



會址：台北市新生北路2段74號10樓之7  
專線：02-25372528 傳真：02-25515366  
發行人暨第十九屆理事長：高芷華

## 如何紓解壓力

陳敏慧醫師

在現代生活中常常會面對許多壓力，過度壓力可能導致身心俱疲的現象。在如此多變的社會中，我們需要面對各樣的挑戰，要完全沒有壓力似乎是不可能的，但是，我們倒是可以學習如何紓解壓力。

一般而言，造成壓力的原因有很多，可分為外在的壓力或是內在的壓力：外在的壓力可能來自家人、師長、同儕的要求或期待。內在的壓力則可能是過度要求自己，自認能力不足或是與人競爭比較。另有時間的壓力，在一定期限內要完成某件事的時間壓力。

對於外在的壓力，我們雖無法改變他人，但是我們可以改變自己的態度，對於家人、師長、同儕或同事的要求或期待，我們可以衡量自己的能力與興趣，盡力做好最適合自己的那一份即可。相信我們都是天父的寶貝，每個人都是獨一無二的，我們只要按著神所賜的恩典和機會，遵行神的旨意，做忠心的好管家，成為合神心意的人即可。能夠欣賞別人的成功，去除比較競爭的心理，也可避免不必要的壓力。當然，有時因著追求卓越，我們可能會想接受挑戰，這也很好，但是一定要充滿信心地往前行，要有勇氣面對可能遭遇的挫折，而且能有正面積極的態度接受挑戰不怕失敗。

為了紓解可能的內在壓力，我們可以有一些預

防措施，以減少不必要的壓力。包括：

1. 每天親近仰望主：每天需要有安靜的時間親近主，讀經禱告是我們得力的泉源，神的話是我們腳前的燈，路上的光。讓主的話滋潤我們的生命，成為我們的智慧。天天與主同行，可以很輕省的面對每一件事。走路時，坐車時，皆可心裏默禱親近主，享受主的同在與喜樂，因為主稱我們為朋友，為良人，我們親近祂，祂必親近我們。
2. 要有平衡的生活：我們也要維持良好的身心靈健康，保持每天運動的習慣，注意營養均衡、健康的飲食需求。滿足精神糧食的需求，可以看看書提升精神層面的需求，聽聽輕音樂是很好的放鬆方式。有時需要開懷大笑，看看喜劇或是僅僅和朋友說說笑笑也可以。可以寫寫日記或隨筆抒發一下，有時也可以釋懷地大哭一下，看看悲情故事，哭一哭也可以抒發感情。要能很健康的分享、擁抱，表達情感。需要活在當下，要使自己能專注的做事。
3. 要有支持系統：在教會團契或小組中可以藉著禱告，尋求創造天地萬物、愛我們的天父的幫助。我們的家人或親密的朋友，也要有人可以談心、商討事情、分享快樂、分擔掛慮，當然也要有信得過的人可以替你保守秘密，以免增加困擾。
4. 保持正面的態度：對於發生的事，可以換一個

角度來看，問一問自己，如果過了一週、一個月、一年之後，二十年之後，你會如何來看待這件事？在各種問題狀況中，試著找尋或發現隱藏的各種可能性和機會。以正面的態度來面對各種問題而非負面的打擊自己。對自己好一點，不要不肯原諒自己，保持彈性與機動性。

5. 減少讓自己暴露在令自己緊張不安的環境或事件中：對於自己無能為力而幫不上忙的事，就不要太費心思給自己壓力。

對於令自己不舒服的政論節目，知道就好，不用太在意也不要邊看邊罵，如果看得難過，就禱告求主掌權，避免自己落入情緒之中。

6. 適度放鬆一下：在固定的生活模式中要有讓自己放鬆的時間，有時不做任何事的放鬆，可以增加創意與效率，也可翻一翻雜誌或親近大自然或是和朋友聊聊天。每週二上午我會去台灣大學校總區保健中心看診，門診是9：10開始，通常8點多我就會先到醉月湖或生態池走一走、動一動，聽聽鵝叫聲，看看疊在石頭上做陽光浴的烏龜，感覺就像郊遊一般。我們也可養養寵物、種種花、看看植物或陪小朋友玩都是很療癒的。我家有養兩隻狗、兩隻兔子、兩隻鸚鵡，我發現動物也需要同伴，看看他們彼此相親相愛的互動模樣也很令人開心。

7. 良好的時間管理：我們總有很多計劃或待完成的事，最好能養成習慣「超前部署」，將預定完成的時間提前一個月或二週，也可分期擬大綱再訂細節，提早規劃可以有更多時間去重新審視修正，有時若臨時有急事需要處理，也不會因而措手不及。提早規劃可去除來自最後一分鐘的時間緊迫壓力。

感謝主！我們有一位天天背負我們重擔的主，我們可以凡事交託仰望祂。

我們可以藉著讀經禱告、靠主喜樂、凡事謝恩。因為我相信：

你的日子如何，你的力量也必如何。(申命記卅三：25)

但那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

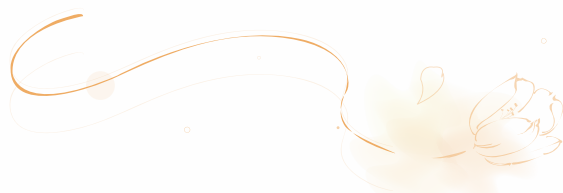
(以賽亞書四十：31)

當將你的事交託耶和華並倚靠祂，祂就必成全。

(詩篇卅七：5)

人生就像一段旅程，我們可以充滿期待，以感恩的心快樂往前行，相信主掌管一切，凡事都有主的美意！

作者：TCMA 理事、臺大醫學院副院長  
臺大臨床牙醫學研究所教授



## 生活聊天室

顏國順醫師

日前跟檢察官去做司法相驗，在車上檢察官突然對我說：「冒昧請問，您跟我們相驗是否跟您的信仰有關？」

我說：當然有關，傳統教育要我們做人上人，可聖經卻教導我們要做眾人的僕人。這種工作（相驗）我把它當作上帝的託付，是既神聖又有價值的，所以做起來就很平安喜樂，不會是重擔，如果是為600元的車馬費，那會很不開心。

我也曾對檢察長說過：「您不給我車馬費，我也樂意去做；不過您會很難過。」（哈哈，檢察官、書記官聽了都大笑。）

下車後，我發覺剛才我在傳福音了。我很詫異她怎會問我關於信仰的問題，可見已注意我很久了，有可能她在想，甚麼時候可以把我釘上十字架，想到這兒冷汗直流……。

# 我的沐恩家庭爸爸—林清澤長老

施淑慧姊妹

大學時代我參加濟南教會青年團契、主日禮拜，教會爲了關心照顧北上求學年輕學子的生活信仰，有沐恩家庭服事，約二十多個會友家庭加入，在神的安排下，我成爲林清澤長老家的沐恩小孩。

林長老有父執輩的威嚴，對自己的醫學專業要求極爲嚴謹，在信仰上更是不斷追求真理，最讓我佩服的是林長老榮獲三個Ph. D，其中一個是令人稱羨的神學教育博士學位，他以身作則鼓勵後輩要終身學習，活到老要學到老，學問學到的就是自己的。

他對後輩的關心與照顧令人感動，印象很深刻的是大四那年主日禮拜完，在濟南教會茶餅會，林長老夫婦很關心地問我，是否有交往的對象，要幫我介紹，我因當時已和先生交往中而婉謝，內心由衷感謝他們的關懷備至。

1994年我和先生在濟南教會結婚，林長老擔任我們婚禮的司會，連他們寶貝孫女也擔任我們的花童，如同嫁女兒般的協助我們辦理婚禮。婚後，每每在教會遇到林長老夫婦，林長老都會很關心的問我們近況如何。先生因爲是醫學系公費生須下鄉服務，當我們告訴林長老我們準備下鄉到榮院服務時，林長老立即說他有個學弟在榮總體系人脈很好，會請他特別照顧先生，先生還未到職前，就獲得醫界前輩的關照，實在受寵若驚。

又有一次禮拜完，林長老跟我先生說有個基督徒醫療協會（TCMA），他是理事長，推薦先生加入，因爲是林長老推薦，我先生不好意思拒絕，雖然他還在住院醫師訓練階段，也不知有多少時間可以投入，就從那時候開始，加入協會至今20餘年，認識許多信仰堅定的醫師，一起在醫療宣教同行。

還記得他數次跟我們提及他和幾位前輩共同推動台灣基督徒醫學協會的正名運動，台灣現在的基督徒醫學協會名稱不再是過去的中華民國基督徒醫學協會（CCMA），而是台灣基督徒醫學協會（TCMA）；他以身爲台灣人爲傲，常提醒我們不要忘了我們是台灣人身份，要對自己有信心，一有機會在國外參加活動更要肯定自己是台灣人，不畏懼中共鴨霸強權欺壓，要極力爭取在國際上享有平等的待遇。

最後一次在濟南教會看到林長老大約是5年前，他與李勝雄律師高興的談到他們參加YMCA的服事，這是他每天最開心的時刻，與老朋友、唱詩歌、喝著濃醇的咖啡，享受友誼的快樂，又有來自靈裡屬天領受。

今年10月初在教會遇到佳蓉姊，得知林長老正與疾病奮戰著，治療過程非常辛苦，而林長老是那麼堅強的面對，言語中深深感受佳蓉姊的不捨，我們唯有在禱告中求神保守帶領。沒什麼機會親自向林長老表達感謝，謹藉此文表達自己內心深處的感謝與懷念！

作者：彰基體系營運中心 員基行政處長



20多年前林清澤長老伉儷與作者合影

# 2022 退修會花絮3

TCMA 編輯小組

感謝主，有232位兄弟姐妹翻山越嶺專程來到台東參加『2022年全國醫療傳道聯合退修會』，在疫情中這樣的相聚更顯得珍貴，在這三天當中，大家享受一段美好的時光，與神相遇，與人分享。

原本有250多位報名，同工們擔心北迴鐵道未全程修復，是否會影響報名者前來的意願，還好大家熱情不減。有位醫師全家因沒趕上晚班飛機，臨時決定從台北開車到台東，抵達時都已經半夜了，真是有心啊！

自從2015年開始，聯合主辦單位台灣基督徒醫學協會（TCMA）及中華基督教路加傳道會（CCMM）每年邀請不同的基督教醫院合作，一起在該院的所在地舉辦聯合退修會。至今已在彰化（2015、2019）、新北市三芝（2016）、嘉義（2017）、

花蓮（2018），2020因COVID-19疫情暫停，日月潭（2021）、台東（2022）等地舉行此盛會，每年有二、三百位醫療、醫務、醫事相關的兄弟齊聚一堂，同聲讚美榮耀主，也經由每年不同的地點、主題分享交流同得造就，不分彼此、身份或醫院，同為神的兒女，單單高舉耶穌，這就是此活動的目的。

今年退修會的主題是「與神同工」。在這退修會中，提醒與會者重新找回或把握自己與神同工的初心與機會。讓我們隨時豫備好自己，更願意與神同工，使祂在天上所喜悅的、計劃的大工，都能成就到地上。

明年的聯合退修會預定於10月20至22日在恆春舉行，由恆春基督教醫院參與聯合主辦，請大家預留時間參加。願主挑旺台灣醫療傳道之火！



編輯小組：高芷華(召)、林麗娜

郵政劃撥帳戶：15035268 台灣基督徒醫學協會

E-mail: tcma9710@gmail.com

行政院新聞局出版事業登記局版北市誌字第壹捌玖號

[www.tcma.org.tw](http://www.tcma.org.tw)