開心紓壓小撇步

輔大職能治療學系系主任

施以諾的『快樂處方』

現代人的生活總是充滿各式的壓力，我們還能擁有讓自己快樂起來的能力嗎？

快樂其實不是『能力』，而是一種『修復力』。身為輔大醫學院職能治療學系系主任，也是知名暢銷書作家的施以諾博士，特別以聖經中的四種動物特性來幫助我們紓解壓力：

馴良像鴿。善良的心能在無形中為自己累積一些資產，不要一味咀嚼生命中的傷害，幸福不是靠斤斤計較得來的，如果你成天耿耿於懷一些煩人的小事，又哪來的時間創造快樂、擁有快樂呢？

靈巧如蛇。聰慧的頭腦，能化險為夷。不卑不亢的應對方式，才能為自己加分。做人要好相處，但不能好欺負，良善是為了要成就更多美好的事。

謙卑如小驢駒。自大就像心靈的癌細胞，最高段的謙卑就是能夠從容面對不喜歡你的人，如同耶穌在面對門徒的批評時，祂卻用欣賞的態度回應。

展翅如鷹。我們要像老鷹一般，有展翅的生命力，上帝有能力給我們神蹟，但我們也要盡自己的一份力，當我們做到「即便疲乏、仍不鬆懈」，就一定能體會認真也是一種快樂了！

「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」聖經上的箴言並不止是神學，而是紮實的醫學。沒有一種預防針，能一針見效去除憂鬱、讓人變快樂。但我們卻可以在生活中，自己配出快樂良方，提昇自己的心靈免疫力，將小災難修復成小確幸，勇敢、快樂地活出自己。

祝福你福音小輯　歡迎教會、醫院等團體索閱使用（自由奉獻）
●發行｜財團法人佳音廣播電台 ●發行人｜周神助 ●台長｜呂思瑜
●電話｜02-23699050 ●地址｜10662台北市大安區和平東路二段24號10樓
●電郵｜service@goodnews.org.tw ●網站｜www.goodnews.org.tw
●郵政劃撥帳號｜18710941 戶名：財團法人佳音廣播電台
●2008年2月創刊・2021年4月出版・著作權由佳音廣播電台所有

本欄供教會、醫院等團體使用

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第7079號
無法投遞請退回
中華郵政台北雜字第2295號執照登記為雜誌交寄

祝福你

福音小輯

佳音Love聯播網 www.goodnews.org.tw
台北FM90.9 — 佳音廣播電台
宜蘭FM90.3 — Love Radio
桃園FM104.3 — GoGo Radio

我跑、我歡呼「活著真好」！

……原來搞笑不只是一種才藝，更是一種生活的勇氣！

>吳瑋萍（開平餐飲學校前專任輔導教師）

早上五點半起床，著裝完畢，出發去河堤跑步練習！我，吳瑋萍抬頭望著寶藍色的天空向前走，心裡深深感謝天父：「我還能活著，暢快的呼吸，暢快的去愛！」

2010年6月6日，是我人生到目前為止，最驚喜（悚）的一天！壯如牛的我，因為連日的高燒不退，送台大急診後，確診為急性淋巴型白血病，即血癌！這麼戲劇化的人生，是我從沒料想過的……感謝主，經歷這些有血有淚的的抗癌及復健過程，將我從一個不知人間疾苦的諧星，到後來蛻變獲選成為抗癌鬥士，原來搞笑不只是一種才藝，更是一種生活的勇氣！

歷經漫長辛苦的治療與一步一腳印的重整和重建，如今的生活，已經恢復正軌！我開始醞釀自己要重回馬拉松的運動場！因此立馬報名了2020年三月的日本名古屋女子馬拉松～雖然因為經歷血癌和歲月的熬煉與洗禮，身體狀態與10年前大不相同，但既然有了目標就開始辛勤練習，我只能踏實的慢慢來，不求快，只求安全！

為了督促自己，我開始訓練體力，訓練過程可堪比奧運選手更嚴格，當別人唉唉叫的時候，我卻愛上這喘到快要斷氣的感覺：用全身全心全力衝刺，感覺自己強烈的心跳和氣息，彷彿在歡呼活著真好！因為之前生病，肺部感染病變，造成嚴重氣喘的症狀，曾經我每天帶著呼吸器，只能躺著，無法動彈……當時的喘不只是缺氧，喘的是『恐懼』！面對未知的病況，我只能默默的祈禱……感謝神的保守，如今我能跑，雖然一樣會喘，但喘的是『生命』！

另外我學習調整自己的呼吸和步伐節奏，太慢跟不上、太快欲速則不達，後來當我放鬆跑，感覺自己的步伐和肩頸背的狀態，就看到自己明顯的進步！這也讓我想起剛出院時，期望自己能快點恢復生病前在工作上的榮景，弄的自己很緊繃，也很沮喪。後來，一位牧者告訴我：「瑋萍，妳活著就是見證了！不用努力想做什麼，證明什麼呀……」是呀！活在當下，是何等的重要！過去累積的寶貴經驗很好，但一定也要加上從神來的更新與調整，才能繼續在夢想的路上開心地前進！

每當我跑步的時候，我的心裡常常響起這首歌：「我已經決定，要跟隨耶穌，永不回頭！」我喜歡跑步，因為我知道這是「練心」的旅程，就像我們人生的歷程，我可以繼續當諧星、當輔導、當抗癌成功的勇士！因為真正的復建在於調整自己的人生態度，當我們穩住呼吸，保持速度，朝著目標繼續前行，我想往後的每一個十年，我都可以大聲的祝自己「重生快樂」！也願神祝福你我，在場上跑跑經歷愛！