飯，就會害怕不敢去吃晚餐。

來美國信主受洗後，第一次領主日聖餐，每個人在座位上為自己禱告後，都走到臺前領主的餅和杯，只有我一個人坐在原位不敢走到臺前領聖餐，因為想到昨晚跟先生有爭執，認為自己實在是不配。當時只剩我一個人呆坐在原位難過。

突然，一個微小的聲音跟我說：「孩子，我正是為此而來！」聽完後淚流滿面，第一次感受到完全的愛與接納，這就是天父無條件的愛！只因我是祂的孩子，而不是因為我做了什麼好行為配得這個恩典，因為再好的行為都永遠無法滿足神全然的公義與聖潔。我被神接納、饒恕，全都是因為天父無條件的愛！

真實的信心

..... 小小羊



在教會牧師和弟兄姐妹迫切的代禱下，在我後來回上海之後，就親眼目睹了媽媽得醫治的奇蹟。

十月廿五日，在上海幾位姐妹的禱告陪伴下，媽媽順地完成了長達八個多小時的手術。在恢復的過程中，她腹部既長又嚇人的傷口絲毫沒有發炎，換藥時她也完全不痛，醫生和護士們都覺得很神奇，認為是因為媽媽的勇敢和愉快的心情以致恢復如此快速。但媽媽立刻向她們見證說，這一切都是因為神和祂醫治的大能！

住院那段時間，媽媽不但有出自內心的平安和喜樂，並且還藉機傳福音，把主耶穌介紹給那些絕望和愁苦的人，因此感動了醫護人員和其他病人與家屬。腓立比書四章6-7節說：「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裏保守你們的心懷意念。」媽媽這次的患難，向世人見證了神的奇妙、偉大、信實和慈愛！

十二月一日，媽媽就開始擔任教會詩班指揮的事奉。在慶祝聖誕節那天，她順利地完成指揮八首讚美詩。後來她告訴我，在音樂崇拜開始前，她的雙腿虛弱無力，就像踩在棉花上一樣。即便如此，她堅信腓立比書四章13節說的：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」就在她站在臺上的那一刻，她感到有一股強大的力量由下往上托住了她，使她原本軟弱無力的雙腿能穩固地站立，她感受到從神而來的能力在覆蔽著她，內心更是充滿了神與她同在的平安和喜樂！

我從媽媽身上明白了什麼是「真實的信心」！這份信心使媽媽身上的癌細胞徹底地離開，得到了神完全的醫治！哈利路亞，感謝主！願將一切榮耀和頌讚都歸於我們坐在寶座上的神！

醫療小百科

解除「五十肩」的迷思

..... JAY

肩膀痛就是「五十肩」？

很多人常常會把肩膀痛誤解成「五十肩」，雖然「五十肩」是肩膀疼痛的原因之一，但並非主因。

「五十肩」的學名是沾黏性肩關節囊炎。顧名思義，「五十肩」病發的主因是關節囊發炎、沾黏並且僵硬。發炎便會疼痛，關節囊沾黏與僵硬則導致病患發病的肩膀舉不起來。我們的軟組織（包含韌帶、肌肉、肌腱和關節囊）平常是可以輕易滑動的；但軟組織一旦發炎，就會造成沾黏。沾黏會導致軟組織僵硬，就像有強力膠一樣，把組織都黏在一起。軟組織無法滑動，沾黏的部位就自然無法移動而導致僵硬。

臨床上，肩膀疼痛最常見的原因是肌肉過勞造成輕微的撕裂傷。軟組織撕裂後會併發發炎以及沾黏。發病初期只是偶爾痛，有點不舒服。疼痛與不適是我們人體自我求救的信號，如果你不理會它而繼續使用這些肌肉，就會造成更嚴重的撕裂、發炎以及併發沾黏。通常到這個階段，病人會面臨疼痛、伴隨手舉不起來的情况，例如：換衣服時肩膀會感覺很痛，手無法往後伸，洗澡碰不到背部，睡覺若側睡就會痛醒等等的問題。造成肩膀疼痛、僵硬和手舉不起來的主因就是**旋轉肌群 (Rotator Cuff)** 受傷、發炎與沾黏。

旋轉肌群是什麼？為何會過勞？

旋轉肌群是由四個肌肉組成。他們除了協助肩膀的活動以外，主要的功能是旋轉手臂以及維持肩膀動態穩定。不管做什麼動作，只要有用到手臂，一定都要使用到旋轉肌群。

而現代人無論是什麼行業，即使是小孩或老年人，不管做什麼事都幾乎得要用到手臂，這就是為什麼肌肉會過勞。尤其如果一直反覆做同一個動作，更容易使肌肉過度負荷。如果姿勢不良、駝背的話，會讓旋轉肌群更難使力，更容易過勞。

肩膀痛怎麼辦？

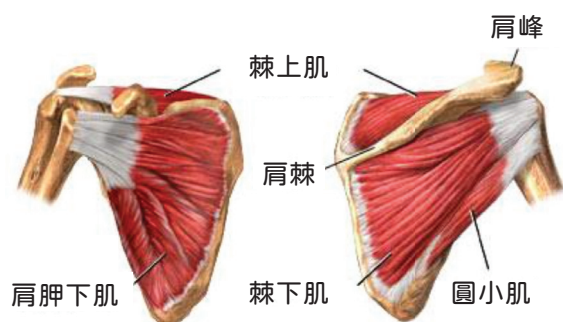
一、**非藥物治療**：藥物可以有效地治療許多疾病，然而對於肌肉與軟組織而引發的疼痛，吃藥、甚至打止痛針常常都無法有效地舒緩。因為藥物是透過抗發炎而止痛的，但是疼痛並不只是因為發炎引起。軟組織沾黏與損傷也是疼痛很大的來源。有效的治療不只需要抗發炎，更需要刺激損壞組織的增生與排除組織沾黏。這樣不光可以止痛，更可以恢復關節的靈活性。我們可以透過雷射或超音波治療，來刺激身體自我修復與抗發炎，再加上徒手治療來移除沾黏。

二、**運動**：我們的肌肉骨骼系統是為了讓我們可以活動而設計的。當你越多運動，我們的軟組織就會更強壯。當肌肉更有力，使用起來會越容易，也比較不會勞累。這樣不管我們做什麼事情，肌肉過勞的機率會越少。

三、**保持正確的坐姿**：坐立時頭不要太低，不要駝背。人體的肌肉骨骼系統是最精準的機械設計之一。每一個構造的形狀、方向與角度都有它獨特的功用。當我們頭往下看或者是駝背的時候，我們頸、肩、背部的角度會造成肌肉不容易使力，這樣每次使用肌肉都會相對下比較吃力。長期下來，肌肉就會更容易過勞而撕裂。

四、**適當的休息與伸展**：當我們感覺到痠痛，就是我們自體偵測到有問題給我們的信號，可是很多人卻常常不理會而繼續工作。其實，當我們感覺到不舒服，就應該稍微暫停手邊的工作，讓肌肉有機會休息與修復。定期的伸展也可以舒緩肌肉過勞的痠痛與減輕沾黏。

肩關節旋轉肌群 Rotator Cuff



圖左：前視圖

圖右：後視圖

編者的話

祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。(詩篇 103 篇 3 節) 祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。(詩篇 147 篇 3 節) 親愛的朋友，不論您是否有身體上的病痛、或是心靈上的創傷，求神全然醫治您，使您擺脫所有的病痛和哀傷；也求神保守您的心靈，賜給您平安和喜樂！當我們把自己交給全能的主，信靠祂，仰望祂，祂將會用醫治的大能來醫治我們。

投稿熱線

gracebolip@gmail.com