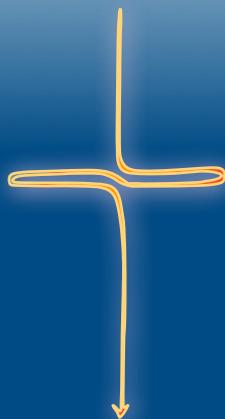


疫症·亦正？

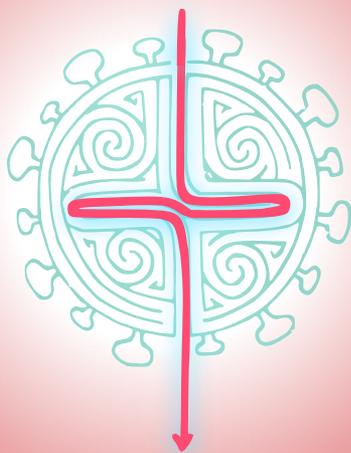
正面面對逆境
從信仰得著力量



蔣慧瑜 · 鄺偉志 著

疫症·亦正？

正面面對逆境
從信仰得著力量

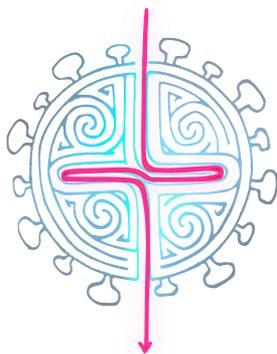


蔣慧瑜 · 鄺偉志 著



疫症 · 亦正？

正面面對逆境
從信仰得著力量



蔣慧瑜 · 鄺偉志 著

作者介紹

蔣慧瑜

心理學訓練導師、暢銷心理勵志書作家、社工，在香港、中國、馬來西亞及新加坡等地，出版了合共十三本著作，包括《你的態度，決定你的高度》、《十句話，一輩子受用》、《給自己一個 like》等，曾獲香港出版雙年獎、香港金閱獎及十本好書獎，亦曾為《明報》、《時代論壇》、*Recruit*、《瑪利嘉兒》、*FLASH on*、《智尚》、《新報》及馬來西亞《中國報》撰寫心理學專欄。而心理學訓練工作，客戶則包括醫管局、公務員事務局、港鐵、各大社福機構及大專院校等。

鄺偉志

資深牧者及講員，現任澳洲播道會靈福堂粵語事工傳道，雪梨短宣中心佈道訓練義務講師。前香港短宣中心實習部及資源部主任，亦曾任不同神學院佈道學及佈道宣講科之客席講師。除《聖經》研究外，經常訓練信徒佈道，並研究各種佈道實戰策略及發展福音工具，代表作品為《珍貴福音個人佈道畫冊及訓練手冊（增修版）》及《您心鎖想創意佈道褶卡》，著作多次成為基督教金書獎入圍作品。另著有《佈道靈旅：52天腓立比書靈修之旅》，編有《別問別答：福音難題解答錦囊》，《珍貴福音：福音性查經》及《豐盛人生：栽培性查經》等。

封面設計意念

肺炎疫症大流行，神祕難解如一個迷宮，讓人恐懼如一個圖騰。火紅十字架代表靠著基督信仰，能打破圖騰，帶給我們真正的出路。

目錄

鮑維均博士序 6

謝友德牧師序 8

鳴謝 11

第一部 不是失控的正向心理——疫症下的心理健康 | 蔣慧瑜

1. 你的壓力，決定你的免疫力 14
2. 駱駝的故事 18
3. 緊張大師與輕鬆先生 21
4. 搶購部經理 26
5. 我變成憤怒鳥 30
6. 抑鬱的阿愁 35
7. 管理情緒小貼士 39

第二部 面對疫境 / 逆境的勇氣——從信仰而來的力量 | 鄺偉志

8. 原來我們從來沒有準備好 44
9. 《聖經》中的檢疫與防疫 50
10. 康健的人用不著醫生 54
11. 末世瘟疫的信仰解讀 61
12. 我病了，你們來看我 69
13. 最奇妙的醫治——耶穌基督的十架救恩 76

結語：神在疫症中禱告的應許（附決志禱文） 82

附錄：福音信仰資源 84

參考資料 87

出版資料（附本書下載資料） 88

鮑維均博士序

社會科學家和歷史學家一直提醒我們，疫症的大流行不僅影響我們的身體健康，還挑戰我們存在的各個方面，包括我們的心理健康，我們的生計，我們與周圍人的關係以及我們作為人類的自我理解。在巨大的壓力下，當我們試圖保護自己和親人時，我們被迫啟動「生存模式」。這種生存本能常常叫我們專顧自己。諷刺的是，我們這樣做，可能很快會意識到，當我們亟亟尋找身份和尊嚴的安全保障之時，卻漸漸失去了「自我」。由此，開始時的醫療危機迅速轉變為一種生存危機（existential crisis）。

這本手冊正好給我們提供了又可靠又寶貴的指引，幫助我們擺脫無助感，並反思這場危機對我們的啟迪，讓我們更瞭解自己，以及更認識我們在這個混亂的時代和這個不斷演變的新現實中所處的位置。手冊第一部不但對我們滿是矛盾掙扎的內心作出了細膩的分析，更提出了實際的建議，幫助我

們脫離那種只顧自己的生存之戰，而邁向健康的人生，能體認到自身的軟弱和別人的需要。手冊第二部借鑒了歷史和靈性的智慧，不但糾正我們的好些謬誤，更同時指出了一種新的可能性——如何活出有意義的和有永恆價值的人生。

最後，這本手冊不僅是「指南」和「老師」。當您正經歷人生中非常不容易的階段，或者正身處現代歷史上這段不尋常的時期，這本手冊也會成為我們的「良伴」。我深信，當您細閱這本小書，會好像跟摯友和輔導員談心那樣，找到喜悅和安慰。

鮑維均

美國三一神學院



謝友德牧師序

這場新冠肺炎的蔓延，無論以百年一遇或史無前例來形容，總是為我們帶來一次「世界大戰」，猶幸這次大戰並非如上世紀兩次大戰一般，國與國之間大規模地彼此殺戮。縱然面對危機之時，有些人仍然只是作出本能反應，啟動自我防衛機制以求自保，導致人際和國際關係產生疏離，甚至敵意，但當我們發覺這次要對抗的不是敵「人」或敵「國」，而是病毒，大家便開始調整回應危機的心態，試圖更加有建設性地解讀和解決問題，不致於誤認箭靶，胡亂傷人。但畢竟我們習慣了講求快餐式的效率，往往將事情外在化地處理，而忽略了內心的小宇宙。

面對疫症大流行，我深深感受到每個人都有不同程度的焦慮、無奈和無助感。我們不甘心這些微小到顯微鏡才能看見的病毒，竟然讓我們打敗仗，將我們擊倒；在摸不清其來龍去脈之下，輕則失業，甚至死亡，或者至少都失去社交和活

動的自由，這些都令我們感到挫敗和鬱悶。在這些情況下，很多人不能接受自己原來比細小的病毒更渺小，便傾向把內心的不安和恐懼投射、發洩到別人身上，以維持自身情緒的平衡，有意無意地傷害了別人，也傷害自己。

若選舉二零二零年人類最害怕，甚至厭惡的一個詞，你會選甚麼？我相信「新冠肺炎大流行」必定是大贏家。「大流行」這詞其實也頗有趣——其英文 pandemic 的「pan」意即廣泛，而「demic」本來是指人民（民主 democracy 就是從其演變而來），而 pandemic 就帶有「共同、公眾」的含義。現今的科技和交通如此發達，全世界確是一個地球村，蝴蝶效應更為明顯，人與人、國與國之間的距離似遠亦近，個人和國家在渴求獨立之際，卻又發覺從來不能獨立生存。故此面對疫情，我們內在的矛盾逐一湧現。為今之計，是必須超越自我，多思想和欣賞共同的事，互諒互讓，相愛相親，而非相咬相煎，方為明智。

以上種種現象（當然還有其他），促使本書兩位作者從自己的專業和人生閱歷出發，將其可說是跨學科研究的心得，整

理成書，濃縮在這本手冊中。他們不但告訴我們一些資訊和知識，更啟發我們每個人內在本已存在的正能量，幫助我們調校過去可能存有的負面思維，以致我們的心靈、情緒、態度和行為都能跳出自我限制的框框，為自己也為別人創造新的局面。我尤其喜歡蔣慧瑜的現代化「講故仔」（編按：粵語，即「說故事」）形式，而且每個故事都那麼真實，讓讀者投入其中，接觸自己內心的深處，領悟其中精妙。鄺偉志則從歷史觀點，再加上聖經的智慧，擴闊讀者的視野，探求信仰的真實和如何為人生的危難困局找出路，證明信仰並不空泛，更非空談。

正當醫護及研究人員努力尋找抗疫和免疫方法之同時，他們兩位心靈醫生則幫助我們增強抗逆能力，確是相得益彰。當抗逆力和正能量指數升高，世界觀得到重整，對人生和永生都會有更深層次的認識。這手冊的貢獻將會超越當今疫情的挑戰，陪伴我們走過「後大流行」的日子。神必使用本書，讓萬人蒙福。

謝友德

澳洲基督教播道會靈福堂主任牧師
澳洲悉尼華人基督教聯會主席

鳴謝

一個福音的負擔，一個期待已久的合作。

本書的寫作和出版，是源自內心一份簡單的感動，找著好友慧瑜建議合作，她二話不說就答應了。筆者實在很感謝她，若沒有她的參與，就不可能有這本小書。

此外，筆者不能不感謝我所敬重的鮑維均博士及謝友德牧師，在百忙中仍願意為這本小書惠賜有份量的序言。感謝基道負責人吳國雄弟兄作本書的編輯顧問，感謝何陳妙玲姊妹的文字潤飾。筆者也感謝澳洲播道會靈福堂因著對福音工作的認同，在事奉上予筆者大力的支持，讓我可以於工餘時間寫作，並在雪梨短宣中心教授佈道訓練。筆者也感謝雪梨短宣中心及各地短宣中心支持推動送發本書。本書能順利出版，要特別感謝基道書樓及香港短宣中心提供免費下載平台，而前者更協助 ePub 電子書的製作工作。

願主使用本書，成為慕道者及信徒的幫助。願一切榮耀歸給
主耶穌基督和天上的父神！

鄺偉志



第一部

不是失控的正向心理 —— 疫症下的心理健康



蔣慧瑜

第1章

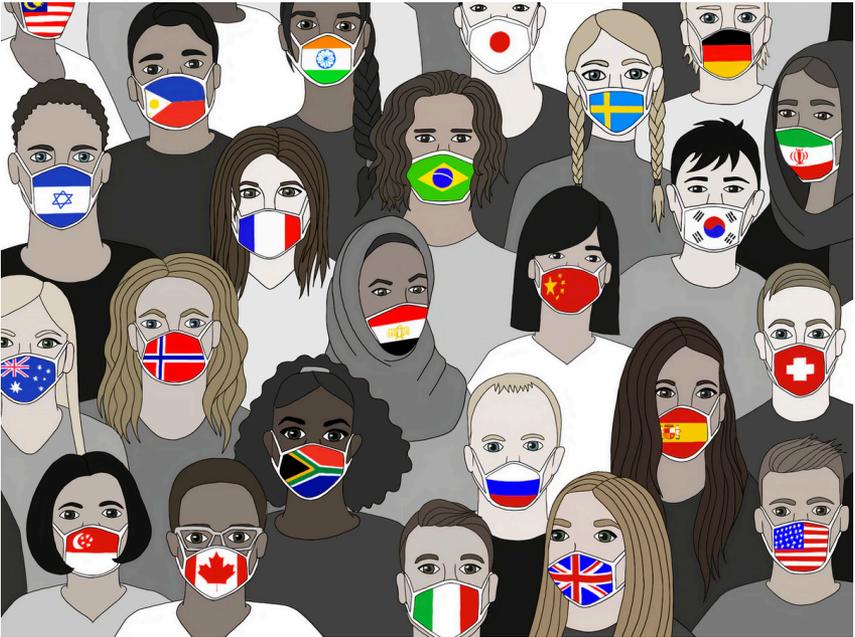
你的壓力，決定你的免疫力

全球疫症大爆發，世上已沒有一個國家能獨善其身。為防止病毒感染，我們都進入了緊張狀態。不過，你有沒有發現，在壓力大的時候我們會更容易病倒？

心理神經免疫學（Psychoneuroimmunology）是一門結合心理學、腦神經學、免疫系統學等學科的研究，主要是研究神經系統與免疫系統的關係。研究發現，人類的腦部活動可以影響免疫系統，而免疫系統同樣也可以影響我們的大腦。這項發現，擴大了我們對疾病成因的瞭解，同時，也讓我們可以從生理及心理的角度去分析病情及研究醫治的方法。

研究顯示，長期的壓力，例如：失業、關係緊張、喪偶、失眠、照顧嚴重病患的家人等因素，會令人產生大量壓力荷爾蒙，例如皮質醇（cortisol）。這些壓力荷爾蒙會導致生理上

免疫系統受到壓抑，從而導致病毒在身體內快速擴散，以致百病叢生。



有時候，我們不知何故經常生病，又或是病了很久也無法痊癒，甚至還感到身體上的某些地方有莫名的痛楚。其實這都是一些訊號，提醒我們正處於巨大的壓力之下。我們的生理與心理是互相影響、相互聯繫的，因此患病求醫的同時，別忘了靜下來，問問自己最近有甚麼事情令自己感受到負面的

情緒，如憂慮、受壓或哀傷等。切記在服食藥物的同時，也要為自己好好減壓。

為防止染病，我們非常講究個人衛生，比平常增加了很多消毒程式，亦購買了不少保健食品，期望可以強化身體的機能，從而增強免疫力。但其實，心理上的保健也是不可以忽略的，別忘了你的壓力，決定你的免疫力啊！接下來的故事及心理貼士，希望可以為大家帶來一些幫助。就讓我們一同以強健的身心靈，走過這場疫情。

世界上沒有無痛的人生，
我們要學習用平常心與逆境共存，
面對它、接受它及處理它。

第2章

駱駝的故事

一隻小駱駝問媽媽：「媽媽，為甚麼我們的睫毛長得那麼長？」

駱駝媽媽說：「長長的睫毛可以防止風沙吹入眼中，讓我們在風暴中都能看得見方向。」

小駱駝又問道：「媽媽、媽媽，我們的駝背醜死了，它有甚麼作用呢？」

媽媽答道：「這個叫駝峰，主要是儲存水和脂肪，為我們提供能量。所以，我們才可以那麼厲害，在沙漠中忍受長時間無水無糧的生活！」

小駱駝繼續問道：「媽媽，為甚麼我們的腳掌那麼厚？」

媽媽很自豪地說：「兒子啊！其實我們全身都是寶，令我們可以在惡劣的沙漠環境下生存。我們那又寬又厚的腳掌，可以讓我們在沙漠上行走時，不致陷在軟軟的沙子裡嘛。」

最後，小駱駝問道：「既然我們天生有這麼多武器去對抗沙漠，那麼，我們每天呆在這個動物園裡幹嘛？」



* * * * *

我想為這個故事添加一個小情節：假如你是小駱駝，上天給你一個機會，讓你重回沙漠生活，你能否勇敢地善用你的睫毛、駝峰及寬厚的腳掌，去抵抗人生旅途上的風沙？

逆境的到臨，就好像上帝突然將悠然生活在動物園裡的小駱駝放回沙漠中。小駱駝很害怕，因為，一切風沙及惡劣的環境，都是牠一生從來沒有經歷過的。但從媽媽的口中得知，自己有足夠的潛在能力去戰勝逆境。於是，小駱駝滿懷信心，在沙漠的惡劣環境中，重新鍛鍊牠的抗逆能力，自豪地在沙漠中行走。

這場世紀疫症，讓全世界都措手不及，我們感到害怕、抑鬱、憤怒、擔憂和無助。但原來人生本如此，**世界上沒有無痛的人生，我們要學習用平常心與逆境共存，面對它、接受它及處理它。**是時候讓我們平靜下來，沉澱混亂的思緒，好讓我們消化這段日子的經歷，有健康的心靈去抗疫及抗逆。

第3章

緊張大師與輕鬆先生

小夫妻 Bonnie 與 Jason 經常為防疫措施吵架，Bonnie 是緊張大師，對於防疫措施一絲不苟，並訂下了一連串家規，要每個家庭成員都照足指引去做。從踏入家門一刻，便要開始一連串消毒及清潔程序，亦要把衣服、鞋、襪、手袋及隨身物品放在適當的地方消毒。Jason 是輕鬆先生，很多事情都覺得無所謂，因此，總是不經意地犯了家規，惹來太太的指責。而他認為太太小題大做，於是便開始吵個不停。

我們必須承認，過去幾個月全球疫症大流行，患病及死亡的數字突然如泉噴般湧出來，這種可怕的經歷，是我們從未遇過的，於是，各種複雜的情緒會湧現出來。疫症迫使我們要停工、停學，某些人士又因為成了密切接觸者而需要被隔離。而最令人不安的，是我們對這種新病毒的認識有限，不知道它的致命情況有多嚴重，亦不知道病患者的後遺症有多

少。當太多突如其來的轉變，打亂了我們的生活，令我們失去安全感時，我們會產生恐懼及焦慮，變成了緊張大師。



面對自己的恐懼與焦慮，我們可以嘗試與它對話，問問自己到底害怕甚麼。如果對話後發現自己擔憂患上肺炎，你便可以評估自己患上肺炎的風險有多高，然後再做一些相應的預防措施。我們可以把憂慮的事情分為：「可控制」及「控制不了」。防止患病，我們可以做好個人衛生，那是我們可以控制到的部分；但如果是我們的家人在繁忙的工作環境裡，

真的接觸了帶有病毒的文件，然後不經意把病毒帶到自己的私人物品上，幾小時後當他吃飯時又不慎觸摸那個私人物件，然後又觸摸鼻子而受感染，接著再傳染給我們，那是我們控制不到的事情，再擔憂也於事無補。

我們要切記：想像力可能會變成一塊放大鏡，迫使我們把一切事情災難化。例如 Bonnie 在晚飯後發現 Jason 回家後沒有消毒他的公事包，於是便想像假如公事包帶有病毒，過去幾小時，兩個孩子會否不經意接觸到公事包，然後又不經意觸摸眼鼻…… Bonnie 愈想愈驚恐，害怕孩子會染病，於是變得非常緊張，痛罵了 Jason 一頓。

要克服心中的焦慮及避免災難化的思想，Bonnie 可以嘗試理性一點去分析：

- Jason 不是在醫院工作，公事包接觸到病毒的機會其實不大。
- 過去幾小時，兩個孩子一直在打遊戲機，然後吃晚飯，似乎沒有太大機會觸到那個公事包，所以不用擔心。



抗疫期間，我們很容易因為焦慮而變成緊張大師，我們需要多留意自己有否過份擔憂，甚至帶點神經質或有過度的潔癖。此外，如果你是家中最能夠堅守各種消毒及清潔程序的人，也希望你可以體諒其他家庭成員。有些人的生活習慣屬粗枝大葉型，在疫情中要他們謹守各種防疫措施，對他們來說實在難度不小，他們也有不少挫敗感，因此我們要多點包容，畢竟他們都有努力嘗試，可能已經比從前進步多了。

要存憐憫，恩慈，謙虛，溫柔，忍耐的心。

倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕，

主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。

《聖經》歌羅西書3章12至14節（節錄）

原來，

當我有「足夠」這個想法，

便會有一份安全感，

不需無止境地囤積。

第4章

搶購部經理

自從疫症爆發後，玲玲便開始她的搶購生涯，每天都要打聽哪裡可以買到便宜及符合標準的口罩，然後又部署何時去排隊或在網上登記購買防疫物資。早前鬧廁紙荒，她又要跑到各商店去搶購廁紙，甚至曾因買不到廁紙而沮喪地哭起來。後來有街坊告訴她，某超級市場通常在下午四時補貨，她才可以第一時間「搶」到廁紙回來。接著幾天，玲玲又要到處搜羅價格合理的清潔用品及消毒搓手液。某天，她又聽到傳言說白米將會短缺，她不敢怠慢，立即跑到超級市場搶購了兩袋白米及大量乾糧，回到家中才發現自己腰酸背痛，也許是那天購買的貨品太重，令自己身體都勞損了！

其實，讓玲玲感到疲累的，又豈止是身體，還有她的心靈。無止境地搶購及囤積，實在令人困倦。尤其是搶購完白米及

乾糧後，她才發現市場上其實貨源充足，令她開始懷疑自己是否有點神經質。



在疫情中，很多人也變成了「搶購部經理」，不停在搶購及囤積，甚至有些人為了爭奪貨品而在超級市場大吵大鬧。網上亦有照片顯示，某家人的窗台堆積了超過一百卷廁紙。早前香港甚至出現荒誕的打劫廁紙案，令外國傳媒爭相報導。當我們缺乏安全感，便會搶購及囤積。要克服不安的感覺，

我們可以提醒自己慢下來，慢慢回到理性的思維上。當我們聽說某些物品將會短缺時，可以平靜地思考傳言是否屬實。早前香港鬧廁紙荒及白米荒，其實是因為大家在同一時間去搶購及囤積造成，只要大家不囤積，又或者多等幾天，很快一切供應便會回復正常。

相爭便不足，分享便有餘。原來當我們加入搶購或囤積的行列，會令情況惡化。因此我們要學習節制，經常提醒自己甚麼是足夠。例如我只需要十卷廁紙，但因著擔心會否再出現廁紙荒，又或是擔憂未來廁紙可能會漲價，於是打算買五十卷廁紙。這時候，不妨冷靜地想想：

- 就算未來廁紙真的漲價，也只是每袋十卷的廁紙要多付幾元罷了，我是否真的負擔不了？
- 如果我參與搶購或囤積，會令其他人買不到廁紙，給別人造成不便，那是否值得為將來可能多付幾元而損人利己呢？

筆者在疫症爆發初期，亦曾經辛苦地張羅口罩，後來每過一段時間就在不同地方購買口罩，現時家中口罩存量大概可維

持三十天。早前有朋友在團體中獲派多盒口罩，於是打算送我五十個，但我即時拒絕了，因為我自覺足夠，並請她把口罩轉贈給其他有需要的朋友。後來又有朋友表示可以代購品質可靠的口罩，我也拒絕了，請他把購買的機會留給其他人。原來，當我有「足夠」這個想法，便會有一份安全感，不需無止境地囤積，甚至可以輕鬆地把得到口罩的機會轉讓予他人。

明天不一定會更好，但明天也不一定糟透啊！讓我們時常提醒自己，我已經「足夠」；亦學習經常感恩，在別人慌亂的時候，仍有一份不動搖的安全感。

要叫基督的平安在你們心裡作主，且要存感謝的心。

《聖經》歌羅西書3章15節（節錄）

我無論在甚麼景況，都可以知足，這是我已經學會了。

我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足，或飢餓，或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。

《聖經》腓立比書4章11至12節（節錄）



第5章

我變成憤怒鳥

兆明因為疫情而需要留在家中工作，平日習慣的工作環境及方式一下子改變了，還要快速學習網上開會及交換各種資訊的技巧，令他煩得要死，可是家中電腦又偶爾出問題，熟悉資訊科技的同事又不在身邊，真的把他氣死。加上兩個孩子停課，每天在家中爭吵打架，結果兆明變得很暴躁，成為一隻「憤怒鳥」，經常大聲喝罵孩子，以致家無寧日。

詠心也需要留在家中工作，因為公司生意減少，她的工作反而變得清閑，於是她積極在通訊群組或網絡媒體上留言，討論政府對疫情的處理方法，結果經常因為政見不同而與別人筆戰，甚至在臉書上 Unfriend 了對方，又或是 WhatsApp 群組中突然有多人退組以示不滿。詠心積壓了很多憤怒，但同時又為到跟相識多年的朋友關係破裂而難過。

我們必須面對今次疫症所帶來的憤怒。兆明在家中工作要面對不少困難，也要適應工作方式的改變，當中會產生很多挫敗感。加上他從未試過連續多天與孩子困在同一空間，難免會把憤怒投射在孩子身上。至於詠心，她在疫症中累積了太多無力感、無助感及無奈，因此很容易把憤怒投射到別人身上。例如她認為政府處理疫情失當，但朋友卻替政府解說，認為應該多包容，詠心便會把對政府的憤怒投射在對方身上，痛罵對方就好像痛罵政府一樣。

同樣道理，在疫症期間，有很多排隊輪候多時而得不到口罩的市民，會把憤怒及無助的情緒投射在派發口罩及物資的議員或善心人士身上，令人慨歎好人難做。其實想深一層，也許是升斗市民的無力感太強，無法向政府表達，於是惟有將憤怒投射在別人身上。

疫症威脅著我們的生命，也帶來了社會整體的經濟損失。繁盛的世界好像瞬間停擺，股市下跌，倒閉潮、失業潮等陸續出現，令我們害怕收入減少甚至被裁員。當一個人極度害怕時，便很容易會把害怕轉化成憤怒。面對憤怒的投射，我們

無法控制別人，只可以控制自己。任何風波總會過去，但關係卻可以是長久的，我們值得為這些事而斷送得來不易的親情、友情及愛情嗎？可以的話，自己就擔當先退讓的一方吧！甚至在通訊群組中事先聲明，凡是涉及政治的，自己都不會發表意見。明知這段時間大家的心情不好，有時是否寧可談天說地，天南地北一番，也不想因政見而傷感情？反正爭辯過後，我未必能改變對方的政見，對方也未必能動搖我的觀點，對嗎？



我們亦可以鍛鍊自己對情緒的敏銳度，當發現自己開始把憤怒投射在別人身上時，請首先深呼吸，讓自己慢下來及冷靜下來。然後看清楚眼前的那個人——對方並不是你討厭的那些失職官員，而只是一個平凡的市民、你的親友……你向對方咆哮，就能影響到現時的政治景況嗎？

疫症帶來了憤怒，也帶來了關係撕裂。我們要盡力嘗試去減低傷害。我們必須承認，這種困局是我們一生中從未遇上的，因此絕大部分人都沒有足夠的經驗去處理，有處理不善的地方實在在所難免。讓我們學習原諒自己，也原諒別人，在憤怒的戰火中學習心平氣和的態度。

**你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。
因為人的怒氣，並不成就神的義。**

《聖經》雅各書1章19至20節（節錄）

**愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去。
我們愛，因為神先愛我們。**

《聖經》約翰一書4章18至19節（節錄）

我們要學習好好處理
人生的得意和失意，
不論事情看來多麼好，
心中也要作好準備，
或許會有壞事正等著你去處理。

無論事情看似是糟透了，
也要相信總有好事會讓你感恩。
那麼，我們便可以更平靜地
處理人生的高低起伏。

第6章

抑鬱的阿愁

人生充滿悲歡離合及喜怒哀樂，因此我們總有哀愁的時候。這段日子，我們看到太多傷感的故事：世界各地每天有極多人染病或離世，有醫護人員不幸犧牲，有病患者在臨終前因被隔離而不能見親友最後一面，有家屬只能讓逝者草草下葬，有獨居長者在「禁聚」的情況下孤獨地面對恐懼等。

這段日子，很多人都變成「阿愁」：心中感到鬱悶，有時候失眠，有時候落淚，有時候感到無望。也許我們會自覺很無用，並質疑自己為何會掉到負面思想的漩渦中，我們總盼望自己可以多點正能量。

其實，盼望自己可以積極及快樂並無不妥，但我們不需要匆匆壓抑自己的哀愁啊。當人面對一些重大問題，是需要一點

時間去哀傷的。哭泣其實有其正面意義，它可以令我們宣洩情感，減輕壓力。

換個角度看，人是有憐憫心的，當我們為疫情帶來的傷亡感到哀愁，其實不是很正常嗎？當你看到別人悲傷的時候，請給他們一點時間去消化及調適心情，請不要扮演專家角色去分析甚麼，也不要論斷他們為甚麼這樣哀傷。你可以靜靜地陪伴他們，靜聽他們的心聲，甚或給他們一個擁抱讓他們知道你關心他們，便已經很足夠了。



有時候我們對人生有錯誤的期望，以為晴天的時候不應該下雨，於是遇上了晴天霹靂的時候便方寸大亂，不知如何面對。其實，我們要學習好好處理人生的得意和失意，不論事情看來多麼好，心中也要作好準備，或許會有壞事正等著你去處理；無論事情看似是糟透了，也要相信總有好事會讓你感恩。那麼，我們便可以更平靜地處理人生的高低起伏。

接受人生中總有不由你控制的時候，當生命又再起起伏伏，別抓狂，用平常心去與順境及逆境相處，因為人生本如此！這場疫症令我們的一切急速停下來，叫我們有閒暇細味哀傷、恐懼、擔憂、抑鬱等負面情緒。逆境雖然存在，但它提醒我們，學習如何勇敢面對挑戰，接受人生中大大小小的「失去」，這就是人生。一生中總有快樂，也有痛苦；總有順境，也有逆境。這就像每天有白晝，也有黑夜；一年裡面有寒冬，也有盛夏。我們與其咒詛黑暗的到來，倒不如學懂以平常心與它共處，然後靜待下一個黎明的出現。

苦難的意義，是令人知道自己的有限，放下以為必然的掌控權，謙卑地降服在造物主的面前，學習順服及放手，Let go and let God。

最後送上一句話，讓我們共勉：

痛是無可避免，苦是自己的選擇（**Pain is inevitable; suffering is optional**）。



其實明天如何，你們還不知道。

你們的生命是甚麼呢，

你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。

《聖經》雅各書4章14節

你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。

《聖經》彼得前書5章7節

第7章

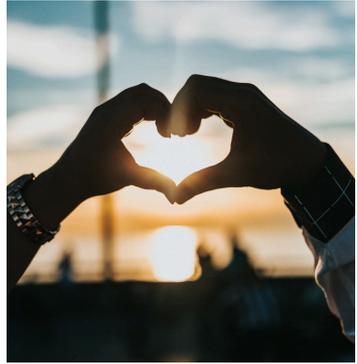
管理情緒小貼士

轉換頻道

長時間追看新聞或在社交媒體討論疫情，會令我們精神緊張。我們的思緒好像一杯混濁的水，如果繼續攪動它，只會令它繼續渾濁，惟有停下來，讓思緒開始沉澱，水才會變得清澈。因此我們要自覺在適當時候「轉台」，轉做其他事情，例如做運動、做家務或聽音樂等，以免自己困在沉重的資訊中。

回到愛中

愛是最好的抗逆支援，我們可以在親情、友情、鄰舍情、愛情及寵物情中尋回力量及安全感。雖然疫情令我們要多留在家中，但我們仍可以用電話及視像通話與親友聯繫。例如與



親友用視像通話直播自己煮餸，同時可以彼此交換烹飪心得；我們亦可以與親友約定在吃飯時視像通話，邊談邊吃。

親親大自然

當我們看天、看海、行山、觀星、觀鳥或欣賞植物時，會感到心情愉悅放鬆。大自然其實是一位好老師，讓我們看到很多「逆境自強」的故事。例如一株微弱的小草，竟可以在石縫中生長，展示出頑強的生命力，這都可以成為我們最好的勉勵。

回到身體中

當我們有太多焦慮或負面情緒時，我們可以嘗試把注意力放回身體上，學習去減壓。方法有多種：例如做幾分鐘的深呼吸

吸、做運動、拉筋等。亦可以回到自己的感官中，用視覺留意週圍幾種顏色、用聽覺留意幾種聲音、用感覺留意幾種觸感、用嗅覺留意幾種氣味、用味覺留意幾種味道……讓自己重回「此時此刻」，脫離負面情緒。



學習感恩

感恩讓我們明白幸福不是必然的。我們可以每晚寫一篇感恩日記，記下當天值得感恩的大小事項。假如你某天心情很

差，你可以從童年開始回憶，寫下人生中各樣幸運或值得感恩的事情，你的心境自然會平復下來。

尋找抗逆例子

每個人都有抗逆的能力，回憶從疫症爆發至今，你看到自己有甚麼進步？你看到身邊人有甚麼進步？寫下你的觀察，讓這些抗逆例子成為自己的鼓勵。

回到信仰中

輔導學強調身、心、靈三方面的健康，「靈」就是靈性的意思，也就是信仰層面的事。在一些動盪不安的日子，信仰成為我們最好的安慰及支持。到底怎樣才有安全感？我們無法阻止疫情或逆境的臨到，但我們可以為自己加添抗逆的力量。當生活的節奏被打亂了，很多事情要被迫停頓，也許正是我們回到信仰的好時機。

第二部

面對疫境 / 逆境的勇氣

—— 從信仰而來的力量



鄺偉志

第8章

原來我們從來沒有準備好

當時，耶穌對他們說：「民要攻打民，國要攻打國，地要大震動，多處必有饑荒、瘟疫，又有可怕的異象和大神蹟從天上顯現。」

《聖經》路加福音21章10至11節

二零二零年一月，影片串流平台 Netflix 推出了新的紀錄節目《流感大流行》（*Pandemic: How to Prevent an Outbreak*）。節目描述了如果爆發全球疫症大流行，會引發出怎樣的恐怖事情。片中指出社會結構將會出現以下問題：醫療體系不勝負荷；基礎設施的運作出現嚴重問題，而電力倚賴電廠，電廠運作倚賴勞工，勞工生病，工廠停工，跟著便生出更大的問題——食物供給中斷，帶來饑荒、戰禍……節目的旁述提出警告：「雖然我們對疫症大流行有很多不知道的地方，但

種種跡象顯示，我們一定要假設這疫症大流行將會很快就出現——不是會否出現，乃是甚麼時候出現。」

言猶在耳，二零二零年三月，新冠肺炎迅速蔓延全球，導致世界幾乎停擺，至本書出版之時，已有超過六百三十萬人確診感染，死亡人數更超過三十七萬，而人數仍在不斷上升。Netflix 這齣「疫症大流行」的紀錄片，可說是諷刺地來得「巧合」並「應景」！



《聖經》傳道書說，「在日光之下無新事」（1章9節）。

回到一百年前的一九一八年。

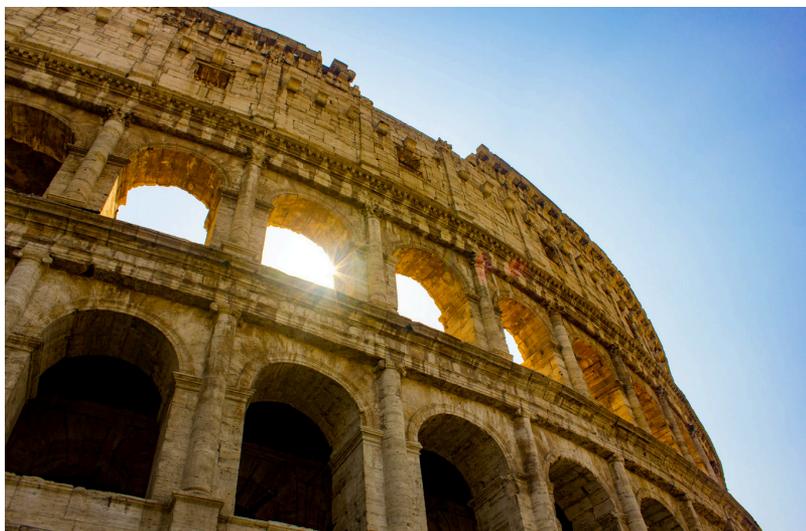
第一次世界大戰幾近結束，軍隊從戰地回鄉，卻爆發神秘西班牙流感，將致命病毒傳遍全世界——由歐洲各國開始，快速傳播至美國、非洲肯亞、亞洲的印度、越南……在極短的時間內，各地醫院人滿為患。疫情最嚴重時，有人日間發病，晚上就離世，屍體堆積如山，連停屍間也爆滿。當時全球人口是十八億，估計感染人數達到五億，死亡人數大約五千萬到一億人，竟遠超第一次和第二次世界大戰死亡人數的總和。

十九世紀德國哲學家黑格爾說：「歷史給我們唯一的教訓，就是我們無法從歷史中得到任何教訓。」

再回到二千年前羅馬帝國的時代。

羅馬帝國是當世最強大的帝國，軍隊武力強大，所向披靡，各邦向其稱臣。可是這個超強帝國，也敵不過小小的病毒。

據歷史記載，古羅馬大瘟疫共有四次，每當大瘟疫臨到，各地民眾便得棄置城鄉，逃到叢林荒漠。結果無人種田，無人畜牧，饑荒隨之而來。所以「饑荒」與「瘟疫」似乎是雙生兒。直到羅馬帝國末期的公元六世紀，共有五十二次瘟疫和三十七次饑荒，國力也因病毒四處肆虐而大為削弱。故此有歷史學家認為，羅馬帝國的覆亡，與疫症大流行有關。



耶穌的末世預言，就是在二千年前，羅馬帝國掌權的歷史時空下發出的：「民要攻打民，國要攻打國，地要大大震動，多處必有饑荒、瘟疫。」（《聖經》路加福音21章11節）

事實上，由中世紀席卷歐洲的黑死病，到近年多起的新病毒如伊波拉、愛滋、SARS、新冠肺炎……甚至最近在非洲尼日利亞出現的神秘病毒，由瘟疫、饑荒和戰爭而來的恐怖死亡威脅，可說步步進逼，不分種族、地位，令全世界都人心惶惶，甚至瘋狂！

那麼，面對這些威脅，我們是沒有出路了嗎？

當然不是。

盼望，其實就在《聖經》的真理裡，與那位講述末世預言、我們所相信的耶穌基督裡。

距今三千多年的《聖經》記載，
對這類疫症所應該要實施的檢疫方式，
竟與近代的「隔離措施」非常接近。

第9章

《聖經》中的檢疫與防疫

《聖經》是其中一份有探討疫症問題及瘟疫流行的古代文獻。你也許會問：《聖經》竟然包含檢疫與防疫的記載？中國在二千多年前的春秋時代，已記載瘟疫的流行，在秦朝已有疫情報告及實行隔離措施的記載，但《聖經》的利未記比這些記載還要早上幾百年呢。

首先，《聖經》利未記13章1至5節這樣說：「耶和華曉諭摩西、亞倫說：『人的肉皮上若長了癩子，或長了癬，或長了火斑，在他肉皮上成了大癩瘋的災病……祭司要察看，定他為不潔淨。若火斑在他肉皮上是白的，現象不深於皮，其上的毛也沒有變白，祭司就要將有災病的人關鎖七天。第七天，祭司要察看，若看災病止住了，沒有在皮上發散，祭司還要將他關鎖七天。』」

因文化差異和早期中文翻譯問題，這裡提到的「大麻瘋」，其實並非完全等同現代醫學所講的「癩瘋病」（Hansen's Disease），這裡的「大麻瘋」還指涉多種皮膚病和傳染病。那時衛生常識有限，當然不知道傳染病是由細菌與病毒感染引起的。而前面利未記的經文提到，面對一些疑似傳染病的個案，前後必須獨立關鎖十四天，加以觀察作為檢疫。後文也繼續提到，若認為其傳染病初步已經痊癒，之後也需要前後再隔離十四天，以確保安全。距今三千多年的《聖經》記載，對這類疫症所應該要實施的檢疫方式，竟與近代的「隔離措施」非常接近。

此外，利未記的後文直至第15章，繼續詳細講述如何處理前述能使人「不潔淨」的疾病的問題。第14章10至11節這樣說：「凡摸了他身下之物的，必不潔淨到晚上；拿了那物的，必不潔淨到晚上，並要洗衣服，用水洗澡。患漏症的人沒有用水涮手，無論摸了誰，誰必不潔淨到晚上，並要洗衣服，用水洗澡。」這裡我們能清楚看到經文指示，凡患傳染病者所接觸過的人或物，都成了「不潔淨」的狀態；經文也十分強調「用水洗澡」及「洗手」的措施的重要。而現代醫



學確認「洗手」為防疫的其中一個關鍵措施，也不過是百多年的事！

還有，利未記第14章45及46節要求患了疫症的人，必須公開讓人知道自己染病，並要長期隔離：「身上有長大痲瘋災病的，他的衣服要撕裂，也要蓬頭散髮，蒙著上唇，喊叫說：『不潔淨了！不潔淨了！』災病在他身上的日子，他便是不潔淨。他既是不潔淨，就要獨居營外。」表面上，雖然這個「公開宣告」的做法似乎令染病的人覺得羞恥，但現在我們知道，當疫情爆發，如實向有關部門上報、讓公眾及各國衛

生組織及時知悉並採取應對防疫，是預防及控制疫情的必要措施，這實在是對公共社會負責任及有愛心的一種行為表現。

透過以上利未記的記載及解說，大家也許已體會到《聖經》的記載，實在蘊含著令人驚訝的智慧。

第10章

康健的人用不著醫生

耶穌聽見，就對他們說：「康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。我來本不是召義人，乃是召罪人。」

《聖經》馬可福音2章17節

沒有人喜歡「病」和「痛」。但若問，人為何會有病痛？現代醫學告訴我們，人會生病和發生痛症，其實是一種信號機制，告訴人自己身體出了問題，需要正視和處理。每個人都會經歷「生」、「老」、「病」、「死」，這是自然的現象。

《聖經》傳道書說：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時。」（3章1至2節）這不是宿命論，乃是作者對人生現實的一種觀察。只是人性傾向趨樂避苦，甚至覺得病痛不會臨到自己身上，到了自己或至親生病時，才無奈面對。也有人因心靈的恐懼而諱疾忌醫，有時把本來可以及時處理的病症拖延，使得病情惡化。這也是人的無奈！



古代醫學不昌明，患病死亡率也高，人有時會認為患病或是出於「魔鬼」、出於「咒詛」，或是個人犯了罪所致。耶穌亦曾經指出一些人的病患與其所犯的罪有關。當耶穌醫好了那人，便勸導他以後不要再犯罪，以免疾病再臨到他身上（《聖經》約翰福音5章1至16節）。這其實也不難明白。現

代有些人患上某些病，也可能是由於個人道德問題或生活放縱所致，例如濫藥、濫交、酗酒及吸煙等。人得醫治之後，亦必須改變原有的生活模式，醫治的果效才會長久。但耶穌這裏所說「康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。我來本不是召義人，乃是召罪人」，則是以「病」來類比「罪」。

《聖經》告訴我們，神本來創造美好的世界給人類安居，人類完美康健，疾病本不存在。但當人類犯罪之後，罪惡進入了世界，整個受造世界的生態於是產生了根本變化，落在一種受苦的狀態中。《聖經》這樣形容：「這就如罪是從一人入了世界，死又是從罪來的，於是死就臨到眾人，因為眾人都犯了罪……我們知道一切受造之物，一同歎息勞苦，直到如今。」（《聖經》羅馬書5章12節，8章22節）這樣看來，按《聖經》所說，現在的世界可說是被罪惡掌權的世界，也是一個充斥不安、污染、疾病、虛空和苦痛的世界。在這個充滿罪惡及苦難的世界中，一切人、事和物，環環相扣，在萬事的複雜互動之下，沒有人能逃過病苦、罪惡和死亡的種種影響。故此，今天當有人生病，基督徒不會貿然說，這是因為那人犯了某罪行所致；亦不會隨便下判斷，認為這乃魔

鬼攻擊或受到咒詛。事實上，這是一種武斷和不負責任的說法。因為有些人患病的原因不明，也有些人得病，例如被病毒無辜感染，他們本身根本就是受害者。

不過，我們在自身病患的經歷裡也確實體會到，人在軟弱無助之時，真的較容易想到自己的不足，或者反思自己的不是。我們會想：「為甚麼我會病倒？是否我做錯了甚麼事？」在養病安靜的日子，腦海可能會不時浮現平日忽略了種種，更有機會想起自己曾犯過的過錯和「罪惡」，只是當時沒有勇氣向別人——或自己——承認而已。不過，請大家留意耶穌的話，祂說：「我來本不是召義人，乃是召罪人。」

耶穌是赦免罪人的主，祂也是醫治的主。《聖經》多次記載耶穌醫治不同的人：瞎子、癩子、血漏婦人、感染熱病的人等，因為耶穌就是那位從天而降拯救世人的真神。譬如耶穌曾醫治一位患嚴重傳染病，滿身長了大痲瘋的人，當祂伸手觸摸他，不單根治了他的疾病，而且醫治他的心。

那麼，基督徒既然相信神會醫治人，人有病就不用去看醫生嗎？

這是一種以偏概全（partial truth）的錯誤想法。正統的基督信仰並不否定理性，更不反對有病的人尋求醫生幫助，事實上不少科學家和醫學家都是基督徒。不過，我們認為就是世上最好的醫生，也有其智慧的限制——特別當我們經歷了今次疫症。是故，我們相信創造萬物的神，可以透過醫生的智慧去醫治人；而同時在祂的恩典和憐憫下，祂也會垂聽我們為病患者代求的禱告（參《聖經》雅各書5章14至16節），有時候更會施行特別醫治的神蹟。



事實上，一個相信神的人，會對祂有信心：知道神若許可，神必然是有能力醫治與保護我們的，但同時我們也會接受神的掌權，明白到人會生病、死亡的事實。可以這樣說，基督徒對於神的醫治與保護，有一種既吊詭卻又豁達的想法，因為我們深知生命在掌生命的神的手裡，一切由神作主！

一位美國牧師約翰·派博（John Piper），在《冠狀病毒與基督》（*Coronavirus and Christ*）一書中，憶述自己多年前確診前列腺癌，在等待檢查結果的「判詞」前，他既知道自己的病不一定可以完全治好，卻因著信仰而有一份內心的平安，他的盼望是在神裡面的，因他知道自己生死完全在神手裡，神既然掌權，就會按祂美善的心意帶領他。

面對疫症和病苦，基督徒因著深信神的醫治與保護，有神作主而不必懼怕。

有國家因私利而隱瞞疫情，
又有國家因驕傲輕看警告，
正是最終導致全球疫症大流行的主因。
瘟疫出現是對人類的一大警示，
提醒我們人類根本的罪性
和末日的喪鐘已然敲響的事實。

第11章

末世瘟疫的信仰解讀

我就觀看，見有一匹灰色馬。騎在馬上的名字叫做「死」，陰府也隨著他。有權柄賜給他們，可以用刀劍、饑荒、瘟疫、野獸殺害地上四分之一的人。

《聖經》 啟示錄6章7至8節

公義的判審？

在疫症大流行期間，很多人問基督徒這類問題：「為甚麼會有疫症和瘟疫？《聖經》有沒有答案？」人若健康，生活如常忙碌，有時甚至以為全世界都是在自己手中的時候，不會有閒暇去問這類問題。很多時只有人在生命中遇上種種問題，譬如失業、失戀、失去健康等……才會開始探究事情原因，再深思人生為何，開始嘗試從信仰尋求答案。

在古代的世界，醫學不發達，人面對可怕的瘟疫，如前文所述，常會訴諸靈界如魔鬼的攪擾，或神明的刑罰。那麼，《聖經》有沒有提及瘟疫的來源呢？有些基督徒的回應，似乎讓人難以接受：「瘟疫是從神而來的審判。」有些非基督徒聽到這樣的答案會十分反感，因為瘟疫殺人無數，被殺的人當中也有無辜的人。為何基督教信仰的神，會如此殘忍？

上述某些基督徒的回應，可能過於簡化了，難免引人誤解。要明白基督信仰對瘟疫何來的看法，首先要明白一點，就是基督徒所相信的「神」是「造物主」，並且明白這位「神」是怎樣的一位神。

我們相信世上有一位造物主，祂也是公義的主，當人類誤用其自由意志而胡作非為、甚至讓無辜者受害，祂不會坐視不理。這位創始生命的主宰，對世上所有的生命，擁有絕對的主權。祂掌管生死，因祂無所不知、無所不能，所以能施行終極的公義審判。



若有了上述對造物主的概念，大家會稍為明白，為何在《聖經》提及的神會對人施行審判。《聖經》不諱言，所有人有一天都要面對這位神終極的公義審判。《聖經》的這個講法其實也不無道理，因為我們都知道在世上難尋絕對的公義，若真有造物主對所有人施行公義的審判，也許更吻合我們內心所期盼的終極報應觀念。

回到瘟疫的問題。《聖經》的確多次出現瘟疫的記載，也有些地方指出瘟疫是神施行審判的工具（可參考《聖經》出埃及記5章至12章的「十災」、民數記16章和撒母耳記下24章1

至17節等事件)。為何當時神要施行審判？大家也許記得前文我們討論過「病」與「罪」的關係。而這裏瘟疫的審判正是與人的「罪」有關，都是人犯罪所致，而神必須即時施行審判，而不讓罪惡繼續發酵，引致更大的罪惡與叛逆。但我們要留意，神施行審判之前，祂通常會差遣一些稱為「先知」的傳道者向人作出提醒，呼籲他們轉離惡行，早日悔改。當人願意改邪歸正，神便收回成命，人就能逃過審判。這裏的瘟疫的審判，可說是神迫不得已的回應和警告。

那麼，今天的瘟疫大流行，是否神對人的一種審判呢？

末日的警告？

《聖經》啟示錄對末世事件的描述，令人膽戰心驚：「我就觀看，見有一匹灰色馬。騎在馬上的名字叫做『死』，陰府也隨著他。有權柄賜給他們，可以用刀劍、饑荒、瘟疫、野獸殺害地上四分之一的人。」（6章7至8節）這裡騎在「灰馬」上的人，名為「死亡」，就如「死神」的化身。啟示錄是以象徵性的修辭手法寫成，作者寫下在「異象」中所看見的事。例如這裡的「灰馬」，便可理解為一種形象化的比

喻，指向臨近末日時間，全世界將面對大規模的死亡事件，其原因就如耶穌所說的，因著國與國大規模的戰爭、不斷加劇的地震、各地出現的饑荒和大瘟疫來襲所致。那麼，我們所身處的這個時代，是否到了耶穌和啟示錄所描述的日子呢？



《聖經》早已預言世界終有末日的一天，只是無人知道確實的時間。不過有一件事是確定的，就是《聖經》提醒我們，當我們看見以上種種末日的警號，便知道末日近了。耶穌說，在末世的時代，「只因不法的事增多，許多人的愛心，

才漸漸冷淡了」（《聖經》馬太福音24章12節）。環看今天我們身處的世界，人與人的關係疏離，有時甚至彼此傷害，倫常慘案幾乎無日無之。人專顧自己，可以因仇恨、為利益，瘋狂搶奪殺戮，良心喪盡，人性泯滅。造物主有一天要完全終結這個愈來愈墮落的世界，並向全人類施行終極的公義審判。

當然，面對現今的瘟疫大流行，我們不能簡化地說這是針對某些罪惡而作出的審判，但我們也不能否認世界確實已步入了《聖經》所預言的末世時代，而人類的罪惡，絕對是疫症大流行的一大根源。就以這次新冠肺炎來說，**有國家因私利而隱瞞疫情，又有國家因驕傲輕看警告，正是最終導致全球疫症大流行的主因。瘟疫出現是對人類的一大警示，提醒我們人類根本的罪性和末日的喪鐘已然敲響的事實。**

換個角度說，末日的警告臨到，同時表明神願意多給人機會與時間，轉離罪惡。雖然神有一天要審判世界，但按《聖經》所說，祂同時早已賜下應許，就是將來有一個新世界（即新天新地），給相信祂的人存留，而祂一直等候人歸向這位生命的主，得著永恆的祝福。

二零零三年沙士抗疫英雄之一的沈祖堯教授，在述說他帶領醫護人員與疫症搏鬥時，回憶道：「健康更不是必然的，我們身為醫生，常常感受到原來生命是脆弱的……當時我們真是完全無助，用盡了自己在醫術上可以用上的辦法都幫不上忙的時候，就是神的時候。我們只能將人的生命，交託給那位掌管生命的神……如今我對於生命的看法和行醫的看法都有改變。我曾經覺得自己是很厲害、很偉大的內科主任醫生——但這是我自己的一個『卑躬經歷』（humble experience）……我們見到神實在是掌管一切的！」

今天，小小的病毒，正好揭示人的有限與無有。

論到「瘟疫何來」的大哉問，我們可能沒有確切的答案；但疫症絕對可以成為我們的提醒：就是我們要在這個「末世的警告」下，信靠造物主，得著祂所賜的赦罪與盼望。你願意嗎？

在疫症和苦難中，
我們看見人性的醜惡，

卻也同時可以看見
人性的美善和光輝。

第12章

我病了，你們來看我

我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

《聖經》哥林多前書1章4節

那時是一個頗為安靜的深夜時間。鏡頭一直跟隨著荷莉醫生的身影，她正在進行七十二小時的值班巡房。你想像不到，她竟然是這小鎮醫院中的唯一的當值主管醫生。她在 Netflix 紀錄片《流感大流行》中受訪時說：「我不相信若有大疫症爆發，我們這裡能夠應付得來。」她語帶無奈地訴說。

「大家期望我們當超人，期望我們竭盡所能。我為我們所接觸的每個人盡力做到最好。我能應付現在繁重的工作，能完成使命，因為得到所需的幫助，就是家人的支持和信仰的支

持。我知道有上百人甚至上千人的生命，因為跟我接觸後而有所不同。這是我的使命。在我們私人時間的聚會裡，有一個最重要的事，就是與朋友一起禱告的時間。」鏡頭再落在一個客廳，荷莉醫生與教會的朋友正在手牽著手，他們為她開口禱告說：「祈求祢引導醫生的雙手，感謝祢應允此刻的禱告……」

基督徒面對不能避免的病症和苦難，可以擁有一套與人不同的看法。



前文提過二千多年前的羅馬帝國，曾經歷過多次大大小小的瘟疫。以公元二四九至二六二年間，所發生在塞浦路斯的可怕瘟疫為例，於疫情最高峰時期，每天死亡人數竟達五千人！當時的人為了逃避疫症，丟下病人不管，甚至拋棄自己的親友，遠走他方。諷刺的是，這些人大多數的結局卻是難逃一死。

在疫症和苦難中，我們看見人性的醜惡，卻也同時可以看見人性的美善和光輝。

當時的迦太基主教聖塞路斯（Cyprian, Bishop of Carthage）如此說：「這場可怕的瘟疫，不斷拷問每一個人的良心：健康的會否願意照顧病患的呢？親屬會否盡忠愛護其至親呢？醫生會否離棄病人呢？」相反，那時一群基督徒，因深信自己擁有永生，也因著學效耶穌捨己的榜樣，抱著一份以自己的生命，換取別人的生命的心志，把生死置之度外，他們不懼怕被疫症感染，冒險照顧患病的人。照理說，基督徒主動去護理受感染的人，意味著他們會面臨更高的感染風險。結果出乎意外，他們的患病和死亡率大約是十分一，竟然都比

其他普通人群為低！基督徒因著信仰，以無私的精神，對病人和弱者付諸實際的關懷，讓很多人得到幫助，在疫症肆虐的幾十年間，基督徒竟然由邊緣的少數，發展成為超過六百萬人的信仰群體。

苦難，有時反而讓他們得著更大的力量。



十六世紀有一位著名的傳道人馬丁路德，在恐怖的瘟疫——殺掉歐洲五分之一人口的黑死病——來到他當時身處的威登堡的時候，他決定與正在懷孕的妻子留守該城，照顧病人。在他寫給一位朋友的信中記述了當時的情形：「今天我們埋葬了緹洛迪恩的妻子，她昨天幾乎是在我的臂彎裡去世的……我會留在這裡，我也必須這麼做，因為百姓們正處在極度恐慌的狀態中。」

他後來寫成了《基督徒是否可以逃離致人死亡的瘟疫》（*Whether One May Flee from a Deadly Plague*）一書，他告訴我們，瘟疫是神試煉人的信心和愛心的工具，察看我們如何以信心信靠神，並以愛心對待我們的友鄰。他為病人開放自己的家，和懷有身孕的妻子凱瑟琳一起接待病患者。他們夫婦二人及幾歲的兒子，雖然沒有感染病毒，可是他們的小女兒出生沒多久就夭折了。他們就是這樣勇敢面對瘟疫，委實令人敬佩！

相信大家都不會忘記被稱為「香港女兒」的謝婉雯醫生。二零零三沙士疫症在香港首次爆發，全城恐慌。謝醫生是屯門醫院胸肺科高級醫生，當時她自願請纓，往深切治療部救治

危殆的病人。她在半小時內，親自為四名病人插喉，英勇無畏，心中只想著救活別人，自己卻不料染病。後來她和丈夫的事跡，拍成了福音電影《天作之盒》，讓人認識到她的犧牲精神的背後，動力是來自於基督的信仰。

若有問人疫症、病患和苦難的緣由（Why），這本小書或許不能給出一個人人滿意的答案。但我們卻可以肯定的告訴你，《聖經》清楚教導基督徒該如何面對這些事（How）。眾多基督徒學習在這個苦難的世界中如何實踐愛，努力關懷困苦的人，與受苦者同行。

以上的見證人，正是面對疫症和苦難的最佳闡釋。

而他們所信靠的耶穌，正是這些見證人的榜樣。讓我們在最新一章一起認識這位面對苦難，為人類成就救恩的耶穌基督吧。



耶穌基督被人釘死在十字架上，
本身就是一齣
荒謬絕倫的殘忍冤案。

但耶穌基督卻使
十字架這殘忍的殺人記號，
轉化成拯救的記號！

第13章

最奇妙的醫治——耶穌基督的十架救恩

哪知他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。

《聖經》以賽亞書53章5節

耶穌說：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」

《聖經》約翰福音16章33節

很多人都喜歡配戴「十字架」作為飾物，也許覺得形狀美麗，也許要表達自己的信仰。可是，大家有沒有留意到，「十字架」本來並非甚麼美麗的東西，而是羅馬帝國的殘忍刑具。二千年前，耶穌基督被人釘死在十字架上，本身就是一齣荒謬絕倫的殘忍冤案。但耶穌基督卻使十字架這殘忍的殺人記號，轉化成拯救的記號！

耶穌基督受苦受死所成就的救恩，是人類歷史上最矛盾、卻又最奇妙的好消息——福音。



耶穌作為救世主，其實就是那位創造世界的神。祂不忍看見世人受苦，竟親身進入這苦難的世界，經歷世人所經歷的困苦。祂紓尊降貴，以卑微的身份，介入人類的歷史，成為一個真正的人，這就是耶穌。

《聖經》以賽亞書的一段經文，表面上矛盾，卻是對救恩所作出的最奇特描寫：「因祂受的刑罰，我們得平安；因祂受的鞭傷，我們得醫治。」（53章5節）刑罰怎能換取平安？鞭傷怎會使人得醫治？關鍵就在於，耶穌之所以來到世上，為的是要完全解決人類所面對的最根源問題，就是罪惡與死亡，人犯罪必須面對罪的刑罰和神的審判。

那麼，耶穌怎樣可以幫助人解決這個問題呢？經文中說明了這一點：「祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦……哪知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷……有許多人因認識我的義僕得稱為義，並且祂要擔當他們的罪孽……因為祂將命傾倒以至於死，祂也被列在罪犯之中，祂卻擔當多人的罪，又為罪犯代求。」（53章4至12節）意思非常清楚，就是耶穌降世，最終是為了擔代全人類的罪債，而死在十字架上。祂以自己無罪之身，承擔一切本來應向罪人追討的刑罰和審判，徹底解除因罪而來的結果並死亡的咒詛。這是一個代贖的救恩，耶穌在十字架上，歷盡苦痛，將本來不需要祂承擔的刑罰，全部歸在祂身上！最終祂完成了這艱巨的救世使命。

但耶穌並不是因自己的罪而死，故此，祂有能力勝過死亡，這就是祂能從死裡復活的原因。《聖經》說：「我當日所領受又傳給你們的，第一就是：基督照聖經所說，為我們的罪死了，而且埋葬了，又照聖經所說第三天復活了。」（哥林多前書15章3至4節）因耶穌基督的復活，為人類帶來勝過死亡和復活的盼望！

耶穌更這樣說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。我又賜給他們永生，他們永不滅亡，誰也不能從我手裡把他們奪去。」（《聖經》約翰福音10章10、28節）為何基督徒在疫症中，仍有著一份不一樣的生命力呢？正因為我們擁有永恆的生命，所以不怕死亡，這是充滿了生命力的源頭。

為何耶穌會願意以這樣的方式受苦犧牲？這是因為祂對人的愛。《聖經》說：「惟有基督在我們還做罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明瞭。」（羅馬書5章8節）



耶穌曾說：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（《聖經》約翰福音16章33節）祂真實地與世人同受苦難，對人類的苦痛感同身受。因祂自己曾勝過苦難，所以祂教導人倚靠祂，好面對世上種種苦難。

親愛的讀者，你羨慕得著這份生命力與平安嗎？《聖經》裡說明：「這道離你不遠，正在你口裡，在你心裡——就是我們所傳信主的道。你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫祂從死

裡復活，就必得救。因為人心裡相信就可以稱義，口裡承認就可以得救。」（《聖經》羅馬書10章8至10節）正因耶穌基督已為我們的一切罪過付出了贖價，人若要得著耶穌白白的救恩，只要誠心相信祂，承認祂為你生命的主宰，就可以了。你願意向祂禱告嗎？



結語

神在疫症中禱告的應許（附決志禱文）

疫症大流行的確使我們惶恐不安，但疫症的日子同時以是我們反思生命的良機。若問：這次新冠肺炎疫情會持續到何時呢？在以後的日子，還會不會發生另一次更大規模的疫症大流行呢？沒有人會知道答案。可是在末世的日子，神已賜下耶穌的救恩，當中包含祂的愛、平安、恩典、醫治和盼望……我們也必然得著從神而來、並超凡的生命能力，直到永生！

《聖經》說：「神若使瘟疫流行在神的民中，人若是自卑、禱告，尋求神的面，轉離他們的惡行，神必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。」（歷代志下7章13至14節）若我們願意謙卑向神悔罪，誠心禱告尋求神，祂必垂聽你的禱告！

你可以這樣誠心的向神禱告：

神啊！在疫症中，我承認我的有限和無助，更知道我自己是個罪人。今天我願意在祢面前，謙卑承認我是個罪人，此刻我要向祢悔改，歸向祢！我需要祢，並決志相信耶穌，以祢做我個人的救主！請祢現在就將永生賜給我，並賜下新生命的能力和醫治，帶領我以後的人生，帶領我面對一切的困難和挑戰。以上是我真誠的禱告，誠心所願。

若你心裡願意真誠地禱告，恭喜你！神已接納你，你現在已成為一個基督徒了！若你在此刻仍未能決定相信主，不打緊，相信你已從這本小書清楚明白到疫症與信仰的關係，並聽到耶穌救恩的道理，無論如何，我們盼望日後你可以繼續探索真理，甚至主動接觸基督徒，或參與教會的活動，進一步認識信仰。

讓我們一起靠著神，勝過恐懼，勇敢面對前面的挑戰吧！

附錄：福音信仰資源

以下是一些有關信仰的有用資源，歡迎你繼續探索真理。

1. 各地短宣中心資料

你可以聯絡各地的短宣中心，尋求信仰的個人輔導：

- 香港短宣中心（HKSTM）：（852）2751 7744；
hkstm.org.hk；info@hkstm.org.hk
- 雪梨短宣中心（SYDSTM）：（61）433 333 321；
sydneyaustm@gmail.com
- 溫哥華短宣中心（VCCSTM）：（604）273 0223；
vccstmtc@gmail.com
- 多倫多短宣中心（TORSTM）：（416）291 0200；
torontostm.com
- 紐約短宣中心（NYSTM）：（718）460 9308；
nystm.org；info@nystm.org
- 三藩市灣區短宣中心（SFSTM）：（510）988 1900；
SFBayAreaSTM@gmail.com

- 芝加哥短宣中心 (STMC) : (847) 387 7890 ;
stmchicago.org ; stmchicago@gmail.com
- 波士頓佈道團 (BLMSTM) : bstm.org ;
blstm120906@gmail.com
- 美里短宣中心 (MMSTM) : (6085) 419 522 ;
mirigospel.org
- 泰國短宣中心 (THAISTM) : (66) 43 228969 ;
nekornlily@hotmail.com

2. 各地華人教會資料：

若你願意接觸教會，歡迎在以下兩個網址，尋找適合你的教會群體：

- 中華基督教網路發展協會，「華人教會名錄、機構名錄」
網站：church.oursweb.net
- 世界華福中心，「世界華人教會名錄」網站：
www.cccowe.org/church/
- 澳洲基督教播道會靈福堂：efcachurch.org.au

3. 福音難題解答網站：

若你有查詢一些信仰的難題，我們推介以下三個網站：

- Got Questions 中文版（包括多國語言版本）：
gotquestions.org/T-Chinese/
- Christian Answers Net 中文版（包括多國語言版本）：
christiananswers.cn/trad/
- 溫哥華短宣中心真理報「問得好專欄」：
globaltm.org/index.php/item-qa

4. 信仰文字事工介紹：

- 若你對其他基督教著作有興趣，歡迎造訪基道書樓網站
「基道Bookfinder」：www.logos.com.hk

參考資料

1. 王一：〈基督徒該如何面對瘟疫〉。網上文章。取自《改革宗初學者》網頁 (<https://tinyurl.com/y9chco2k>)。瀏覽於2020年5月28日。
2. 格蘭·思科瑞萬那 (Glen Scrivener) 著，許志斌譯：〈回應流行病：教會歷史給我們的四個功課〉。網上文章。取自《福音聯盟》網頁 (<https://www.tgcchinese.org/article/4-lessons-church-history>)。瀏覽於2020年5月28日。
3. 作者不詳：〈檢驗大痲瘋之例〉。網上文章。取自《海外華人福音網》網頁 (<https://www.ocbf.ca/2012/devotion2014/article5152>)。瀏覽於2020年5月28日。
4. John Piper. *Coronavirus and Christ*. Wheaton: Crossway. 2020.
5. 「【生命故事】懷念謝婉雯醫生《雨後彩虹》CBN沙士十年特輯」。網上錄像資料。取自「CBNHK香港視博恩」*YouTube* 頻道 (https://youtu.be/PYVW_k9KNR8)。瀏覽於2020年5月28日。
6. 沈祖堯：「身處疫境，有種態度」。網上錄像資料。取自「CCMHK香港中信」*YouTube* 頻道 (<https://www.youtube.com/watch?v=p-cTLzr9jEE>)。瀏覽於2020年5月28日。
7. 《流感大流行》 (*Pandemic: How to Prevent an Outbreak*) . Netflix Series. Netflix Worldwide Entertainment, 2020.

出版資料

書名	疫症·亦正？——正面面對逆境，從信仰得著力量
作者	蔣慧瑜、鄭偉志
文字潤飾	何陳妙玲
設計排版	Richie Kwong
圖片	書中圖片擷取自免費圖像網站 Unplash.com
出版人	蔣慧瑜 (chiangwaiyu@gmail.com) 鄭偉志 (richiek@efca.org.au)
出版日期	2020年6月

© 2020 蔣慧瑜、鄭偉志

All Rights Reserved

本書下載（網址及二維碼）



基道書樓（ePub 電子書 及 Pdf 檔案）

<http://www.logos.com.hk/link/?code=疫症亦正>



香港短宣中心（Pdf 檔案）

<https://bit.ly/2WvuPzZ>

給基督徒奉獻者：本書為免費贈閱，若有心奉獻金錢，歡迎支持各地短宣中心的事工，或香港基道書樓的文字事工。

牧者誠意推介

這本手冊正好給我們提供了又可靠又寶貴的指引，幫助我們擺脫無助感，並反思這場危機對我們的啟迪，讓我們更瞭解自己，以及更認識我們在這個混亂的時代和這個不斷演變的新現實中所處的位置。當您正經歷人生中非常不容易的階段，或者正身處現代歷史上這段不尋常的時期，這本手冊也會成為我們的「良伴」。

鮑維均博士

美國三一神學院新約教授及系主任

兩位作者不但告訴我們一些資訊和知識，更啟發我們每個人內在本已存在的正能量，幫助我們調校過去可能存有的負面思維，以致我們的心靈、情緒、態度和行為都能跳出自我限制的框框，為自己也為別人創造新的局面。這手冊的貢獻將會超越當今疫情的挑戰，陪伴我們走過「後大流行」的日子。

謝友德牧師

澳洲基督教播道會靈福堂主任牧師

澳洲悉尼華人基督教聯會主席