

信徒生活类：《疫症·亦正？正面面对逆境，从信仰得着力量》一般言老师

作者：蒋慧瑜、邝伟志

出版社：基道书楼、香港短宣中心

出版日期：2020

人见人怕的疫症，何“正”之有？

谁也没想过 2020 年是这样渡过，整个世界都活在新冠肺炎的疫症底下，不但超过千万人染病，数十万人死亡，全球更因此停摆了，经济、交通、人与人的距离……这些都是意料之外的事情。不只是未信主的人，**即使是基督徒的我们也有措手不及的感觉**，大家都在问为什么？怎么好？会怎样？一本叫《疫症·亦正？》的电子书在这个时候出版了，书名让笔者急不及待的想看，**人人都怕的疫症，何“正”之有？**

短小精悍的书册

《疫症·亦正？》有繁体及简体版，作者是心理学训练导师蒋慧瑜，已有 13 本著作出版，并在书刊、报纸上写心理学专栏。另一位作者是资深牧者，也是澳洲悉尼短宣中心布道训练义务讲师邝伟志。本书在 2020 年 6 月出版，从时间与书名都清楚告诉我们，**这是一本因应疫症而写的书籍。**

书并不厚，才不到 90 页，主要分了两大部份：由蒋慧瑜写的“不是失控的正向心理，疫症下的心理健康”和邝伟志写的“面对疫境 / 逆境的勇气，从信仰而来的力量”。简易明白，短小精悍是这本书的特色；文字不多，没有艰深的字句，也没有复杂的内容，就是用**简单的方法**告诉读者，**面对疫症的态度，以及福音是最终的出路。**

正向心理帮助对抗疫症

本书第一部份是 1 至 7 章，作者喜欢用生活小故事来说明人对突如其来的疫症的反应，并**应有的正向心理**，例如第二章一只骆驼与妈妈的对话就很深刻、简单，但语重心长。另外的几章也类似，用小故事引出主题，探讨因疫症引发的情绪及心理反应。**作者有简单分析，并提供对应方法，章末还有相关的圣经金句。**这几章处理的问题，分别有过份紧张、抢购心理、愤怒、抑郁等。

这部份另一个让笔者留下深刻印象的，是作者擅用简洁句子，类似谚语的模式，点出问题征结或出路，例如“你的压力，决定你的免疫力”(页 14)、“相争便不足，分享便有余”(页 28)、“明天不一定会更好，但明天也不一定糟透啊”(页 29)。这些句子在文章中画龙点睛，使内容更生动、具体。**作者在这部份的最后一章，写了一个管理情绪的小贴士，为前几个课题做了总结。**

疫境出路是基督

本书第二部份是 8 至 13 章，由另一位作者上场，换了另一个角度，就是从**信仰、圣经与福音的角度看疫症**。作者从圣经内容看检疫与防疫，并加上一连串历史上发生的疫症实例，指出基督徒在疫症中的反应，他们如何经历神的看顾及医治，成为我们在疫症中的激励。但作者并没有停在这里，他从**历史经验引伸到病人需要的医生、医治，是耶稣和他在十架成就的福音**。顺理成章，这部份并整本书的结语是引导读者作决志祷告，还加上附录提供相关的资料供查阅。

藉书传关怀与福音

本书写得简单，但很及时。虽然本书的一半内容是指向福音性，但心理学和信仰的部份对疫症下的信徒也很有帮助和提醒，是值得向人推介的一本书。欢迎你到良院网站或扫描二維碼免费下载《疫症·亦正？》电子书，这是适时的关心与福音工具，欢迎你转赠别人，向家人朋友传福音。

《疫症·亦正？》（附件电子书）



欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。