

祂以厚恩待我

作■蔡佩芬

少年不知愁滋味

我從小生長在拜佛的家庭，由於家庭富裕，小有才藝又學習成績相當優異，從小甚得父母及長輩們的寵愛，因此常帶著莫名的驕傲，總有高人一等的優越感。

四歲時，爸媽每天將我和大我兩歲的姐姐送到一家基督教幼稚園上學，雖然是四十多年前的往事，但是我還記得院長那張堆滿慈祥笑容的臉，和充滿愛心的老師們每天在吃點心時的禱告，那是我第一次接觸到神的愛；初中二年級時，一群從美來台灣的宣教士帶來福音的好消息，我再一次被神的愛摸著，於是受洗信耶穌，後來因為高中及大學聯考的壓力，對認識神並不認真，大學時又忙於社團活動及校內校際各項比賽，充其量只是個作禮拜的基督徒；神愛我，因著祂的憐憫，當時的男朋友也就是我現在的丈夫，常常跟我去主日崇拜並且受洗歸入祂的名下，可以我們都並未真正將生命的主權擺在祂的手中，一直到結婚出國留學，我們都只是朦朧矓矓的基督徒。

不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香

後來因著來美國念研究所，神奇地將我們安置在亞利桑那州的鳳凰城，從那時起我們才開始認真地研讀聖經的教導，慢慢發現神的偉大與自己的渺小，體驗到自己不過是個蒙恩的罪人，神常以恩典來引導保守我們人生的旅途；在上研究所的第二年，我因著大女兒的出生而休學了一個學期，當時我們因為年輕加上沒經驗，照顧起孩子總是手忙腳亂，在老大約兩個月大時，有一天外子急著為女兒換奶嘴而衝破玻璃門，當年的玻璃門是最老式的「不安全」玻璃，因此外子全身都被個傷，整個人都是血地從屋裡滾到院子裡來，感謝神的保守他的性命，他雖有多處割傷，但都未傷到筋骨，不致變成殘廢，直到如今，身上都還有很多當時縫合的疤痕；後來，神又賜給我們一兒一女。如今大女兒尚梅已長大並於去年五月完成藥劑學博士學位，順利通過考試並取得藥劑師執照，現在Tucson的Costco擔任藥劑師，兒子王尚仁於去年五月自柏克萊大學畢業後，獲醫學院獎學金，於秋季進入加州大衛斯大學醫學院攻讀醫學博士學位，這是神給他的一個新的人生里程和挑戰；小女兒尚蘭是柏克萊大學四年級的學生，常有愛神、服事人的心志，這真是神的恩典。

不是倚靠勢力、不是倚靠才能

二十多年在教會的服事，經歷神的信實慈愛，眼看著神在亞利桑那州那個中國人並不多的地方，興起祂的兒女服事祂的國度，團契從十多人一直長大到約六百人的教會，深感祂實在是位在曠野開道路，在沙漠開江河的真神。在公元2000年，為了支持外子全職服事神的國度的負擔，我放下所喜愛的教書工作，含淚搬離居住了二十三年的家園，來到矽谷與外子一起在神學院受裝備。畢業後，神奇地安排我擔任「新麗人」福音網路雜誌的主任，開展中國網路的禾場；我們從完全沒有同工到現在已經有三十多位義工，從渺無頭緒到現在具深度與廣度的網路雜誌，從完全沒有經費到已有二十多個機構及弟兄姊妹在財務支持，並有上百位的禱告夥伴；凡此我都願意見證神的信實與作為，《亞》4:6「萬軍之耶和華說、不是倚靠勢力、不是倚靠才能、乃是倚靠我的靈、方能成事。」

祂以厚恩待我

回顧我的人生旅程，我深知神愛我，我如何能回報神的厚愛呢？每當我想到這位創造宇宙的神竟然為我捨命死在十字架上，為的乃是救贖我，使我成為祂所寶貝的女兒，享受在祂裡面的豐盛恩典時，祂的愛就激勵我，使我在軟弱時可以繼續往前走，在困倦時可以從新得力，在害怕驚恐時可以得安全的保障；神以厚恩待我，我願一生一世服事祂的國度，成為別人的祝福，正如詩人在《詩》116:12-13所說的「我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。」

神賜給我們每個人不同的天賦

你可以選擇領受它們專門為己所用，或者你也可以用它們來榮耀神。善用它們，你就越發美麗。別沉迷在你自己身上，把心思意念放在祂身上。神呼召你，選擇你來擁有這些才幹、機會，是有原因的。當你邀請耶穌進入你生命後，你就得著聖靈來作你的顧問和引導。當你打開聖經，禱告祈求智慧時，你就看到，若非聖靈的引導，你根本做不好任何事。禱告，聆聽，和順從，祂就會指引你當作的事，祂深知你的需要。祂創造了你，當然比你更了解你自己，而祂一直在那裡，張開雙臂等著你。你無需先裝扮好自己，才能到祂面前，祂按著你的本相接受你，並且要進來醫治你最深的傷痕，賜給你未曾經歷過的平安。那是不帶任何條件的平安，而且讓你在任何情況下都能滿足。那是一種真實的愛，真正的接納，你再也沒有別的地方尋得到這樣的祝福。

別讓一閃即逝的念頭控制你

作■新麗人 作■鍾清玉

如果你稍微用心去注意，你會發現自己的腦裏似乎有不斷的對話。有人認為那些是自己的思維和想法，有人稱之為“內部的對話”，有人篤信它們代表最深層的自我，但是也有人把它們視為無意識的聲音。不論你採取什麼立場，你可曾注意到這些念頭對你生活的影響？

一閃即逝的念頭可能主宰著你的生活品質

多數人認為他們的行為和情緒深深地受到周圍的人事所影響，例如：孩子不聽話讓我生氣，老闆罵人讓人沮喪等。沒錯，我們的確會受我們的環境影響，但是這些外在因素的影響卻遠不及你自己腦中的念頭！或許有些人會覺得這個結論聽起來很不可思議或是荒謬。但是你只要用心想想以下的例子，你就會瞭解為什麼要善加管理自己的念頭才能有理想中的生活品質！

例子：你跟先生約好了去吃燭光晚餐，你已經呆坐了15分鐘，他卻還沒出現！我想你現在可能開始有一點不高興了！其實你不是對「遲到15分鐘」這個事實生氣，而是生氣它所隱含的意義——他不重視我，他最不講信用，他總是遲到，他會不會出事了等念頭。可是，你卻忘了這些念頭都是你自己加上去的。「遲到15分鐘」完全不等同你腦中的念頭！但是你很可能因為自己的念頭而破壞本來可以很美好的夜晚。因為，當你有了既定的念頭（例如，他不重視我），你只想去找證據證明自己是對的。很可能他一出現，你就開始指責他不重視你的地方。這下子，爭執就很讓避免了。相反的，如果你能管理自己念頭，試著不給「遲到15分鐘」任何意義，你不僅可以心平氣和的接收他遲到的原因，也可以享受你等待的時間，欣賞過往的客人，補補妝等等。

想想看，有多少時候你被你的念頭控制而不自知，反而認為是外在的人和事跟你作對？有多少時間浪費在無謂的生氣，傷心，沮喪，卻不知答案就在自己的一念之間？

你無法制止腦中的念頭，但是你可以選擇不去相信它們

或許你會說：我真的不能控制自己的念頭。是的，很多念頭的產生和作用幾乎是在一瞬間，你甚至沒有意識到它的存在。就像你看到車子向你衝來，直覺的跳開一樣，你根本不會意識到「危險」的念頭，然而你所有的感覺和反應全是針對這個念頭而來的。當然，在這種情況下，念頭的快速是有益的。

但是，多數的情況下，念頭卻是在不知不覺中破壞你的生活品質，因為多數人的念頭是負面的多過正面的——孩子不寫功課，你認為他懶惰，不負責的念頭總是多過他獨立，有主見的念頭；先生埋首書報中，你覺得他忽視你的念頭總是多於慶興他努力求知的念頭。

可是，念頭不聽使喚，你能怎麼辦呢？管理念頭的第一步是要意識到它們的存在。在你作任何判斷或反應前，尤其是負面的，先問自己“是什麼念頭讓我有這樣的反應？”，“我要縱容這個念頭嗎？”如果它不能讓你更快樂，更有力量，或更和諧的與人相處，為什麼要相信它？多數人最容易犯的錯誤，就是認為自己的念頭是對的，甚至代表真理。其實你的念頭只是許多判斷和觀點的其中之一，當它們破壞你的理想生活時，你是否該制止或消除它們呢？

因此，要你的精神保持在積極，愉悅，和包容，就必須善加管理自己一閃即逝的念頭。不要輕易的下結論，或過度詮釋事件的意義，選擇利己利人的念頭，你就會漸漸發現，你的生活越來越美好！正如聖經說的：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」《箴言4:23》

伴他走過成長路

作■彭菲

過動兒，父母心，上帝愛，織成美麗的故事

眼見時光送走了我們涵兒的童稚歲月。年復一年，他吹熄了生日的燭火，如今已滿十八歲。儘管脫去了昔日瘦削精細的形象，換上沉重厚實的身軀，涵兒依然展現著過人的精力和獨特的性情。

家有過動兒

這個從幼稚園起，即被診斷有注意力不足的「過動症」男孩，藉藥物、行為治療，和眾人的代禱，半推半就地學習自制和團體生活的技巧，應付著外界環境偏向「一致性」和「秩序」的要求。我們作父母的總是期許他能「智慧與身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長。」(路2:52)

約在十一歲時，因著體型的突然改變，挫折於藥物劑量的難以調整，經醫生的允許，他願意嘗試以其他方式管理自我，停止了倚靠藥物，生活盡量按照規律的行程表，父母負責每日提醒他完成家庭課業、練琴和收拾房間。剛進入青少年的頭兩年，他保留了一般過動兒特有的心理和行為癥狀：易分心、衝動、做事難以持久、拖延、組織力弱、對人及對己的感知和認識較差，不易作正確、公平的分析。除了在學校得到「聰明卻不用功」的評價外，也在尊師、交友上遇到困難。一般而言，他「知與行」的差距很大，智慧年齡遠超過心理年齡。加上「好強怕輸」的敏感，使他感受到拒絕、為焦慮所苦。因他個頭長大了，偶發的怒氣與不滿引起的爆發力，嚇壞了家人和朋友。不單抹殺了他好不容易培養薄弱的自信，也不時有失眠、頭痛，及皮膚過敏的現象。

全方位的成長

為了他和身旁愛他的人，我們用功地閱讀坊間出版，輔助青少年的書籍。此外，雜誌和網路有益的資訊，也經常成為我們參考的資料。認識到一般「注意力不足/過動症」的青少年，

特別需要清楚的指令，和簡化的原則。涵兒多次告訴我們他好辛苦，上學沒多大意思、情緒和成績起伏上下的日子好難受。我們以同理心體會他的感受，不忙著教訓他大道理。等待合適時機，才溫和提醒涵兒，不論是他或是我們，一生只要願意「榮耀神、以神為樂」，決定「生命重點」，每個人都能夠活出意義。

於是，涵兒自己定下生命的最愛：「神、家人、美式足球、小提琴」。他每天不忘「執行」優先次序，我們在旁確定他的靈修和靜思、全家吃飯聊天，週末接送他參加青少年、主日等聚會。也以他打球和練琴為榮，不求他傑出，只要認真就好。

社交方面，我們教導他愛惜別人和朋友，尊敬長者，在行為上要「負責」；言語上控制「發怒」和「只說實在和合宜的話」。脾氣急躁的涵兒，很難「快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」(雅1:19) 作父母的必須有良好的榜樣，才能打破「惡性循環」，或給他藉口。每有事件發生，我們先要疏導自己的怒氣，「忍氣吞聲」地給予他傾聽的耳，和安靜的靈，涵兒才有機會除去「爭辯和搶嘴」，緩和激烈的情緒。若是父母有錯，我們即時承認和道歉，而不推卸他或別人，日後他才容易擔起自己言行的後果。

當涵兒心情安穩時，我們請他一起模擬情境，來分析如何宣洩情感，表達自己。藉由這些生活上的「演習」，裝備涵兒正確的處世智慧。他漸漸減少了負面地論斷。過去常以衝動來保衛自我，如今他較能冷靜考量和權衡，常做出理性的抉擇。

他爸爸平日特意教他的「自我打趣」和幽默感，在面臨不順利或不自在的情景中，可以成為寶貴的「減壓劑」。他發現「說笑」能排除緊張、也使身邊的人開心，如今不時故意在認識的人前裝傻和搞笑，讓大家都驚又喜！

此外，飲食和睡眠的調節和控制，對他身心都有助益。在外食物難以規定，只好家中盡量減少油炸、甜食、防腐及色素的攝取；我們囉嗦他，每日必吃綠色蔬菜蔬和吞維他命丸。平日家中環境平穩，減少刺激、固定他睡眠的習

慣，使他的生理機制能保持較好的運作，而增加心靈安定。

過動青少年需要發掘真有興趣的嗜好來委身，所投注的執著可能推動生活其他各層面的成就。涵兒課餘選擇打美式足球，吃苦不吭聲，從初中到高中，年年為了打進校隊，承受嚴格的訓練，忍耐身上各種疼痛和運動傷害，個性堅韌了起來。不僅突破自己的体能極限，他在運動之後，更能專心作功課。誠如專家所說的「感覺統合訓練」可以增加學習效率，涵兒一向緊繃的心弦，會在打球後自然地放鬆，更有效運用有限的時間。

成長中的孩子都渴望擁有朋友，但過動青少年不太會保持友誼。如同大部份「過動症」的孩子，涵兒先天聰慧、學習力強，輕易就能應付學業。對已是十八歲的孩子，作父母的鼓勵他自己盡「學生」的責任，不忘交功課。但他仍有糊塗和粗心而得到失望的後果。我們忍著少趁機說「智慧的言語」，而多多給予憐憫同情，只要確定他學會，成績常有進步就好。

攜手同心走過崎嶇路

仍記得涵兒小時常辯解的心聲：「我不是愛找麻煩，我只是不一樣！」(I'm Different, Not Difficult!)

這些年來，我們盡量約束自己，不將他與任何孩子比較。當他祈求「等待」和「寬容」的時刻，我們努力回應「逗點的期許，而非句點的決然」，以及「再一次的機會，而非絕望」。

看著他成長，並和他一同學習的過程裡，我們很自然地發展了彼此的信任及愛中的分享。不再為責任的緣故，來教養這個孩子。他的特別，能把父母牽引到無限大能和慈愛的天父面前，來認識親職的殘缺，願以真實永恆的眼光，看待每一個人的珍貴。明秋即將離家上大學，我們擔憂但更滿有盼望，因為涵兒有些過動兒的特質仍會隨他一生、生活中會有烏雲密佈、寒風凜冽、生命色彩黯淡的時刻。但涵兒自己確定深信，他擁有天上的父神，也有我們全家和摯友的愛，樂意時空無阻、手牽心繫地與他相伴，共同向前。他期待的展翅上騰，總要我們付上最溫柔的鼓舞。

如何擺脫男人性侵犯的陰霾

答■新麗人

譯■吳怡靜

問：我今年二十五歲，經過長達三年的心理治療卻仍無法克服長久以來內心的苦楚。雖然我現在仍服用抗憂鬱症特效藥，一個星期中我頂多只有三天覺得比較好過些。我心中最大的問題就是：無法擺脫三年前曾被一個喪心病狂的男人性侵犯的陰霾。雖然當時我知道我應該用嚴辭加以阻止，不讓他持續侵犯我，然而我卻總是不敢開口拒絕他。三年多前，我們曾約會大約一個月後，不久就發生性關係，但他卻拋棄我去找另一個女人。最令我傷心的是，他對這個女人是動了真感情。不爭氣的我竟仍容許他跟自己維持性關係大約一年之久。最後我終於告訴他不要再來找我。他通常不會聽我的，不過這次他倒真不找我了。我憂喜參半，想忘掉他卻又覺得自己不夠好，所以他不要我；也恨自己為何如此軟弱，容許他侵犯我。我實在是深陷迷惘和悲慘之中不知如何自拔！你有何良策可以幫助我？

答：你現在處於一個極沮喪的低潮，需要一段較長的時間才能療傷。你花了很久才與摧殘你的人斷絕來往，是因為你受不了無人垂顧的寂寞。幸而最後你還能下定決心把他從你的生命中擯出去，我真為你高興。你有很多的悔恨和失落感。

容我向你建議幾件你目前可以做的事：你首先要重建的是你的自尊心和自信心，這對你個人的成長極其重要。過去你嘗試從他人身上尋找自己的重要性，尤其在意這男人如何看待你，這是不妥當的。我相信只有在基督裡，我們才可以找到健全的自我和肯定自己的重要性。神能夠治療破碎的心靈，祂能教你忘記過去種種傷痛，並帶給你每天所需的安穩和勇氣。神愛你！並且為你的生命作了美好的計劃。

你可能對這個男人仍存著無比的憤恨；也許你更惱怒自己為何任人侵犯。我建議你去找些有關饒恕他人的書籍來閱讀，因為惟有「寬恕」才能真正解決人心中的傷痛。當人心裡受到傷害時是很容易忿怒的，卻很難做到發怒而不犯罪。因此要解決人心中的怒氣，沒有比寬恕更有療效的！

Chinese women today 新麗人

因為有愛 所以美麗

www.ChineseWomenToday.com