



我從小就是敏感體質，為此我無法好好學習、生活和工作，身體狀況也不好。一次偶然的機會，認識了寺院的師父，從此以後，我就常常出入寺院，幫忙做義工，後來甚至皈依成了佛門弟子。為了要還我「累世欠下的債」，我和寺院裏的師兄們一起做功課、打坐、念經回向；我一直在寺廟裏花錢治病，花錢為家人求平安。可是我的情況並沒有改善。

面對佛像許願時，我總是小心翼翼，帶著害怕和不安，生怕冒犯了神明。只有在離開的時候，我才鬆了一口氣。為了尊重寺廟的師父和神明，我要遵守很多規矩。比如：在念佛經之前要洗手；不能在經書上做筆記；不能在洗手間念佛經；不能在洗澡時念佛號；不能跪在佛像前的正中間，要跪在側邊等等。

記得小時候逢年過節都會跟著媽媽和奶奶去寺廟拜拜，她們認為只要心誠，求就必有所得，可是她倆似乎並沒有得到想要的平安和喜樂。奶奶年老時，常說聽到有人在她耳邊講話，讓她很害怕，不敢睡覺，她所渴求的「平安」離她很遠。而我的母親，因為被人打了一巴掌，左眼幾乎失明。她總是隱忍退讓，拜拜總是最虔誠的，但卻似乎只得到傷害和痛苦。爺爺過世的時候，樣子非常悲慘和可憐。爸爸因為上級的欺辱而被迫辭職。沒想到拜拜了二十年，「平安喜樂」四個字對我們一家來說，還是那麼遙遠的奢侈。

相反的，主耶穌很愛我，祂扶持我、陪伴我一路走來，不離不棄。祂把我從中國帶來美國讀書，供應我出國一切所需，那是生長於一個窮苦家庭的我從不敢奢求的。祂也在美國為我預備了許多基督

活出平安 不再害怕

..... 少 妹

徒在身邊，我最要好的朋友就是其中之一。

有一次我問她，基督教有沒有很多要遵守的規矩？她說，沒有呀。我繼續問，那上廁所和洗澡的時候可以禱告嗎？她說，可以呀，什麼時候都可以，天父都會聽的。我聽完恍然大悟，我和寺廟裏的神明之間的關係，就像客人與主人的關係。我這個客人不管到哪個神明的家裏，都得遵守他們的規矩，一言一行都需小心翼翼，生怕冒犯了主人，影響了彼此的關係。因為一旦關係受到影響，以後就不容易挽回了。

然而，基督徒和上帝之間的關係，卻是孩子與父親的關係。父親只有一個，回家的時候，面對父親，毋需小心翼翼，也不必擔驚受怕，在父親面前，自由而喜樂；進了家門，把鞋子一踢，就可以橫倒在沙發上哼著小曲。

我羨慕我的朋友，也好像成為天父的兒女。在天父面前，可以自然地展現自己最真實的一面，毫無顧慮地將所有重擔交託給上帝，全心倚靠祂；擁有真正的、永恆的自由、平安和喜樂，這是我

家人拜拜多年卻依舊得不到的。

決定信主以後，我扔掉了所有拜拜的東西，退還了從寺院請來的一切物品，並要求撤銷我佛弟子的法號。我請教會的牧師、師母和弟兄姐妹來我家做潔淨禱告。第二天，我做了一個夢，夢裏，教會的弟兄姐妹手牽手在禱告，剛好空了一個位置。這時有一個聲音對我說：「孩子，你還在愣什麼？還不快過來和我們一起禱告。」我趕忙跑過去，和弟兄姐妹手牽手，填補了那一個空位。上帝藉著這個夢告訴我，祂會根治我的病，祂會看顧我家中的每一個人，祂會治好我媽媽的眼睛，會讓我爸爸更懂得愛，讓我奶奶更有平安喜樂，讓我弟弟妹妹的生命更加豐盛。

我一分錢都不用花，上帝就無條件地幫助我、疼愛我。因為如果祂不愛我們，又如何能做到為我們的罪被釘死在十字架上？祂視我們如同珍寶啊！我活著不再是為了用這一輩子去還上輩子那虛無的債。阿爸天父造了我們，並且要我們得豐盛的生命，祂引領我們找到回家的路，用愛陪伴我們成長，讓我們的生命因為充滿光和愛而更加有意義。這麼好的阿爸天父，我每天都要讚美祂，也要告訴別人，基督耶穌是最棒的！

倘若有一天我離開了美國，有人問起：「你在美國最大的收穫是什麼？」我會驕傲地告訴他們：「我最大的收穫就是找到了我在天國的父親！」即便有一天我失去了一切，也無所畏懼，因為我有阿爸天父不離不棄的愛，有祂我便擁有一切。我找到了一直在暗中幫助我的上帝，原來祂早就認識我了。現在的我，原本徬徨憂慮害怕的心已經有了倚靠，此時此刻的我正走在上帝愛的道路上。

醫護小常識

如果你發現你的手和手臂疼痛，並伴有麻木和刺痛感，甚至無力到握不住東西，那麼，你可能是罹患了俗稱「滑鼠手」的「腕隧道症候群」(Carpal Tunnel Syndrome, 縮寫 CTS)。腕隧道症候群乃是過度使用手指和手腕，導致腕隧道內的肌腱發炎腫脹，以致壓迫到正中神經 (Median Nerve) 所造成。

現代人隨著使用電腦越來越頻繁，罹患腕隧道症候群的人也就越來越多。根據 American College of Rheumatology 的調查，目前美國每年的患者已超過 400 萬。嚴重者手腕處被輕輕一碰，就會像被電到的感覺；有時夜裏睡覺也會痛醒。若有上述症狀，請儘早就醫；若長期不予理會，有可能會造成永久性的神經病變和功能障礙。

腕隧道症候群一般最常發生在手腕必須做重複

腕隧道症候群 (滑鼠手)

..... JT

性工作的人。除了電腦族以外，機車族、工廠作業員、食品加工員、包裝員、剪髮師和收銀員等的罹患率也都比較高。另外跟工作性質無關的，孕婦、過度肥胖者、患有類風濕關節炎、糖尿病或高血壓的人也是高危險群之一。

俗話說得好，「防範勝於治療」，如果你是上

列容易罹患腕隧道症候群的人，以下有幾種方法可以幫助你緩解腕隧道症候群的發生：

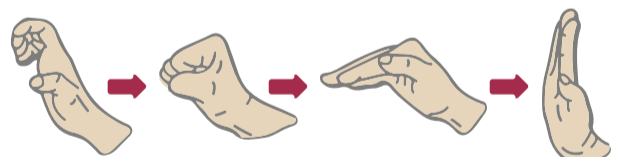
一、保持恰當的工作姿勢，以減輕手部的負擔，讓手臂肌肉放鬆。例如：專家們建議電腦族可以調整桌椅高度，讓手肘能自然彎曲 90 度並盡量靠近身體與身體垂直，手能輕鬆地放在鍵盤和滑鼠上。使用滑鼠時，手腕儘可能伸直、平放，最好用滑鼠墊，才不容易壓傷正中神經，而且是手腕沒有支撐的平面滑鼠墊，讓整隻前手臂可以一起移動，比較不會感到疲勞。鍵盤可以稍微墊高至 15 度讓手腕可以放在桌面上，手腕有支撐比較不容易疲勞。最好在手腕部位也放置軟墊。

二、每工作一陣子就要休息，並且可以做下列手腕伸展運動來紓解滑鼠手的壓力。

a. 手腕肌腱伸展運動：抓住掌面，慢慢向後伸展，動作請維持 10 秒鐘。(一天 3 次，每次 10 回維持 10 秒。)



b. 手指運動：手指第一節彎曲；十秒後手做握拳；手做出像「7」的彎曲；整個掌面上上翹。(一天 3 次，每次 10 回各 10 秒。)



三、補充富有維生素 B6 的食物以幫助修復神經，如菠菜、香蕉、牛油果和雞肉等。

聖經人物誌

流淚的先知—耶利米

..... 宜 瑾

耶利米出生於祭司的家族，聖經記載他是希勒家的兒子，住在便雅憫地的亞拿突城。他名字的意思是「主所設立的」或「被高舉的」。

耶利米富有同情心，但個性怯懦、多愁善感。神卻差派他在猶大亡國的前夕，向南國猶大傳達神對他們的審判和災難即將來臨的信息，使得他因此飽受自己同胞的誤解和逼迫。

蒙召成為一位先知，耶利米一生的服事，對猶大為何亡國和耶路撒冷聖殿為何被毀，做了清楚明白的解釋。並且他也遵循神的命令，一生未婚。

耶利米有兩個最重要的預言：

1. 以色列人要被擄七十年，然後歸回。(耶利米書廿五章 11-12 節，廿九章 10 節)
2. 神將與人另立新約，取代舊約。(耶利米書卅一章 31 節)

「流淚的先知」是大家對他的印象。

為什麼他這麼痛苦呢？

- 因為他愛神，卻生在一個人心遠離神的動亂世代。
- 因為他愛人，感情豐富。他熱切地為百姓代禱代求，百姓卻以惡報善。
- 因為他個性溫和怯懦，神卻要他在猶大國中出頭，與其他先知爭競。
- 因為神要他宣講的都是刺耳難聽的壞消息，惹人討厭、讓人恨惡。

- 因為他被辱罵、毆打、枷鎖、監禁、折磨，最後甚至為神殉道。
- 因為神讓他成為眾人的笑柄，人人看輕他、嘲笑他、羞辱他。
- 因為神讓他看見的盡是無可避免的可怕災難，甚至亡國。
- 因為他雖然為神傳話，卻遭到誤解，被同胞視為賣國賊。
- 因為連他的父家、親族和知己都背棄他，試圖謀害他。
- 因為神命令他不得參加婚喪喜慶，猶如自絕於親友。
- 因為神叫他不得娶妻生子，故一生孤獨。
- 因為他的預言，無人想聽，因此他的看見，無人相信。
- 因為他的服事，被人厭棄，因此他的痛苦，持續一生。

從世界的眼光來看，他絕對不是個「成功」的人，甚至可以說是非常失敗，非常悲慘；但在神的眼中，耶利米是個至死盡忠的好僕人。其實，耶利米的一生與主耶穌的一生非常相似，他們的所作所為都不是為了自己的好處和利益，而是順服神的心意，終其一生完成神在他們生命中的命定。

讓我們更多來學習耶利米，放下自己，愛神愛人，一生堅定！

一起來禱告

「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有盼望。」(耶利米書 29 章 11 節)

親愛的主耶穌，感謝祢透過先知耶利米讓我們知道祢是賜平安的神，祢必要叫相信祢的人在末後大有盼望！感謝祢在一切的「不如人意」中有祢的美意，在「不如預期」中有祢的祝福！禱告奉我主耶穌之名，阿們！

