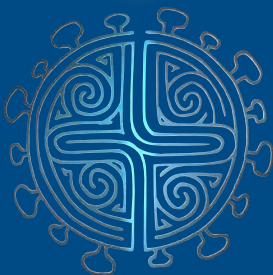
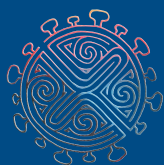
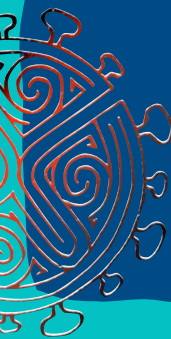


# 疫症·亦正？

正面面对逆境  
从信仰得着力量

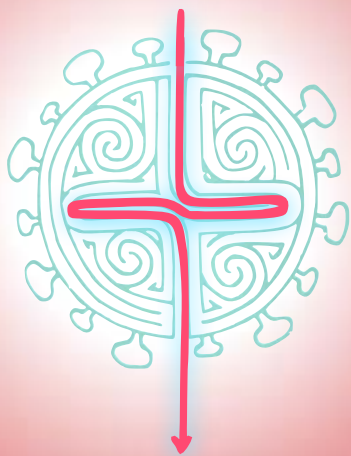


蒋慧瑜·邝伟志 著



# 疫症·亦正？

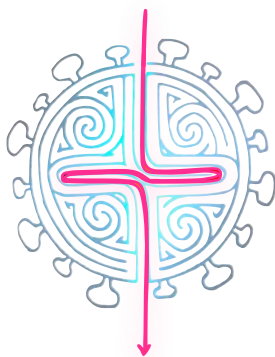
正面面对逆境  
从信仰得着力量



蒋慧瑜·邝伟志 著

# 疫症 · 亦正？

正面面对逆境  
从信仰得着力量



蒋慧瑜 · 邝伟志 著

## 作者介绍

### 蒋慧瑜

心理学训练导师、畅销心理励志书作家、社工，在香港、中国、马来西亚及新加坡等地，出版了合共十三本著作，包括《你的态度，决定你的高度》、《十句话，一辈子受用》、《给自己一个 like》等，曾获香港出版双年奖、香港金阅奖及十本好书奖，亦曾为《明报》、《时代论坛》、*Recruit*、《玛利嘉儿》、*FLASH on*、《智尚》、《新报》及马来西亚《中国报》撰写心理学专栏。而心理学训练工作，客户则包括医管局、公务员事务局、港铁、各大社福机构及大专院校等。

### 邝伟志

资深牧者及讲员，现任澳洲播道会灵福堂粤语事工传道，雪梨短宣中心布道训练义务讲师。前香港短宣中心实习部及资源部主任，亦曾任不同神学院布道学及布道宣讲科之客席讲师。除《圣经》研究外，经常训练信徒布道，并研究各种布道实战策略及发展福音工具，代表作品为《珍贵福音个人布道画册及训练手册（增修版）》及《您心锁想创意布道褶卡》，著作多次成为基督教金书奖入围作品。另著有《布道灵旅：52天腓立比书灵修之旅》，编有《别问别答：福音难题解答锦囊》，《珍贵福音：福音性查经》及《丰盛人生：栽培性查经》等。

### 封面设计意念

肺炎疫症大流行，神秘难解如一个迷宫，让人恐惧如一个图腾。火红十字架代表着基督信仰，能打破图腾，带给我们真正的出路。

# 目录

鲍维均博士序 6

谢友德牧师序 8

鸣谢 11

## 第一部 不是失控的正向心理——疫症下的心理健康 | 蒋慧瑜

1. 你的压力，决定你的免疫力 14

2. 骆驼的故事 18

3. 紧张大师与轻松先生 21

4. 抢购部经理 26

5. 我变成愤怒鸟 30

6. 抑郁的阿愁 35

7. 管理情绪小贴士 39

## 第二部 面对疫境 / 逆境的勇气——从信仰而来的力量 | 邝伟志

8. 原来我们从来没有准备好 44

9. 《圣经》中的检疫与防疫 50

10. 康健的人用不着医生 54

11. 末世瘟疫的信仰解读 61

12. 我病了，你们来看我 69

13. 最奇妙的医治——耶稣基督的十架救恩 76

结语：神在疫症中祷告的应许（附决志祷文） 82

附录：福音信仰资源 84

参考资料 87

出版资料（附本书下载资料） 88

## 鲍维均博士序

社会科学家和历史学家一直提醒我们，疫症的大流行不仅影响我们的身体健康，还挑战我们存在的各个方面，包括我们的心理健康，我们的生计，我们与周围人的关系以及我们作为人类的自我理解。在巨大的压力下，当我们试图保护自己和亲人时，我们被迫启动「生存模式」。这种生存本能常常叫我们专顾自己。讽刺的是，我们这样做，可能很快会意识到，当我们亟亟寻找身份和尊严的安全保障之时，却渐渐失去了「自我」。由此，开始时的医疗危机迅速转变为一种生存危机（existential crisis）。

这本手册正好给我们提供了又可靠又宝贵的指引，帮助我们摆脱无助感，并反思这场危机对我们的启迪，让我们更了解自己，以及更认识我们在这个混乱的时代和这个不断演变的新现实中所处的位置。手册第一部不但对我们满是矛盾挣扎的内心作出了细腻的分析，更提出了实际的建议，帮助我

们脱离那种只顾自己的生存之战，而迈向健康的人生，能体认到自身的软弱和别人的需要。手册第二部借鉴了历史和灵性的智慧，不但纠正我们的好些谬误，更同时指出了一种新的可能性——如何活出有意义的和有永恒价值的人生。

最后，这本手册不仅是「指南」和「老师」。当您正经历人生中非常不容易的阶段，或者正身处现代历史上这段不寻常的时期，这本手册也会成为我们的「良伴」。我深信，当您细阅这本小书，会好像跟挚友和辅导员谈心那样，找到喜悦和安慰。

鲍维均

美国三一神学院



## 谢友德牧师序

这场新冠肺炎的蔓延，无论以百年一遇或史无前例来形容，总是为我们带来一次「世界大战」，犹幸这次大战并非如上世纪两次大战一般，国与国之间大规模地彼此杀戮。纵然面对危机之时，有些人仍然只是作出本能反应，启动自我防卫机制以求自保，导致人际和国际关系产生疏离，甚至敌意，但当我们发觉这次要对抗的不是敌「人」或敌「国」，而是病毒，大家便开始调整回应危机的心态，试图更加有建设性地解读和解决问题，不致于误认箭靶，胡乱伤人。但毕竟我们习惯了讲求快餐式的效率，往往将事情外在化地处理，而忽略了内心的小宇宙。

面对疫症大流行，我深深感受到每个人都有不同程度的焦虑、无奈和无助感。我们不甘心这些微小到显微镜才能看见的病毒，竟然让我们打败仗，将我们击倒；在摸不清其来龙去脉之下，轻则失业，甚至死亡，或者至少都失去社交和活



动的自由，这些都令我们感到挫败和郁闷。在这些情况下，很多人不能接受自己原来比细小的病毒更渺小，便倾向把内心的不安和恐惧投射、发泄到别人身上，以维持自身情绪的平衡，有意无意地伤害了别人，也伤害自己。

若选举二零二零年人类最害怕，甚至厌恶的一个词，你会选什么？我相信「新冠肺炎大流行」定是大赢家。「大流行」这词其实也颇有趣——其英文 pandemic 的「pan」意即广泛，而「demic」本来是指人民（民主 democracy 就是从其演变而来），而 pandemic 就带有「共同、公众」的含义。现今的科技和交通如此发达，全世界确是一个地球村，蝴蝶效应更为明显，人与人、国与国之间的距离似远亦近，个人和国家在渴求独立之际，却又发觉从来不能独立生存。故此面对疫情，我们内在的矛盾逐一涌现。为今之计，是必须超越自我，多思想和欣赏共同的事，互谅互让，相爱相亲，而非相咬相煎，方为明智。

以上种种现象（当然还有其他），促使本书两位作者从自己的专业和人生阅历出发，将其可说是跨学科研究的心得，整

理成书，浓缩在这本手册中。他们不但告诉我们一些资讯和知识，更启发我们每个人内在本已存在的正能量，帮助我们调校过去可能存有的负面思维，以致我们的心灵、情绪、态度和行为都能跳出自我限制的框框，为自己也为别人创造新的局面。我尤其喜欢蒋慧瑜的现代化「讲故仔」（编按：粤语，即「说故事」）形式，而且每个故事都那么真实，让读者投入其中，接触自己内心的深处，领悟其中精妙。邝伟志则从历史观点，再加上圣经的智慧，扩阔读者的视野，探求信仰的真实和如何为人生的危难困局找出路，证明信仰并不空泛，更非空谈。

正当医护及研究人员努力寻找抗疫和免疫方法之同时，他们两位心灵医生则帮助我们增强抗逆能力，确是相得益彰。当抗逆力和正能量指数升高，世界观得到重整，对人生和永生都会有更深层次的认识。这手册的贡献将会超越当今疫情的挑战，陪伴我们走过“后大流行”的日子。神必使用本书，让万人蒙福。

谢友德

澳洲基督教播道会灵福堂主任牧师  
澳洲悉尼华人基督教联合会主席

## 鸣谢

一个福音的负担，一个期待已久的合作。

本书的写作和出版，是源自内心一份简单的感动，找着好友慧瑜建议合作，她二话不说就答应了。笔者实在很感谢她，若没有她的参与，就不可能有这本小书。

此外，笔者不能不感谢我所敬重的鲍维均博士及谢友德牧师，在百忙中仍愿意为这本小书惠赐有份量的序言。感谢基道负责人吴国雄弟兄作本书的编辑顾问，感谢何陈妙玲姐妹的文字润饰。笔者也感谢澳洲播道会灵福堂因着对福音工作的认同，在事奉上予笔者大力的支持，让我可以于工余时间写作，并在雪梨短宣中心教授布道训练。笔者也感谢雪梨短宣中心及各地短宣中心支持推动送发本书。本书能顺利出版，要特别感谢基道书楼及香港短宣中心提供免费下载平台，而前者更协助 ePub 电子书的制作工作。

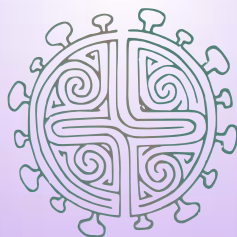
愿主使用本书，成为慕道者及信徒的帮助。愿一切荣耀归给  
主耶稣基督和天上的父神！

邝伟志



# 第一部

## 不是失控的正向心理 —— 疫症下的心理健康



蒋慧瑜

## 第1章

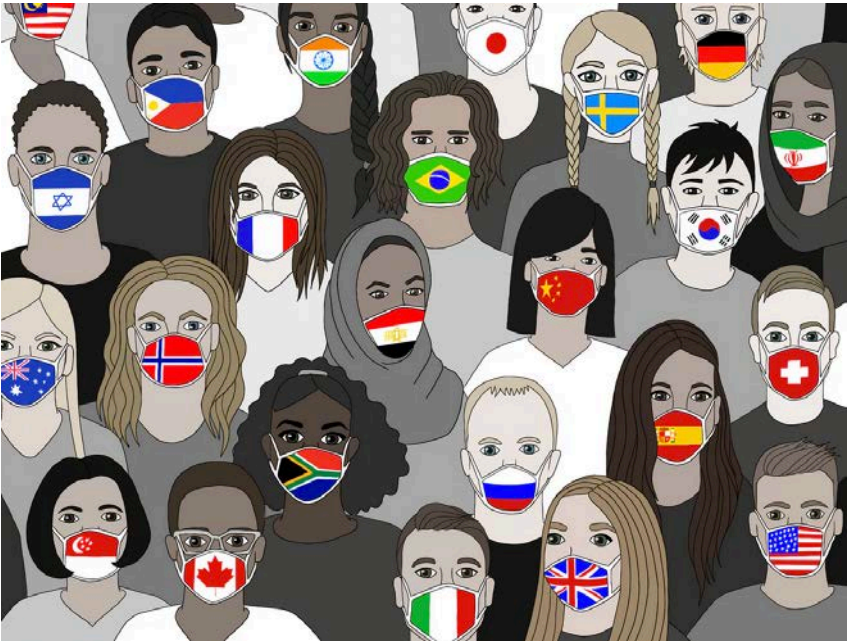
# 你的压力，决定你的免疫力

全球疫症大爆发，世上已没有一个国家能独善其身。为防止病毒感染，我们都进入了紧张状态。不过，你有没有发现，在压力大的时候我们会更容易病倒？

心理神经免疫学（Psychoneuroimmunology）是一门结合心理学、脑神经学、免疫系统学等学科的研究，主要是研究神经系统与免疫系统的关系。研究发现，人类的脑部活动可以影响免疫系统，而免疫系统同样也可以影响我们的大脑。这项发现，扩大了我们对于疾病成因的了解，同时，也让我们可以从生理及心理的角度去分析病情及研究医治的方法。

研究显示，长期的压力，例如：失业、关系紧张、丧偶、失眠、照顾严重病患的家人等因素，会令人产生大量压力荷尔蒙，例如皮质醇（cortisol）。这些压力荷尔蒙会导致生理上

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。



有时候，我们不知何故经常生病，又或是病了很久也无法痊愈，甚至还感到身体上的某些地方有莫名的痛楚。其实这都是一些讯号，提醒我们正处于巨大的压力之下。我们的生理与心理是互相影响、相互联系的，因此患病求医的同时，别忘了静下来，问问自己最近有什么事情令自己感受到负面的

情绪，如忧虑、受压或哀伤等。切记在服食药物的同时，也要为自己好好减压。

为防止染病，我们非常讲究个人卫生，比平常增加了很多消毒程式，亦购买了不少保健食品，期望可以强化身体的机能，从而增强免疫力。但其实，心理上的保健也是不可以忽略的，别忘了你的压力，决定你的免疫力啊！接下来的故事及心理贴士，希望可以为大家带来一些帮助。就让我们一同以强健的身心灵，走过这场疫情。



世界上没有无痛的人生，  
我们要学习用平常心与逆境共存，  
面对它、接受它及处理它。

## 第2章

### 骆驼的故事

一只小骆驼问妈妈：「妈妈，为什么我们的睫毛长得那么长？」

骆驼妈妈说：「长长的睫毛可以防止风沙吹入眼中，让我们在风暴中都能看得见方向。」

小骆驼又问道：「妈妈、妈妈，我们的驼背丑死了，它有什么作用呢？」

妈妈答道：「这个叫驼峰，主要是储存水和脂肪，为我们提供能量。所以，我们才可以那么厉害，在沙漠中忍受长时间无水无粮的生活！」

小骆驼继续问道：「妈妈，为什么我们的脚掌那么厚？」

妈妈很自豪地说：「儿子啊！其实我们全身都是宝，令我们可以在恶劣的沙漠环境下生存。我们那又宽又厚的脚掌，可以让我们在沙漠上行走时，不致陷在软软的沙子里嘛。」

最后，小骆驼问道：「既然我们天生有这么多武器去对抗沙漠，那么，我们每天呆在这个动物园里干嘛？」



\* \* \* \* \*

我想为这个故事添加一个小情节：假如你是小骆驼，上天给你一个机会，让你重回沙漠生活，你能否勇敢地善用你的睫毛、驼峰及宽厚的脚掌，去抵抗人生旅途上的风沙？

逆境的到临，就好像上帝突然将悠然生活在动物园里的小骆驼放回沙漠中。小骆驼很害怕，因为，一切风沙及恶劣的环境，都是牠一生从来没有经历过的。但从妈妈的口中得知，自己有足够的潜在能力去战胜逆境。于是，小骆驼满怀信心，在沙漠的恶劣环境中，重新锻炼牠的抗逆能力，自豪地在沙漠中行走。

这场世纪疫症，让全世界都措手不及，我们感到害怕、抑郁、愤怒、担忧和无助。但原来人生本如此，**世界上没有无痛的人生，我们要学习用平常心与逆境共存，面对它、接受它及处理它。**是时候让我们平静下来，沉淀混乱的思绪，好让我们消化这段日子的经历，有健康的心灵去抗疫及抗逆。

## 第3章

### 紧张大师与轻松先生

小夫妻 Bonnie 与 Jason 经常为防疫措施吵架，Bonnie 是紧张大师，对于防疫措施一丝不苟，并订下了一连串家规，要每个家庭成员都照足指引去做。从踏入家门一刻，便要开始一连串消毒及清洁程序，亦要把衣服、鞋、袜、手袋及随身物品放在适当的地方消毒。Jason 是轻松先生，很多事情都觉得无所谓，因此，总是不经意地犯了家规，惹来太太的指责。而他认为太太小题大做，于是便开始吵个不停。

我们必须承认，过去几个月全球疫症大流行，患病及死亡的数字突然如泉喷般涌出来，这种可怕的经历，是我们从未遇过的，于是，各种复杂的情绪会涌现出来。疫症迫使我们停工、停学，某些人士又因为成了密切接触者而需要被隔离。而最令人不安的，是我们对这种新病毒的认识有限，不知道它的致命情况有多严重，亦不知道病患者的后遗症有多

少。当太多突如其来的转变，打乱了我们的生活，令我们失去安全感时，我们会产生恐惧及焦虑，变成了紧张大师。



面对自己的恐惧与焦虑，我们可以尝试与它对话，问问自己到底害怕什么。如果对话后发现自己担忧患上肺炎，你便可以评估自己患上肺炎的风险有多高，然后再做一些相应的预防措施。我们可以把忧虑的事情分为：「可控制」及「控制不了」。防止患病，我们可以做好个人卫生，那是我们可以控制到的部分；但如果是我们的家人在繁忙的工作环境里，

真的接触了带有病毒的文件，然后不经意把病毒带到自己的私人物品上，几小时后当他吃饭时又不慎触摸那个私人物件，然后又触摸鼻子而受感染，接着再传染给我们，那是我们控制不到的事情，再担忧也于事无补。

我们要切记：想像力可能会变成一块放大镜，迫使我们把一切事情灾难化。例如 Bonnie 在晚饭后发现 Jason 回家后没有消毒他的公事包，于是便想像假如公事包带有病毒，过去几小时，两个孩子会否不经意接触到公事包，然后又不经意触摸眼鼻…… Bonnie 愈想愈惊恐，害怕孩子会染病，于是变得非常紧张，痛骂了 Jason 一顿。

要克服心中的焦虑及避免灾难化的思想，Bonnie 可以尝试理性一点去分析：

- Jason 不是在医院工作，公事包接触到病毒的机会其实不大。
- 过去几小时，两个孩子一直在打游戏机，然后吃晚饭，似乎没有太大机会触到那个公事包，所以不用担心。



抗疫期间，我们很容易因为焦虑而变成紧张大师，我们需要多留意自己有否过份担忧，甚至带点神经质或有过度的洁癖。此外，如果你是家中最能够坚守各种消毒及清洁程序的人，也希望你可以体谅其他家庭成员。有些人的生活习惯属粗枝大叶型，在疫情中要他们谨守各种防疫措施，对他们来说实在难度不小，他们也有不少挫败感，因此我们要多点包容，毕竟他们都有努力尝试，可能已经比从前进步多了。

**要存怜悯，恩慈，谦虚，温柔，忍耐的心。**

**倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕，**

**主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。**

《圣经》歌罗西书3章12至14节（节录）



原来，

当我有「足够」这个想法，

便会有一份安全感，

不需无止境地囤积。

## 第4章

### 抢购部经理

自从疫症爆发后，玲玲便开始她的抢购生涯，每天都要打听哪里可以买到便宜及符合标准的口罩，然后又部署何时去排队或在网上登记购买防疫物资。早前闹厕纸荒，她又要跑到各商店去抢购厕纸，甚至曾因买不到厕纸而沮丧地哭起来。后来有街坊告诉她，某超级市场通常在下午四时补货，她才可以第一时间「抢」到厕纸回来。接着几天，玲玲又要到处搜罗价格合理的清洁用品及消毒搓手液。某天，她又听到传言说白米将会短缺，她不敢怠慢，立即跑到超级市场抢购了两袋白米及大量干粮，回到家中才发现自己腰酸背痛，也许是那天购买的货品太重，令自己身体都劳损了！

其实，让玲玲感到疲累的，又岂止是身体，还有她的心灵。无止境地抢购及囤积，实在令人困倦。尤其是抢购完白米及

干粮后，她才发现市场上其实货源充足，令她开始怀疑自己是否有点神经质。



在疫情中，很多人也变成了「抢购部经理」，不停在抢购及囤积，甚至有些人为了争夺货品而在超级市场大吵大闹。网上亦有照片显示，某家人的窗台堆积了超过一百卷厕纸。早前香港甚至出现荒诞的打劫厕纸案，令外国传媒争相报导。当我们缺乏安全感，便会抢购及囤积。要克服不安的感觉，

我们可以提醒自己慢下来，慢慢回到理性的思维上。当我们听说某些物品将会短缺时，可以平静地思考传言是否属实。早前香港闹厕纸荒及白米荒，其实是因为大家在同一时间去抢购及囤积造成，只要大家不囤积，又或者多等几天，很快一切供应便会回复正常。

相争便不足，分享便有余。原来当我们加入抢购或囤积的行列，会令情况恶化。因此我们要学习节制，经常提醒自己什么是足够。例如我只需要十卷厕纸，但因着担心会否再出现厕纸荒，又或是担忧未来厕纸可能会涨价，于是打算买五十卷厕纸。这时候，不妨冷静地想想：

- 就算未来厕纸真的涨价，也只是每袋十卷的厕纸要多付几元罢了，我是否真的负担不了？
- 如果我参与抢购或囤积，会令其他人买不到厕纸，给别人造成不便，那是否值得为将来可能多付几元而损人利己呢？

笔者在疫症爆发初期，亦曾经辛苦地张罗口罩，后来每过一段时间就在不同地方购买口罩，现时家中口罩存量大概可维

持三十天。早前有朋友在团体中获派多盒口罩，于是打算送我五十个，但我即时拒绝了，因为我自觉足够，并请她把口罩转赠给其他有需要的朋友。后来又有朋友表示可以代购品质可靠的口罩，我也拒绝了，请他把购买的机会留给其他人。原来，当我有「足够」这个想法，便会有一份安全感，不需无止境地囤积，甚至可以轻松地把得到口罩的机会转让予他人。

明天不一定会更好，但明天也不一定糟透啊！让我们时常提醒自己，我已经「足够」；亦学习经常感恩，在别人慌乱的时候，仍有一份不动摇的安全感。

**要叫基督的平安在你们心里作主，且要存感谢的心。**

《圣经》歌罗西书3章15节（节录）

**我无论在什么景况，都可以知足，这是我已经学会了。**

**我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足，或饥饿，或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。**

《圣经》腓立比书4章11至12节（节录）



## 第5章

### 我变成愤怒鸟

兆明因为疫情而需要留在家中工作，平日习惯的工作环境及方式一下子改变了，还要快速学习网上开会及交换各种资讯的技巧，令他烦得要死，可是家中电脑又偶尔出问题，熟悉资讯科技的同事又不在身边，真的把他气死。加上两个孩子停课，每天在家中争吵打架，结果兆明变得很暴躁，成为一只「愤怒鸟」，经常大声喝骂孩子，以致家无宁日。

咏心也需要留在家中工作，因为公司生意减少，她的工作反而变得清闲，于是她积极在通讯群组或网络媒体上留言，讨论政府对疫情的处理方法，结果经常因为政见不同而与别人笔战，甚至在脸书上 Unfriend 了对方，又或是 WhatsApp 群组中突然有多人退组以示不满。咏心积压了很多愤怒，但同时又为到跟相识多年的朋友关系破裂而难过。

我们必须面对今次疫症所带来的愤怒。兆明在家中工作要面对不少困难，也要适应工作方式的改变，当中会产生很多挫败感。加上他从未试过连续多天与孩子困在同一空间，难免会把愤怒投射在孩子身上。至于咏心，她在疫症中累积了太多无力感、无助感及无奈，因此很容易把愤怒投射到别人身上。例如她认为政府处理疫情失当，但朋友却替政府解说，认为应该多包容，咏心便会把对政府的愤怒投射在对方身上，痛骂对方就好像痛骂政府一样。

同样道理，在疫症期间，有很多排队轮候多时而得不到口罩的市民，会把愤怒及无助的情绪投射在派发口罩及物资的议员或善心人士身上，令人慨叹好人难做。其实想深一层，也许是升斗市民的无力感太强，无法向政府表达，于是惟有将愤怒投射在别人身上。

疫症威胁着我们的生命，也带来了社会整体的经济损失。繁盛的世界好像瞬间停摆，股市下跌，倒闭潮、失业潮等陆续出现，令我们害怕收入减少甚至被裁员。当一个人极度害怕时，便很容易会把害怕转化成愤怒。面对愤怒的投射，我们

无法控制别人，只可以控制自己。任何风波总会过去，但关系却可以是长久的，我们值得为这些事而断送得来不易的亲情、友情及爱情吗？可以的话，自己就担当先退让的一方吧！甚至在通讯群组中事先声明，凡是涉及政治的，自己都不会发表意见。明知这段时间大家的心情不好，有时是否宁可谈天说地，天南地北一番，也不想因政见而伤感情？反正争辩过后，我未必能改变对方的政见，对方也未必能动摇我的观点，对吗？





我们亦可以锻炼自己对情绪的敏锐度，当发现自己开始把愤怒投射在别人身上时，请首先深呼吸，让自己慢下来及冷静下来。然后看清楚眼前的那个人——对方并不是你讨厌的那些失职官员，而只是一个平凡的市民、你的亲友……你向对方咆哮，就能影响到现时的政治景况吗？

疫症带来了愤怒，也带来了关系撕裂。我们要尽力尝试去减低伤害。我们必须承认，这种困局是我们一生中从未遇上的，因此绝大部分人都没有足够的经验去处理，有处理不善的地方实在在所难免。让我们学习原谅自己，也原谅别人，在愤怒的战火中学习心平气和的态度。

**你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。  
因为人的怒气，并不成就神的义。**

《圣经》雅各书1章19至20节（节录）

**爱里没有惧怕，爱既完全，就把惧怕除去。  
我们爱，因为神先爱我们。**

《圣经》约翰一书4章18至19节（节录）

我们要学习好好处理  
人生的得意和失意，  
不论事情看来多么好，  
心中也要作好准备，  
或许会有坏事正等着你去处理。

无论事情看似是糟透了，  
也要相信总有好事会让你感恩。  
那么，我们便可以更平静地  
处理人生的高低起伏。

## 第6章

### 抑郁的阿愁

人生充满悲欢离合及喜怒哀乐，因此我们总有哀愁的时候。这段日子，我们看到太多伤感的故事：世界各地每天有极多人染病或离世，有医护人员不幸牺牲，有病患者在临终前因被隔离而不能见亲友最后一面，有家属只能让逝者草草下葬，有独居长者在「禁聚」的情况下孤独地面对恐惧等。

这段日子，很多人都变成「阿愁」：心中感到郁闷，有时候失眠，有时候落泪，有时候感到无望。也许我们会自觉很无用，并质疑自己为何会掉到负面思想的漩涡中，我们总盼望自己可以多点正能量。

其实，盼望自己可以积极及快乐并无不妥，但我们不需要匆匆压抑自己的哀愁啊。当人面对一些重大问题，是需要一点

时间去哀伤的。哭泣其实有其正面意义，它可以令我们宣泄情感，减轻压力。

换个角度看，人是有怜悯心的，当我们为疫情带来的伤亡感到哀愁，其实不是很正常吗？当你看到别人悲伤的时候，请给他们一点时间去消化及调适心情，请不要扮演专家角色去分析什么，也不要论断他们为什么这样哀伤。你可以静静地陪伴他们，静听他们的心声，甚或给他们一个拥抱让他们知道你关心他们，便已经很足够了。



有时候我们对人生有错误的期望，以为晴天的时候不应该下雨，于是遇上了晴天霹雳的时候便方寸大乱，不知如何面对。其实，我们要学习好好处理人生的得意和失意，不论事情看来多么好，心中也要作好准备，或许会有坏事正等着你去处理；无论事情看似是糟透了，也要相信总有好事会让你感恩。那么，我们便可以更平静地处理人生的高低起伏。

接受人生中总有不由你控制的时候，当生命又再起起伏伏，别抓狂，用平常心去与顺境及逆境相处，因为人生本如此！这场疫症令我们的一切急速停下来，叫我们有闲暇细味哀伤、恐惧、担忧、抑郁等负面情绪。逆境虽然存在，但它提醒我们，学习如何勇敢面对挑战，接受人生中大大小小的「失去」，这就是人生。一生中总有快乐，也有痛苦；总有顺境，也有逆境。这就像每天有白昼，也有黑夜；一年里面有寒冬，也有盛夏。我们与其咒诅黑暗的到来，倒不如学懂以平常心与它共处，然后静待下一个黎明的出现。

苦难的意义，是令人知道自己的有限，放下以为必然的掌控权，谦卑地降服在造物主的面前，学习顺服及放手，Let go and let God。

最后送上一句话，让我们共勉：

痛是无可避免，苦是自己的选择（**Pain is inevitable; suffering is optional**）。



其实明天如何，你们还不知道。

你们的生命是什么呢，

你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。

《圣经》雅各书4章14节

你们要将一切的忧虑卸给神，因为祂顾念你们。

《圣经》彼得前书5章7节

## 第7章

# 管理情绪小贴士

### 转换频道

长时间追看新闻或在社交媒体讨论疫情，会令我们精神紧张。我们的思绪好像一杯混浊的水，如果继续搅动它，只会令它继续浑浊，惟有停下来，让思绪开始沉淀，水才会变得清澈。因此我们要自觉在适当时候「转台」，转做其他事情，例如做运动、做家务或听音乐等，以免自己困在沉重的资讯中。

### 回到爱中

爱是最好的抗逆支援，我们可以在亲情、友情、邻舍情、爱情及宠物情中寻回力量及安全感。虽然疫情令我们要多留在家中，但我们仍可以用电话及视像通话与亲友联系。例如与



亲友用视像通话直播自己煮餸，同时可以彼此交换烹饪心得；我们亦可以与亲友约定在吃饭时视像通话，边谈边吃。

## 亲亲大自然

当我们看天、看海、行山、观星、观鸟或欣赏植物时，会感到心情愉悦放松。大自然其实是一位好老师，让我们看到很多“逆境自强”的故事。例如一株微弱的小草，竟可以在石缝中生长，展示出顽强的生命力，这都可以成为我们最好的勉励。

## 回到身体中

当我们有太多焦虑或负面情绪时，我们可以尝试把注意力放回身体上，学习去减压。方法有多种：例如做几分钟的深呼吸



吸、做运动、拉筋等。亦可以回到自己的感官中，用视觉留意周围几种颜色、用听觉留意几种声音、用感觉留意几种触感、用嗅觉留意几种气味、用味觉留意几种味道……让自己重回“此时此刻”，脱离负面情绪。



## 学习感恩

感恩让我们明白幸福不是必然的。我们可以每晚写一篇感恩日记，记下当天值得感恩的大小事项。假如你某天心情很

差，你可以从童年开始回忆，写下人生中各样幸运或值得感恩的事情，你的心境自然会平复下来。

## 寻找抗逆例子

每个人都有抗逆的能力，回忆从疫症爆发至今，你看到自己有什么进步？你看到身边人有什么进步？写下你的观察，让这些抗逆例子成为自己的鼓励。

## 回到信仰中

辅导学强调身、心、灵三方面的健康，「灵」就是灵性的意思，也就是信仰层面的事。在一些动荡不安的日子，信仰成为我们最好的安慰及支持。到底怎样才有安全感？我们无法阻止疫情或逆境的临到，但我们可以为自己加添抗逆的力量。当生活的节奏被打乱了，很多事情要被迫停顿，也许正是我们回到信仰的好时机。

## 第二部

面对疫境 / 逆境的勇气  
—— 从信仰而来的力量



邝伟志

## 第8章

### 原来我们从来没有准备好

当时，耶稣对他们说：「民要攻打民，国要攻打国，地要大震动，多处必有饥荒、瘟疫，又有可怕的异象和大神迹从天上显现。」

《圣经》路加福音21章10至11节

二零二零年一月，影片串流平台 Netflix 推出了新的纪录节目《流感大流行》（*Pandemic: How to Prevent an Outbreak*）。节目描述了如果爆发全球疫症大流行，会引发出怎样的恐怖事情。片中指出社会结构将会出现以下问题：医疗体系不胜负荷；基础设施的运作出现严重问题，而电力倚赖电厂，电厂运作倚赖劳工，劳工生病，工厂停工，跟着便生出更大的问题——食物供给中断，带来饥荒、战祸……节目的旁述提出警告：「虽然我们对疫症大流行有很多不知道的地方，但

种种迹象显示，我们一定要假设这疫症大流行将会很快就出现——不是会否出现，乃是什么时候出现。」

言犹在耳，二零二零年三月，新冠肺炎迅速蔓延全球，导致世界几乎停摆，至本书出版之时，已有超过六百三十万人确诊感染，死亡人数更超过三十七万，而人数仍在不断上升。Netflix 这出「疫症大流行」的纪录片，可说是讽刺地来得「巧合」并「应景」！



《圣经》传道书说，「在日光之下无新事」（1章9节）。

回到一百年前的一九一八年。

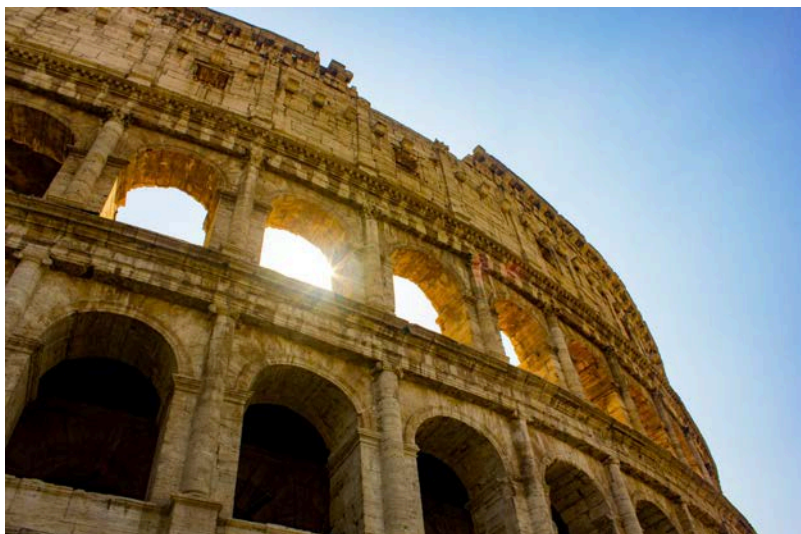
第一次世界大战几近结束，军队从战地回乡，却爆发神秘西班牙流感，将致命病毒传遍全世界——由欧洲各国开始，快速传播至美国、非洲肯亚、亚洲的印度、越南……在极短的时间内，各地医院人满为患。疫情最严重时，有人日间发病，晚上就离世，尸体堆积如山，连停尸间也爆满。当时全球人口是十八亿，估计感染人数达到五亿，死亡人数大约五千万到一亿人，竟远超第一次和第二次世界大战死亡人数的总和。

十九世纪德国哲学家黑格尔说：「历史给我们唯一的教训，就是我们无法从历史中得到任何教训。」

再回到二千年前罗马帝国的时代。

罗马帝国是当世最强大的帝国，军队武力强大，所向披靡，各邦向其称臣。可是这个超强帝国，也敌不过小小的病毒。

据历史记载，古罗马大瘟疫共有四次，每当大瘟疫临到，各地民众便得弃置城乡，逃到丛林荒漠。结果无人种田，无人畜牧，饥荒随之而来。所以「饥荒」与「瘟疫」似乎是双生儿。直到罗马帝国末期的公元六世纪，共有五十二次瘟疫和三十七次饥荒，国力也因病毒四处肆虐而大为削弱。故此有历史学家认为，罗马帝国的覆亡，与疫症大流行有关。



耶稣的末世预言，就是在二千年前，罗马帝国掌权的历史时空下发出的：「民要攻打民，国要攻打国，地要大大震动，多处必有饥荒、瘟疫。」（《圣经》路加福音21章11节）

事实上，由中世纪席卷欧洲的黑死病，到近年多起的新病毒如伊波拉、爱滋、SARS、新冠肺炎……甚至最近在非洲尼日利亚出现的神秘病毒，由瘟疫、饥荒和战争而来的恐怖死亡威胁，可说步步进逼，不分种族、地位，令全世界都人心惶惶，甚至疯狂！

那么，面对这些威胁，我们是没有出路了吗？

当然不是。

盼望，其实就在《圣经》的真理里，与那位讲述末世预言、我们所相信的耶稣基督里。



距今三千多年的《圣经》记载，  
对这类疫症所应该要实施的检疫方式，  
竟与近代的「隔离措施」非常接近。

## 第9章

### 《圣经》中的检疫与防疫

《圣经》是其中一份有探讨疫症问题及瘟疫流行的古代文献。你也许会问：《圣经》竟然包含检疫与防疫的记载？中国在二千多年前的春秋时代，已记载瘟疫的流行，在秦朝已有疫情报告及实行隔离措施的记载，但《圣经》的利未记比这些记载还要早上几百年呢。

首先，《圣经》利未记13章1至5节这样说：「耶和华晓谕摩西、亚伦说：『人的肉皮上若长了疖子，或长了癣，或长了火斑，在他肉皮上成了大痲疯的灾病……祭司要察看，定他为不洁净。若火斑在他肉皮上是白的，现象不深于皮，其上的毛也没有变白，祭司就要将有灾病的人关锁七天。第七天，祭司要察看，若看灾病止住了，没有在皮上发散，祭司还要将他关锁七天。』」

因文化差异和早期中文翻译问题，这里提到的「大麻疯」，其实并非完全等同现代医学所讲的「痲疯病」（Hansen's Disease），这里的「大麻疯」还指涉多种皮肤病和传染病。那时卫生常识有限，当然不知道传染病是由细菌与病毒感染引起的。而前面利未记的经文提到，面对一些疑似传染病的个案，前后必须独立关锁十四天，加以观察作为检疫。后文也继续提到，若认为其传染病初步已经痊愈，之后也需要前后再隔离十四天，以确保安全。**距今三千多年的《圣经》记载，对这类疫症所应该要实施的检疫方式，竟与近代的「隔离措施」非常接近。**

此外，利未记的后文直至第15章，继续详细讲述如何处理前述能使人「不洁净」的疾病的问题。第14章10至11节这样说：「凡摸了他身下之物的，必不洁净到晚上；拿了那物的，必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。患漏症的人没有用水涮手，无论摸了谁，谁必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。」这里我们能清楚看到经文指示，凡患传染病者所接触过的人或物，都成了「不洁净」的状态；经文也十分强调「用水洗澡」及「洗手」的措施的重要。而现代医



学确认「洗手」为防疫的其中一个关键措施，也不过是百多年的事！

还有，利未记第14章45及46节要求患了疫症的人，必须公开让人知道自己染病，并要长期隔离：「身上有长大痲疯灾病的，他的衣服要撕裂，也要蓬头散发，蒙着上唇，喊叫说：『不洁净了！不洁净了！』灾病在他身上的日子，他便是不洁净。他既是不洁净，就要独居营外。」表面上，虽然这个「公开宣告」的做法似乎令染病的人觉得羞耻，但现在我们知道，当疫情爆发，如实向有关部门上报、让公众及各国卫

生组织及时知悉并采取应对防疫，是预防及控制疫情的必要措施，这实在是公共社会负责任及有爱心的一种行为表现。

透过以上利未记的记载及解说，大家也许已体会到《圣经》的记载，实在蕴含着令人惊讶的智慧。

## 第10章

### 康健的人用不着医生

耶稣听见，就对他们说：「康健的人用不着医生，有病的人才用得着。我来本不是召义人，乃是召罪人。」

《圣经》马可福音2章17节

没有人喜欢「病」和「痛」。但若问，人为何会有病痛？现代医学告诉我们，人会生病和发生痛症，其实是一种信号机制，告诉人自己身体出了问题，需要正视和处理。每个人都会经历「生」、「老」、「病」、「死」，这是自然的现象。

《圣经》传道书说：「凡事都有定期，天下万务都有定时。生有时，死有时。」（3章1至2节）这不是宿命论，乃是作者对人生现实的一种观察。只是人性倾向趋乐避苦，甚至觉得病痛不会临到自己身上，到了自己或至亲生病时，才无奈面对。也有人因心灵的恐惧而讳疾忌医，有时把本来可以及时处理的病症拖延，使得病情恶化。这也是人的无奈！



古代医学不昌明，患病死亡率也高，人有时会认为患病或是出于「魔鬼」、出于「咒诅」，或是个人犯了罪所致。耶稣亦曾经指出一些人的病患与其所犯的罪有关。当耶稣医好了那人，便劝导他以后不要再犯罪，以免疾病再临到他身上（《圣经》约翰福音5章1至16节）。这其实也不难明白。现

代有些人患上某些病，也可能是由于个人道德问题或生活放纵所致，例如滥药、滥交、酗酒及吸烟等。人得医治之后，亦必须改变原有的生活模式，医治的果效才会长久。但耶稣这里所说「康健的人用不着医生，有病的人才用得着。我来本不是召义人，乃是召罪人」，则是以「病」来类比「罪」。

《圣经》告诉我们，神本来创造美好的世界给人类安居，人类完美康健，疾病本不存在。但当人类犯罪之后，罪恶进入了世界，整个受造世界的生态于是产生了根本变化，落在一种受苦的状态中。《圣经》这样形容：「这就如罪是从一人入了世界，死又是从罪来的，于是死就临到众人，因为众人都犯了罪……我们知道一切受造之物，一同叹息劳苦，直到如今。」（《圣经》罗马书5章12节，8章22节）这样看来，按《圣经》所说，现在的世界可说是被罪恶掌权的世界，也是一个充斥不安、污染、疾病、虚空和苦痛的世界。在这个充满罪恶及苦难的世界中，一切人、事和物，环环相扣，在万事的复杂互动之下，没有人能逃过病苦、罪恶和死亡的种种影响。故此，今天当有人生病，基督徒不会贸然说，这是因为那人犯了某罪行所致；亦不会随便下判断，认为这乃魔



鬼攻击或受到咒诅。事实上，这是一种武断和不负责的说法。因为有些人患病的原因不明，也有些人得病，例如被病毒无辜感染，他们本身根本就是受害者。

不过，我们在自身病患的经历里也确实体会到，人在软弱无助之时，真的较容易想到自己的不足，或者反思自己的不是。我们会想：「为什么我会病倒？是否我做错了什么事？」在养病安静的日子，脑海可能会不时浮现平日忽略了种种，更有机会想起自己曾犯过的过错和「罪恶」，只是当时没有勇气向别人——或自己——承认而已。不过，请大家留意耶稣的话，祂说：「我来本不是召义人，乃是召罪人。」

耶稣是赦免罪人的主，祂也是医治的主。《圣经》多次记载耶稣医治不同的人：瞎子、瘸子、血漏妇人、感染热病的人等，因为耶稣就是那位从天而降拯救世人的真神。譬如耶稣曾医治一位患严重传染病，满身长了大痲疯的人，当祂伸手触摸他，不单根治了他的疾病，而且医治他的心。

那么，基督徒既然相信神会医治人，人有病就不用去看医生吗？

这是一种以偏概全（partial truth）的错误想法。正统的基督信仰并不否定理性，更不反对有病的人寻求医生帮助，事实上不少科学家和医学家都是基督徒。不过，我们认为就是世上最好的医生，也有其智慧的限制——特别当我们经历了今次疫症。是故，我们相信创造万物的神，可以透过医生的智慧去医治人；而同时在祂的恩典和怜悯下，祂也会垂听我们为病患者代求的祷告（参《圣经》雅各书5章14至16节），有时候更会施行特别医治的神迹。



事实上，一个相信神的人，会对祂有信心：知道神若许可，神必然是有能力医治与保护我们的，但同时我们也会接受神的掌权，明白到人会生病、死亡的事实。可以这样说，基督徒对于神的医治与保护，有一种既吊诡却又豁达的想法，因为我们深知生命在掌生命的神的手里，一切由神作主！

一位美国牧师约翰·派博（John Piper），在《冠状病毒与基督》（*Coronavirus and Christ*）一书中，忆述自己多年前确诊前列腺癌，在等待检查结果的「判词」前，他既知道自己的病不一定可以完全治好，却因着信仰而有一份内心的平安，他的盼望是在神里面的，因他知道自己生死完全在神手里，神既然掌权，就会按祂美善的心意带领他。

面对疫症和病苦，基督徒因着深信神的医治与保护，有神作主而不必惧怕。

有国家因私利而隐瞒疫情，  
又有国家因骄傲轻看警告，  
正是最终导致全球疫症大流行的主因。  
瘟疫出现是对人类的一大警示，  
提醒我们人类根本的罪性  
和末日的丧钟已然敲响的事实。

## 第11章

### 末世瘟疫的信仰解读

我就观看，见有一匹灰色马。骑在马上名字叫做「死」，阴府也随着他。有权柄赐给他们，可以用刀剑、饥荒、瘟疫、野兽杀害地上四分之一的人。

《圣经》 启示录6章7至8节

#### 公义的判审？

在疫症大流行期间，很多人问基督徒这类问题：「为什么会有疫症和瘟疫？《圣经》有没有答案？」人若健康，生活如常忙碌，有时甚至以为全世界都是在自己手中的时候，不会有闲暇去问这类问题。很多时只有人在生命中遇上种种问题，譬如失业、失恋、失去健康等……才会开始探究事情原因，再深思人生为何，开始尝试从信仰寻求答案。

在古代的世界，医学不发达，人面对可怕的瘟疫，如前文所述，常会诉诸灵界如魔鬼的搅扰，或神明的刑罚。那么，《圣经》有没有提及瘟疫的来源呢？有些基督徒的回应，似乎让人难以接受：「瘟疫是从神而来的审判。」有些非基督徒听到这样的答案会十分反感，因为瘟疫杀人无数，被杀的人当中也有无辜的人。为何基督教信仰的神，会如此残忍？

上述某些基督徒的回应，可能过于简化了，难免引人误解。要明白基督信仰对瘟疫何来的看法，首先要明白一点，就是基督徒所相信的「神」是「造物主」，并且明白这位「神」是怎样的一位神。

我们相信世上有一位造物主，祂也是公义的主，当人类误用其自由意志而胡作非为、甚至让无辜者受害，祂不会坐视不理。这位创始生命的主宰，对世上所有的生命，拥有绝对的主权。祂掌管生死，因祂无所不知、无所不能，所以能施行终极的公义审判。



若有了上述对造物主的概念，大家会稍为明白，为何在《圣经》提及的神会对人施行审判。《圣经》不讳言，所有人有一天都要面对这位神终极的公义审判。《圣经》的这个讲法其实也不无道理，因为我们都知道在世上难寻绝对的公义，若真有造物主对所有人施行公义的审判，也许更吻合我们内心所期盼的终极报应观念。

回到瘟疫的问题。《圣经》的确多次出现瘟疫的记载，也有些地方指出瘟疫是神施行审判的工具（可参考《圣经》出埃及记5章至12章的「十灾」、民数记16章和撒母耳记下24章1

至17节等事件)。为何当时神要施行审判？大家也许记得前文我们讨论过「病」与「罪」的关系。而这里瘟疫的审判正是与人的「罪」有关，都是人犯罪所致，而神必须即时施行审判，而不让罪恶继续发酵，引致更大的罪恶与叛逆。但我们要留意，神施行审判之前，祂通常会差遣一些称为「先知」的传道者向人作出提醒，呼吁他们转离恶行，早日悔改。当人愿意改邪归正，神便收回成命，人就能逃过审判。这里的瘟疫的审判，可说是神迫不得已的回应和警告。

那么，今天的瘟疫大流行，是否神对人的一种审判呢？

## 末日的警告？

《圣经》启示录对末世事件的描述，令人胆战心惊：「我就观看，见有一匹灰色马。骑在马上名字叫做『死』，阴府也随着他。有权柄赐给他们，可以用刀剑、饥荒、瘟疫、野兽杀害地上四分之一的人。」（6章7至8节）这里骑在「灰马」上的人，名为「死亡」，就如「死神」的化身。启示录是以象征性的修辞手法写成，作者写下在「异象」中所看见的事。例如这里的「灰马」，便可理解为一种形象化的比



喻，指向临近末日时间，全世界将面对大规模的死亡事件，其原因就如耶稣所说的，因着国与国大规模的战争、不断加剧的地震、各地出现的饥荒和大瘟疫来袭所致。那么，我们所身处的这个时代，是否到了耶稣和启示录所描述的日子呢？



《圣经》早已预言世界终有末日的一天，只是无人知道确实的时间。不过有一件事是确定的，就是《圣经》提醒我们，当我们看见以上种种末日的警号，便知道末日近了。耶稣说，在末世的时代，「只因不法的事增多，许多人的爱心，

才渐渐冷淡了」（《圣经》马太福音24章12节）。环看今天我们身处的世界，人与人的关系疏离，有时甚至彼此伤害，伦常惨案几乎无日无之。人专顾自己，可以因仇恨、为利益，疯狂抢夺杀戮，良心丧尽，人性泯灭。造物主有一天要完全终结这个愈来愈堕落的世界，并向全人类施行终极的公义审判。

当然，面对现今的瘟疫大流行，我们不能简化地说这是针对某些罪恶而作出的审判，但我们也不能否认世界确实已步入了《圣经》所预言的末世时代，而人类的罪恶，绝对是疫症大流行的一大根源。就以这次新冠肺炎来说，**有国家因私利而隐瞒疫情，又有国家因骄傲轻看警告，正是最终导致全球疫症大流行的主因。瘟疫出现是对人类的一大警示，提醒我们人类根本的罪性和末日的丧钟已然敲响的事实。**

换个角度说，末日的警告临到，同时表明神愿意多给人机会与时间，转离罪恶。虽然神有一天要审判世界，但按《圣经》所说，祂同时早已赐下应许，就是将来有一个新世界（即新天新地），给相信祂的人存留，而祂一直等候人归向这位生命的主，得着永恒的祝福。

二零零三年沙士抗疫英雄之一的沈祖尧教授，在述说他带领医护人员与疫症搏斗时，回忆道：「健康更不是必然的，我们身为医生，常常感受到原来生命是脆弱的……当时我们真是完全无助，用尽了自己在医术上可以用上的办法都帮不上忙的时候，就是神的时候。我们只能将人的生命，交托给那位掌管生命的神……如今我对于生命的看法和行医的看法都有改变。我曾经觉得自己是很厉害、很伟大的内科主任医生——但这是我自己的一个『卑微经历』（humble experience）……我们见到神实在是掌管一切的！」

今天，小小的病毒，正好揭示人的有限与无有。

论到「瘟疫何来」的大哉问，我们可能没有确切的答案；但疫症绝对可以成为我们的提醒：就是我们要在这个「末世的警告」下，信靠造物主，得着祂所赐的赦罪与盼望。你愿意吗？

在疫症和苦难中，  
我们看见人性的丑恶，

却也同时可以看见  
人性的美善和光辉。

## 第12章

### 我病了，你们来看我

我们在一切患难中，祂就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。

《圣经》哥林多前书1章4节

那时是一个颇为安静的深夜时间。镜头一直跟随着荷莉医生的身影，她正在进行七十二小时的值班巡房。你想像不到，她竟然是这小镇医院中的唯一的当值主管医生。她在 Netflix 纪录片《流感大流行》中受访时说：「我不相信若有大疫症爆发，我们这里能够应付得来。」她语带无奈地诉说。

「大家期望我们当超人，期望我们竭尽所能。我为我们所接触的每个人尽力做到最好。我能应付现在繁重的工作，能完成使命，因为得到所需的帮助，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，因为跟我接触后而有所不同。这是我的使命。在我们私人时间的聚会里，有一个最重要的事，就是与朋友一起祷告的时间。」镜头再落在一个客厅，荷莉医生与教会的朋友正在手牵着手，他们为她开口祷告说：「祈求祢引导医生的双手，感谢祢应允此刻的祷告……」

基督徒面对不能避免的病症和苦难，可以拥有一套与人不同的看法。



前文提过二千多年前的罗马帝国，曾经历过多次大大小小的瘟疫。以公元二四九至二六二年間，所发生在塞蒲路斯的可怕瘟疫为例，于疫情最高峰时期，每天死亡人数竟达五千人！当时的人为了逃避疫症，丢下病人不管，甚至抛弃自己的亲友，远走他方。讽刺的是，这些人大多数的结局却是难逃一死。

**在疫症和苦难中，我们看见人性的丑恶，却也同时可以看见人性的美善和光辉。**

当时的迦太基主教圣塞路斯 (Cyprian, Bishop of Carthage) 如此说：「这场可怕的瘟疫，不断拷问每一个人的良心：健康的会否愿意照顾病患的呢？亲属会否尽忠爱护其至亲呢？医生会否离弃病人呢？」相反，那时一群基督徒，因深信自己拥有永生，也因着学效耶稣舍己的榜样，抱着一份以自己的生命，换取别人的生命的心志，把生死置之度外，他们不惧怕被疫症感染，冒险照顾患病的人。照理说，基督徒主动去护理受感染的人，意味着他们会面临更高的感染风险。结果出乎意外，他们的患病和死亡率大约是十分一，竟然都比

其他普通人群为低！基督徒因着信仰，以无私的精神，对病人和弱者付诸实际的关怀，让很多人得到帮助，在疫症肆虐的几十年间，基督徒竟然由边缘的少数，发展成为超过六百万人的信仰群体。

苦难，有时反而让他们得着更大的力量。





十六世纪有一位著名的传道人马丁路德，在恐怖的瘟疫——杀掉欧洲五分之一人口的黑死病——来到他当时身处的威登堡的时候，他决定与正在怀孕的妻子留守该城，照顾病人。在他写给一位朋友的信中记述了当时的情形：「今天我们埋葬了缙洛迪恩的妻子，她昨天几乎是在我的臂弯里去世的……我会留在这里，我也必须这么做，因为百姓们正处在极度恐慌的状态中。」

他后来写成了《基督徒是否可以逃离致人死亡的瘟疫》（*Whether One May Flee from a Deadly Plague*）一书，他告诉我们，瘟疫是神试炼人的信心和爱心的工具，察看我们如何以信心信靠神，并以爱心对待我们的友邻。他为病人开放自己的家，和怀有身孕的妻子凯瑟琳一起接待病患者。他们夫妇二人及几岁的儿子，虽然没有感染病毒，可是他们的小女儿出生没多久就夭折了。他们就是这样勇敢面对瘟疫，委实令人敬佩！

相信大家都不会忘记被称为「香港女儿」的谢婉雯医生。二零零三沙士疫症在香港首次爆发，全城恐慌。谢医生是屯门医院胸肺科高级医生，当时她自愿请缨，往深切治疗部救治

危殆的病人。她在半小时内，亲自为四名病人插喉，英勇无畏，心中只想着救活别人，自己却不料染病。后来她和丈夫的事迹，拍成了福音电影《天作之盒》，让人认识到她的牺牲精神的背后，动力是来自于基督的信仰。

若有问人疫症、病患和苦难的缘由（Why），这本小书或许不能给出一个人人满意的答案。但我们却可以肯定的告诉你，《圣经》清楚教导基督徒该如何面对这些事（How）。众多基督徒学习在这个苦难的世界中如何实践爱，努力关怀困苦的人，与受苦者同行。

以上的见证人，正是面对疫症和苦难的最佳阐释。

而他们所信靠的耶稣，正是这些见证人的榜样。让我们在最新一章一起认识这位面对苦难，为人类成就救恩的耶稣基督吧。



耶稣基督被人钉死在十字架上，  
本身就是一出  
荒谬绝伦的残忍冤案。

但耶稣基督却使  
十字架这残忍的杀人记号，  
转化成拯救的记号！

## 第13章

# 最奇妙的医治——耶稣基督的十架救恩

哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。

《圣经》以赛亚书53章5节

耶稣说：「我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。」

《圣经》约翰福音16章33节

很多人都喜欢配戴「十字架」作为饰物，也许觉得形状美丽，也许要表达自己的信仰。可是，大家有没有留意到，「十字架」本来并非什么美丽的东西，而是罗马帝国的残忍刑具。二千年前，耶稣基督被人钉死在十字架上，本身就是一出荒谬绝伦的残忍冤案。但耶稣基督却使十字架这残忍的杀人记号，转化成拯救的记号！

耶稣基督受苦受死所成就的救恩，是人类历史上最矛盾、却又最奇妙的好消息——福音。



耶稣作为救世主，其实就是那位创造世界的神。祂不忍看见世人受苦，竟亲身进入这苦难的世界，经历世人所经历的困苦。祂纡尊降贵，以卑微的身份，介入人类的历史，成为一个真正的人，这就是耶稣。

《圣经》以赛亚书的一段经文，表面上矛盾，却是对救恩所作出的最奇特描写：「因祂受的刑罚，我们得平安；因祂受的鞭伤，我们得医治。」（53章5节）刑罚怎能换取平安？鞭伤怎会使人得医治？关键就在于，耶稣之所以来到世上，为的是要完全解决人类所面对的最根源问题，就是罪恶与死亡，人犯罪必须面对罪的刑罚和神的审判。

那么，耶稣怎样可以帮助人解决这个问题呢？经文中说明了这一点：「祂诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦……哪知祂为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤……有许多人因认识我的义仆得称为义，并且祂要担当他们的罪孽……因为祂将命倾倒以至于死，祂也被列在罪犯之中，祂却担当多人的罪，又为罪犯代求。」（53章4至12节）意思非常清楚，就是耶稣降世，最终是为了担代全人类的罪债，而死在十字架上。祂以自己无罪之身，承担一切本来应向罪人追讨的刑罚和审判，彻底解除因罪而来的结果并死亡的咒诅。这是一个代赎的救恩，耶稣在十字架上，历尽苦痛，将本来不需要祂承担的刑罚，全部归在祂身上！最终祂完成了这艰巨的救世使命。

但耶稣并不是因自己的罪而死，故此，祂有能力胜过死亡，这就是祂能从死里复活的原因。《圣经》说：「我当日所领受又传给你们的，第一就是：基督照圣经所说，为我们的罪死了，而且埋葬了，又照圣经所说第三天复活了。」（哥林多前书15章3至4节）因耶稣基督的复活，为人类带来胜过死亡和复活的盼望！

耶稣更这样说：「我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。我又赐给他们永生，他们永不灭亡，谁也不能从我手里把他们夺去。」（《圣经》约翰福音10章10、28节）为何基督徒在疫症中，仍有着一份不一样的生命力呢？正因为我们拥有永恒的生命，所以不怕死亡，这是充满了生命力的源头。

为何耶稣会愿意以这样的方式受苦牺牲？这是因为祂对人的爱。《圣经》说：「惟有基督在我们还做罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。」（罗马书5章8节）



耶稣曾说：「我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。」（《圣经》约翰福音16章33节）祂真实地与世人同受苦难，对人类的苦痛感同身受。因祂自己曾胜过苦难，所以祂教导人倚靠祂，好面对世上种种苦难。

亲爱的读者，你羡慕得着这份生命力与平安吗？《圣经》里说明：「这道离你不远，正在你口里，在你心里——就是我们所传信主的道。你若口里认耶稣为主，心里信神叫祂从死



里复活，就必得救。因为人心里相信就可以称义，口里承认就可以得救。」（《圣经》罗马书10章8至10节）正因耶稣基督已为我们的一切罪过付出了赎价，人若要得着耶稣白白的救恩，只要诚心相信祂，承认祂为你生命的主宰，就可以了。你愿意向祂祷告吗？



## 结语

### 神在疫症中祷告的应许（附决志祷文）

疫症大流行的确使我们惶恐不安，但疫症的日子同时以是我们反思生命的良机。若问：这次新冠肺炎疫情会持续到何时呢？在以后的日子，还会不会发生另一次更大规模的疫症大流行呢？没有人会知道答案。可是在末世的日子，神已赐下耶稣的救恩，当中包含祂的爱、平安、恩典、医治和盼望……我们也必然得着从神而来、并超凡的生命能力，直到永生！

《圣经》说：「神若使瘟疫流行在神的民中，人若是自卑、祷告，寻求神的面，转离他们的恶行，神必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。」（历代志下7章13至14节）若我们愿意谦卑向神悔罪，诚心祷告寻求神，祂必垂听你的祷告！

你可以这样诚心的向神祷告：

神啊！在疫症中，我承认我的有限和无助，更知道我自己是个罪人。今天我愿意在祢面前，谦卑承认我是个罪人，此刻我要向祢悔改，归向祢！我需要祢，并决志相信耶稣，以祢做我个人的救主！请祢现在就将永生赐给我，并赐下新生命的能力和医治，带领我以后的人生，带领我面对一切的困难和挑战。以上是我真诚的祷告，诚心所愿。

若你心里愿意真诚地祷告，恭喜你！神已接纳你，你现在已成为一个基督徒了！若你在此刻仍未能决定相信主，不打紧，相信你已从这本小书清楚明白到疫症与信仰的关系，并听到耶稣救恩的道理，无论如何，我们盼望日后你可以继续探索真理，甚至主动接触基督徒，或参与教会的活动，进一步认识信仰。

让我们一起靠着神，胜过恐惧，勇敢面对前面的挑战吧！

# 附录：福音信仰资源

以下是一些有关信仰的有用资源，欢迎你继续探索真理。

## 1. 各地短宣中心资料

你可以联络各地的短宣中心，寻求信仰的个人辅导：

- 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
- 温哥华短宣中心（VCCSTM）：（604）273 0223；  
vccstmtc@gmail.com
- 多伦多短宣中心（TORSTM）：（416）291 0200；  
torontostm.com
- 纽约短宣中心（NYSTM）：（718）460 9308；  
nystm.org；info@nystm.org
- 三藩市湾区短宣中心（SFSTM）：（510）988 1900；  
SFBayAreaSTM@gmail.com

- 芝加哥短宣中心 (STMC) : (847) 387 7890 ;  
stmchicago.org ; stmchicago@gmail.com
- 波士顿布道团 (BLMSTM) : bstm.org ;  
blstm120906@gmail.com
- 美里短宣中心 (MMSTM) : (6085) 419 522 ;  
mirigospel.org
- 泰国短宣中心 (THAISTM) : (66) 43 228969 ;  
nekornlily@hotmail.com

## 2. 各地华人教会资料 :

若你愿意接触教会，欢迎在以下两个网址，寻找适合你的教会群体：

- 中华基督教网路发展协会，「华人教会名录、机构名录」  
网站：[church.oursweb.net](http://church.oursweb.net)
- 世界华福中心，「世界华人教会名录」网站：  
[www.cccowe.org/church/](http://www.cccowe.org/church/)
- 澳洲基督教播道会灵福堂：[efcachurch.org.au](http://efcachurch.org.au)

### 3. 福音难题解答网站：

若你有查询一些信仰的难题，我们推介以下三个网站：

- Got Questions 中文版（包括多国语言版本）：  
[gotquestions.org/T-Chinese/](http://gotquestions.org/T-Chinese/)
- Christian Answers Net 中文版（包括多国语言版本）：  
[christiananswers.cn/trad/](http://christiananswers.cn/trad/)
- 温哥华短宣中心真理报「问得好专栏」：  
[globaltm.org/index.php/item-qa](http://globaltm.org/index.php/item-qa)

### 4. 信仰文字事工介绍：

- 若你对其他基督教著作有兴趣，欢迎造访基道书楼网站  
「基道Bookfinder」：[www.logos.com.hk](http://www.logos.com.hk)

## 参考资料

1. 王一：〈基督徒该如何面对瘟疫〉。网上文章。取自《改革宗初学者》网页 (<https://tinyurl.com/y9chco2k>)。浏览于2020年5月28日。
2. 格兰·思科瑞万那 (Glen Scrivener) 着，许志斌译：〈回应流行病：教会历史给我们的四个功课〉。网上文章。取自《福音联盟》网页 (<https://www.tgcchinese.org/article/4-lessons-church-history>)。浏览于2020年5月28日。
3. 作者不详：〈检验大痲疯之例〉。网上文章。取自《海外华人福音网》网页 (<https://www.ocbf.ca/2012/devotion2014/article5152>)。浏览于2020年5月28日。
4. John Piper. *Coronavirus and Christ*. Wheaton: Crossway. 2020.
5. 「【生命故事】怀念谢婉雯医生《雨后彩虹》CBN沙士十年特辑」。网上录像资料。取自“CBNHK香港视博恩”*YouTube* 频道 ([https://youtu.be/PYVW\\_k9KNR8](https://youtu.be/PYVW_k9KNR8))。浏览于2020年5月28日。
6. 沈祖尧：「身处疫境，有种态度」。网上录像资料。取自「CCMHK香港中信」*YouTube* 频道 (<https://www.youtube.com/watch?v=p-cTLzr9jEE>)。浏览于2020年5月28日。
7. 《流感大流行》 (*Pandemic: How to Prevent an Outbreak*) . Netflix Series. Netflix Worldwide Entertainment, 2020.

## 出版资料

书名	疫症·亦正？——正面面对逆境，从信仰得着力量
作者	蒋慧瑜、邝伟志
文字润饰	何陈妙玲
设计排版	Richie Kwong
图片	书中图片撷取自免费图像网站 Unplash.com
出版人	蒋慧瑜 (chiangwaiyu@gmail.com) 邝伟志 (richiek@efca.org.au)
出版日期	2020年6月

© 2020 蒋慧瑜、邝伟志

All Rights Reserved

### 本书下载（网址及二维码）



基道书楼（ePub 电子书 及 Pdf 档案）

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



香港短宣中心（Pdf 档案）

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

给基督徒奉献者：本书为免费赠阅，若有心奉献金钱，欢迎支持各地短宣中心的事工，或香港基道书楼的文字事工。



## 牧者诚意推介

这本手册正好给我们提供了又可靠又宝贵的指引，帮助我们摆脱无助感，并反思这场危机对我们的启迪，让我们更了解自己，以及更认识我们在这个混乱的时代和这个不断演变的新现实中所处的位置。当您正经历人生中非常不容易的阶段，或者正身处现代历史上这段不寻常的时期，这本手册也会成为我们的“良伴”。

**鲍维均博士**

美国三一神学院新约教授及系主任

两位作者不但告诉我们一些资讯和知识，更启发我们每个人内在本已存在的正能量，帮助我们调校过去可能存有的负面思维，以致我们的心灵、情绪、态度和行为都能跳出自我限制的框框，为自己也为别人创造新的局面。这手册的贡献将会超越当今疫情的挑战，陪伴我们走过“后大流行”的日子。

**谢友德牧师**

澳洲基督教播道会灵福堂主任牧师

澳洲悉尼华人基督教联会主席