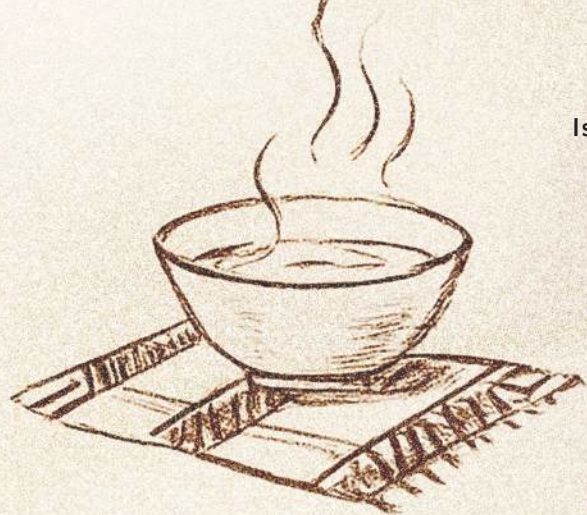


Issue 172 December 2025

海外校园
OVERSEAS CAMPUS
四海觅真理 人生即校园



Hello 身体!

拥抱完整的自己



海外校园

OVERSEAS CAMPUS

四海觅真理 人生即校园

季刊 第 172 期 2025 年 12 月 Issue 172 Dec. 2025 Vol. 34/ No. 4

出版者 海外校园机构

Overseas Campus Ministries, Inc.

1753 Cabrillo Ave.

Torrance, CA 90501 USA

电话 (310) 328-8200 传真 (310) 328-8207

网址 www.oc.org

电邮 editorial@oc.org (投稿)

order@oc.org (索阅)

出版人	毛叔	编辑助理	刘凤
主编	博学	美术编辑	JUPE Design
编辑	海涛	插图	JUPE Design
审校	希雅		

- 本刊有作者署名之文章,文责作者自负,其立场不一定代表本刊。
- 本刊保留所有文章及图片版权,欢迎转载,请先来信告知。
- 若需本刊索阅单,请复印本期第64页。

Overseas Campus

(USPS No.010511 ISSN# 1072-1053) is published Quarterly by Overseas Campus Ministries, Inc.

1753 Cabrillo Ave., Torrance, CA 90501 USA

Tel: (310)328-8200 Fax: (310)328-8207

Periodicals postage is paid at Torrance California.

Postmaster: Send Address changes to OCM, 1753 Cabrillo Ave., Torrance, CA 90501 USA

Chief Editor: Lechi Mao

- 卷首 03 被遗忘的“圣殿” / 博学
The Forgotten “Temple”
- 读诗 04 我想做个被童话宠坏的孩子（外三首） / 宋考凰
I Want to Be a Child Spoiled by Fairy Tales
- 神学 06 具身体的灵性：成为更完整的人 / 毛叔
Spirituality of the Body: Becoming a More Whole Person
- 11 从圣经视角看身体与灵性的神圣联结 / 潘怡蓉
The Sacred Connection Between Body and Spirit from a Biblical Perspective
- 14 从忽略到拥抱：我们需要另一种“身体神学” / 艾丽斯
From Neglect to Embrace: We Need a Different Kind of “Body Theology”
- 灵修 18 在感官的祈祷中，遇见上帝
Encountering God in sensible Prayers
- 讲述 21 我们在一起会很好的 / 阿不壳
We'll Be Just Fine Together
- 科普 25 人体最大器官的奥秘：皮肤如何守护你的生命？ / 曲辉
——来自前整形外科工作者的视角
The Mystery of the Body's Largest Organ: How Does Skin Protect Your Life?
—A Perspective from a Former Plastic Surgeon
- 29 巴西流之城：揭秘西方史上第一所医院的诞生 / 金振宇
Basil of Caesarea: Unveiling the Birth of the First Hospital in Western History
- 33 基督信仰与抑郁症的碰撞 / 徐理强
——一位精神科医生的20年观察
Faith and Depression Collide —Twenty Years of Observations by a Psychiatrist

访 谈

36

创伤时代的治愈与重构：陈久双与裂痕美学 / 受访者 陈久双

Healing and Reconstruction in an Age of Trauma: Chen Jiushuang and the Aesthetics of Fractures

42

从受虐者、书写者到救助者：
女性创伤记忆如何蜕变为公益力量 / 受访者 喻书琴

From Victim to Writer to Rescuer: How Women's Traumatic Memories Transform into Social Force

福 音

47

血漏妇人VS濒死少女：
路加埋的“神反转”你看懂了吗？ / 唐力行

The Woman with the Issue of Blood vs. the Dying Girl: Did You Catch Luke's Divine Twist?

文 艺

50

运动即疗愈
——三部电影揭秘身体与心灵的共生力量 / 迦密

Exercise as Healing—Three Films Reveal the Symbiotic Power of Body and Mind

专 辑
好好吃饭

54

外卖时代的健康困局：我们是否正在吃掉自己的未来？ / 大港

Health Dilemmas in the Takeout Era: Are We Eating Away Our Future?

56

当中国胃遇上美式分餐：文化碰撞中的边界感 / 水牛

When Chinese Stomachs Meet American Plated Meals: Boundaries in Cultural Clashes

58

藏在餐桌上的神圣恩典与生命仪式 / 中英

Sacred Grace and Life Rituals Hidden at the Dining Table

思考健身

61

手机在后，世界在前
——Z世代的教育与自然缺失症 / HT

Phones Behind, World Ahead—Gen Z's Education and Nature Deficit Disorder

被遗忘的“圣殿”

撰文 / 博学

近几年，我和周围的亲友，不论老幼，似乎越来越多与医院产生不解之缘。还记得母亲2024年频繁住院期间，在病房听到最多的，是人们对于健康的担忧，以及对当下中国医疗环境的无奈。有一位大叔说出了他的观察，“以前感冒了去乡村卫生站简单处理就好了，现在一次感冒就要花一两千……”

想起曾经看过一篇文章，谈到当下中国的90后不敢看体检报告。原因之一，是很多异常的检查指标仿佛都暗含健康的某些隐患；之二，是后续治疗和维护健康的成本太高昂，也会对已养成的某些生活习惯带来挑战。

在亚健康泛滥的当下，努力拥有相对健康的身心，已成这个时代的共识。比如在国家层面，中国将2025年列为“体重管理年”，希望透过一系列宣传和技术应用，提升全民体重管理意识。但究竟只是口号宣导，还是能有效地惠及于民，又另当别论！而在社会层面，商家已觉察到人们对健康的重视，通常以各种“保健”“养生”的噱头吸引消费；但缺乏专业知识和辨识力的普罗大众，很容易为此付上“智商税”而不自知。

生活在一个食品安全问题不断凸显、投毒互害的时代，我们一方面渴望拥有健康，甚至催生出打造身体健康的相关产业链；但另一方面，又在功利、利己的社会文化裹挟下，不得不被动地承载生命中无法承受之重。这背后的缘由，或许是因为我们仍未构建以上帝为中心的身体观。

正如毛叔在《具身体的灵性：成为更完整的人》一文中所说，“身体既被神化，又被物化；既被歌颂，又被抛弃。这就是身体与灵性断裂后的悲剧：人不再在身体中经验爱与临在，而是被迫把身体交给权力与市场的操控。结果不仅是个人的自我撕裂，更是整个社会弥漫着深层的不安与焦虑。”



曾经的整形外科科研工作者曲辉，以轻松接地气的笔触，带我们重新认识人体最大的器官——皮肤，并从基督信仰的视角，分享生命的衰老与盼望。金振宇从历史的角度，揭秘西方史上第一所医院的诞生。

本期，我们也特别采访了艺术家陈久双。在这个充满撕裂和伤痛的环境中，他始终践行“艺术治愈世界”的信念。他不仅举办过关爱自闭症儿童的艺术展，并且以跨学科视角直面创伤，在“裂痕美学”中寻找救赎可能。经历过原生家庭之痛的喻书琴，如今已从受虐者、书写者，成长为救助者。她分享了近年来参与救助未成年女童和女性疗愈工作的公益故事，让人看到星星之火可以燎原，在黑暗之中仍有光明。

潘怡蓉老师则从灵修学的角度，探索身体与灵性的神圣联结。艾丽斯从神学与心理学整合的角度，反思“整全的人观”对信仰生活的意义，并思考当代教会如何重新接纳身体，作为灵命成长与医治的管道。

在这个圣诞、新年季，盼望我们透过默想道成肉身的基督，成为一个整全的生命，并且以崭新的面貌，踏上新一年的旅途……

我想做个被童话宠坏的孩子（外三首）

撰文 / 宋考凰

谁相信天真的预言
谁相信噩梦是假的
而美梦统统会实现

清晨醒转，有惊喜等着
夜晚躺卧安息
嘴角有上扬的快乐

我想做个被童话宠坏的孩子
不去追究世界的暗面
命运之线会不会落下影子

总有一天，真理会出现
在喧闹房间的一角将我寻找
就像从前的千千万万遍

“噢，你在这儿刚刚好
我一路风雨飘摇，终于赶到！”

致列夫·托尔斯泰——读《复活》

少年时翻开你的书
年华逝去，才稍稍读懂一些字句

永远是老祖父的模样
却睁着孩童的眼睛
有着孩童的拗脾气
“把他们放了，把我关进去！”

监狱太狭小
关不下如此广阔的额头
车站太喧嚣
容不下一个出走的决定

你说，要听从良心的声音
因为那就是上帝
可如今良心是最不值钱的东西

我汗流浹背
灵魂不值得被你那样高举
躲进黑暗处
也好过被光照得无处遁形

不如，向十字架俯伏
听主人罗列我的罪名
再次欢喜喜被释放，被买赎

那时，若在街头相遇
我会坦坦荡荡喊出你的名字



以爱之名

——读三浦绫子《冰点》

以爱为名，我递出一把锋利的刀
切割孩子信任的眼睛

以爱为名，我清洗污秽的衣襟
假装一切像起初那样干净

以爱为名，我走向飘雪的树林
不为拥抱大地，而为了埋葬罪行

风中传来你的呼唤
回来吧
回到暗室中来，聆听隐秘的声音
回来吧
回到火焰中来，融化冰冷的心灵

转身，细数深深浅浅的脚印
我终于相信
爱，只需以你之名



回答

——读远藤周作《沉默》

浪涛像小狗的舌头
舔舐殉教者的脚丫
海水沉默着

火焰像疯狂的舞蹈
淹没了女巫的嚎叫
天空沉默着

北风像冰冷的手掌
摧折小花柔嫩的细腰
大地沉默着

翻开历史这本书
你已经沉默太久太久
欠下的回答
人间所有的抽屉都装不下

你说：
“不，从亘古到永远，
借着海水、天空和大地，
我一直说话。
有耳可听的，就应当听！”

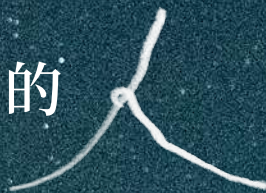
人群中我蹙眉思量：
那么，千百年来
到底是谁在装聋作哑？

OCM

作者资料夹

宋考凰，编剧，儿童文学作者，作品多次获奖。

具身体的灵性： 成为更完整的人



撰文 / 毛叔

我在基督教家庭长大，曾经以为基督信仰等同于按时上教会、饭前要祷告。成长路上，看到不少教会内许多言行不一和伪善，我常常质疑：为什么信耶稣都要如此怪异，常常越属灵，却越不像人。我不想成为这样“属灵”的基督徒，甚至有机会远离的话，我也可以不想待在教会里。

幸好，经过在神学院的反思，我发现信仰远比守规矩丰富得多，远远不只是口说“属灵话”，而更是一种具身体（embodied，以下简称具身）的生活方式。这使我对信仰有了一种崭新的理解，让我有动力继续走下去，也看到基督信仰的丰富。

本文简单介绍我对于具身灵性（embodied spirituality）的些许理解，这个议题在北美的福音派已经有广泛的讨论，对于深受灵魂体三元论影响的华人基督徒来说，应是很重要的修正。具身灵性，并不是脱离身体、远离世界，反而是要帮助我们成为一个完整的人。不仅帮助基督徒更接地气，也使我们能够拥有更丰盛的生命。

不同宗教的灵性观

在阐述基督教的具身灵性之前，我们先来简单探讨不同的身体—灵性观。在人类历史上，不同的宗教“灵性”，都必然预设了与“身体”的关系。

最早期的精灵论或泛灵论认为万物皆有灵。山川河流、日月星辰、动植物，甚至祖先遗物都被视为具有灵力。人与自然之间的互动，往往透过祭祀、禁忌与仪式来维持平衡与庇佑。这种观点强调人与自然的深度连结，身体成为与灵界互动的媒介。然而，这样的灵性观缺乏一个稳定的终极实存，使人容易陷入对未知力量的恐惧与不确定之中。

希腊神话则把神塑造得极具人性，甚至有强烈的七情六欲。如宙斯的情欲、赫拉的嫉妒、阿瑞斯的暴躁、阿芙洛狄忒的争宠，这些都显出他们“像人”。希腊神明虽然“不死”，却带着夸张甚至扭曲的人类情感。他们的“人性化”其实是一种戏剧化的假面，希腊神话的灵性观是对人性欲望的戏剧性放大，以美与力量为表征，却缺乏对身体有限与苦难的真实承担，和耶稣真正进入人性、承受痛苦完全不同。

在希腊哲学中，灵性则被提升到灵魂与理性的层面。柏拉图将灵魂视为高贵永恒，身体则是囚笼。真正的灵性修行乃是帮助灵魂脱离身体，回归理性的世界。这种二元论深刻影响了西方文化，甚至渗入基督教，使灵性被误解为脱离身体的抽象经验。

佛教与印度宗教则把身体视为苦的来源，认为欲望与执着根源于此。修行的目标往往是摆脱肉身“臭皮囊”的限制，达到涅槃或解脱。虽然有瑜伽与禅修等身体操练，但它们最终仍指向“超越此身”，身体并非是与灵性同行的伙伴。

儒家传统没有明显的灵魂身体二元论，但它强调的是心志与德行的修养。所谓“修身齐家治国平天下”、“修身养性”等虽然以“身”作为起点，但实际上只是重视自身的道德修养，而非真正注重身体经验。《孝经》中的“身体发肤，受之父母，不敢毁伤”虽提及身体，但实际上是为了尽孝，目的是维持伦理上的家庭与社会的和谐。



从精灵论到希腊哲学、从佛教到儒家，灵性要么被分散于自然，或被拔高至理性、导向脱离世界，或是被放置在伦理秩序中。唯有基督教，宣告那至高的上帝竟“道成了肉身”。他不是假装成人，也不是短暂化身，而是真正进入人类的有限，活在人的中间，与人同吃同睡，同苦同乐，同哭同笑。这为灵性理解带来彻底的翻转：上帝不是远离身体，而是亲自成为身体，让灵性从此必须是具“身”、具“体”的。

与身体断裂所带来的异化

现代西方社会继承柏拉图式的心物二元论，现代哲学之父笛卡儿的“我思故我在”可说是最具有奠基性，他把思想（心灵）和身体拆成两个互不相干的范畴，使得现代教育在“理论”和“实践”上有巨大的割裂，已经带来许多的反思。

在这个框架下，身体和灵性是切割开来，互不相干，却带来巨大的问题。比如说，现代人看似表面上强调身体，实际上可能却最疏离身体。在当代普遍追求健身、减重、医美、外貌管理，但心灵却愈发孤单、无所依靠。因为身体成为终极的追求之物，或成为其他不健康的审美或灵性观的载体。

事实上，身体和灵性息息相关。一个人若无法接纳自己的身体，也就无法真正接纳自己（因为人就是身体，无法分割），也无法真正与神与人和好，并进一步带来人与人之间的疏离。比方说，若一个人在社会标准下认为自己太矮、太胖、太丑，或有其他身体缺陷而厌恶自己，他便无法有真正的自信和自尊，去与他人发展较为健康的亲密关系。电影《我的鲸鱼老爸》（*The Whale*）中讲述中年男子情人过世后，因为痛苦和内疚暴饮暴食，肥胖所导致的羞耻感使得他将自己关在公寓里，与外界保持距离。他无法接纳自己的身体，甚至对它充满厌恶。这样的自我排斥，使他在与女儿、朋友的关系中愈加孤立。即便心中渴望爱与连结，他却因为对身体的否认而筑起高墙。

身体不仅是外型的载体，更是人与世界互动、感知情感的主要通道。孩子透过拥抱感受到爱与安全；相反地，若看到父母厌恶的眼神、听到贬抑的语言，甚至遭受身体暴力，则会感受到深层的痛苦与羞辱。若人失去了这些感受力，就无法“感同身受”、同理别人的痛苦，也就不可能真正去爱。研究显示，反社会人格者虽能在理性上理解他人正在受苦，却无法在情感上“感觉到”那种痛苦，这种感受力的缺失与暴力倾向密切相关。脑成像的研究进一步发现，一般人在看到他人受伤时，大脑中负责共感疼痛的区域会被激活，但在高暴力倾向的犯人身上，这些脑区反应却明显减弱。换句话说，当人无法与自身的身体感受建立连结，也就难以进入他人的情感世界，失去同理的能力，暴力便可能成为其唯一的响应方式。

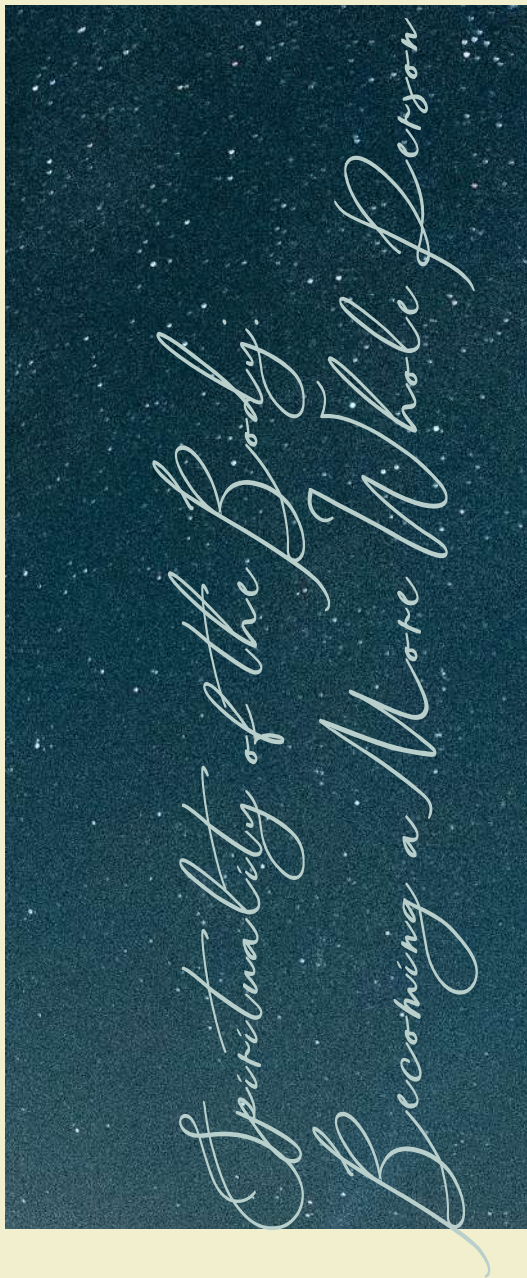
这种对身体的误用，在当代社会已渗透至各个层面。男性被驱动去追求强健体魄，仿佛只有肌肉与力量才能证明男子气概，或在战场上成为“民族英雄”；女性则承受另一种压力，被要求将身体修饰成“值得被爱”的样貌——从外貌、体态到肤质，无一不成为资本社会的竞技场。

这些现象表面上似乎在“尊崇”身体，实则隐含深层的扭曲：一方面，社会将强壮与美丽美化为终极价值；另一方面，身体却同时被视为可消耗、可牺牲的资源。身体被塑造成符号，但失去了作为人之所在的尊严。

神学家Willie James Jennings指出，这种对身体的扭曲不仅发生在个人层次，也发生在历史与结构中。[1]殖民主义与种族主义者往往把他人的身体视为可支配、可牺牲的工具（奴隶制就是最明显的例子）。国家会把士兵的血肉之躯吹捧成荣耀的祭品，却忽略战争所留下的世代创伤；市

场会把女性的外貌塑造成吸引的标准，却让她们永远活在焦虑与竞争之中。

身体既被神化，又被物化；既被歌颂，又被抛弃。这就是身体与灵性断裂后的悲剧：人不再在身体中经验爱与临在，而是被迫把身体交给权力与市场的操控。结果不仅是个人的自我撕裂，更使整个社会弥漫着深层的不安与焦虑。



基督教的具体灵性观

基督教带来一种与传统观念截然不同的灵性理解。它既不将身体高抬为终极目标，也不贬抑或否定身体，而是宣告身体本就是神的殿，是灵性实践的核心场所。身体不仅仅是工具，更是我们与神相遇、经历恩典的实际空间。基督信仰的救赎，并非让灵魂脱离尘世、升入天上，而是恢复人在整全框架中，上帝所创造的形象。耶稣基督的道成肉身、被钉十字架，并以“身体”复活，不仅带来罪的赦免，更示范出一种新人类的样式——他既是“神的形像”（参《歌罗西书》1:15），也是“末后的亚当”（参《哥林多前书》15:45）。他的生命向我们显明，人真正的本相并非脱离身体，而是在身体中与神和好，并完全活出神的荣耀。这种理解为灵性带来彻底翻转。

换句话说，真正的基督教灵性呼召我们在有限的肉身中经历神无限的爱，并在这过程中不断成为更完整的人。基督教的灵性塑造，不是让人失去人性，而是叫人更贴近完整的人性。这种灵性观必然是“具身灵性”，以下将展开几个要点加以说明。

01

察验欲望的方向，而非压抑

耶稣在世时不压抑情感，他的哭泣、喜乐与怜悯展现了他对人性深刻理解，也揭示了情感与欲望的正面价值。苏明思（James K. A. Smith）指出，人不是单纯“思考的动物”，而是“渴望的动物”。我们的欲望并非抽象的意志，而是透过身体被形塑——透过习惯、仪式、消费、媒体，甚至宗教实践，指向某种“终极的爱”。[2]

具身灵性提醒我们，灵性的关键不是压抑欲望，而是辨识欲望的来源与方向。若我们忽略身体的感受与渴求，就容易陷入麻木或错误的追求——例如将权力、掌控或被认可的欲望披上神圣外衣，反而为教会与人际关系带来伤害。唯有在身体中诚实地面对自己的渴望，灵性才能成为转化欲望的空间，使其指向爱与神的临在。

02

深度陪伴，不只是教导

具身灵性呼召我们进入深度的陪伴，而非停留在空洞的言语。耶稣的事奉不是抽象理论，而是具体的同行与临在：他与税吏同席、与门徒同行、与受伤者面对面相遇。他的身体临在使他的言语充满力量。在人际关系中，若忽略身体的同在，只剩下说教，就失去真实的影响力。真正的属灵操练要求我们付出时间与注意力，愿意与人同在、聆听与陪伴，而不是将人视为冷冰冰的数字或资源。特别是在当代伤痛普遍的处境中，基督徒若能以身体的临在来表达爱，比单纯传递观念更能触动人心。

03

真实连结，不只关注对错

具身灵性也提醒我们，真正的连结必须经过身体与感受。耶稣透过自己的身体与人建立关系：他触摸病人、拥抱孩子、与门徒同桌吃喝。他的爱不是抽象的，而是透过眼神、声音、触碰与陪伴具体呈现。他说：“你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国”（参《马太福音》18:3）。孩子在情感表达上最为真诚自然，不掩饰地哭泣、生气、拥抱与亲吻；而成年人则习惯压抑情绪，忽略肢体的自然接触。若教会群体无法“回转成孩子”，聚集便可能沦为表面化的社交，只追求宗教正确而非真实连结。在痛苦的经验中，具身灵性不是逃避或压抑，而是借着分享破碎，进入与神与人更深的关系。


04

回到日常生活的实践

真正的灵性操练不能脱离身体。正如苏明思指出，正是那些日复一日的小动作（如起立唱诗、领受圣餐、安静祷告），在潜移默化中形塑我们的欲望与爱的方向。这些身体的习惯不只是仪式，更是灵性塑造的空间。

同样，沃伦（Tish Harrison Warren）在《每日生活礼赞》中提醒我们，吃早餐、整理房间、上下班等日常细节，也能成为敬拜的礼仪。[3] 灵性不是离开身体去寻找神，也不只是读经祷告，而是在具体的身体实践中操练临在。敬拜不只是抽象的心灵活动，而是在身体里被更新、被塑造，让我们在日常中活出神的同在。

结语

道成肉身揭示了灵性的真义：神并不叫我们离开身体去寻找他，而是在身体与生活的此时此地遇见他，是在有限中活得深刻，能够感受、能够爱、能够在日常生活中体会恩典。基督徒的灵性之旅，就是学习成为更完整的人，与身体和好，与情感和好，与自己与他人和好。正是在这样的具身临在里，我们才更深地经验“充充满满有恩典有真理”的基督。 

注：

[1] Jennings, Willie James. *The Christian Imagination: Theology and the Origins of Race*. Yale University Press, 2010. 在这本巨著中，Jennings认为在殖民主义历史中，基督教神学逐渐失去了“与他人同在”的具体身体性，而是将他人的身体抽象化为“他者”，把他人的身体与土地重新编码为“可占有、可管理、可牺牲”的对象。

[2] 苏明思，《欲望的门训：一切从“心”的习惯开始》（校园书房出版社，2020）。

[3] 黛丝·沃伦，《每日生活礼赞：日常生活的属灵操练》（福音证主协会，2020）。

从圣经视角看身体与灵性的神圣联结

撰文 / 潘怡蓉

2025年9月,当我预备教会的观塘分堂的长执和传道门徒训练培训时,重新温习了欧格里(Greg Ogden)写的《合神心意的生命》。在本书第九章,作者专门谈到爱上帝的同时也要包括照顾自己的身体健康,提出我们不应将属灵生命与身体分割为二,他强调应对身体有两项重要的理解:“第一,需要以敬虔的态度对待身体。第二,圣经劝诫人要将肢体作为公义的器具献给神。”他建议大家在饮食、运动与休息上要有规律的安排,以至于身体可以被照顾并重新得力。

身体是神的创造

上帝创造了物质的世界以及人类,他看所创造的万物都是好的,呈现出他设计的完美与和谐。每一个人、每一个生物和每一片大地,都是上帝特殊设计的结果,彰显他的智慧与大能。

其中包括人类的身体,上帝让人出于尘土却可以成为“有灵的活人”(参《创世记》2:7),可以与上帝互相交流,身体与灵性成了相互依存又彼此影响的整体。身体是自我的灵性在物质世界的具体化,善待与照顾身体,是对上帝创造的一种尊重,最重要的是能将身体圣化献给上帝使用。

灵性影响身体与健康

灵性是基于与上帝的关系,呈现出与自我、他人、社群、大自然与宇宙之间的联结关系,并在互动过程中对存在的生命感到有意义,产生对个人价值和生命目标的有意义认知。灵性健康通常被定义为个人在各种关系中(与上帝、自己、他人和受造世界)达到和谐互动的最佳状态。现代社会鼓励我们从多层面关照自己,追求真正的平衡与幸福。现代心理学与健康促进领域强调“身、心、灵”三者不可分割,也越来越重视三者的整合。身体(肉体)、心理(精神)、灵性(灵魂)共同构成完整的人的健康状态,当其中一个层面失衡,其他层面也会受到影响。身体的健康状况会直接影响心灵和情绪状态;反之,内心的平静和喜悦也会深刻影响身体的健康。

生活中整全的灵性操练也应包括我们的身体在内,健康的身体有助于灵性的成长,而丰富的灵性生活也能提升身体的健康与生活质量。当一个人灵性健康时,他/她通常会对生活持有更正面、整全的看法,有助于减轻压力、焦虑和忧郁。许多研究显示,拥有灵性追求的人士,多数会相对拥有更健康的生活习惯。而灵性上的失衡,或与上帝、自己、他人关系破裂的人士,可能导致内心失去平衡与平安,进而影响身体健康,甚至引发不同的疾病。

身体是灵性的居所

身体与灵性并非对立，而是相辅相成。身体是灵性体验的基础，灵性则为身体提供意义与永恒的方向，也可以说身体是灵魂的物质载体，身体与灵性密不可分。灵性需要通过身体的感官、行动和体验来表达与体验，身体不仅是灵性的居所，还是灵性成长的工具。透过身体的不同操练，我们可以更深入地体验丰富的灵性层面。

《哥林多前书》6章19-20节写道：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神。”身体在灵性的运作中扮演着至关重要的角色，它不仅是灵性表达的外在载体，更是灵魂与物质世界联系的桥梁。身体的结构与功能也能直接反映出内在的灵性状态，也影响着个体的情绪、意志和精神层面。

因此，身体可以被视为灵性的“容器”，也可以被视为“灵性在物质界的家”，只有透过身体，个人才有机会体验、实践与提升整体的灵性。透过对身体的改善与照护，可以促使灵性进一步觉醒，使个体能更完整地体验生命的丰盛与和谐。例如，呼吸、散步、默观大自然等身心练习，都是透过身体的锻炼来促进灵性的觉察与成长。

具体的实践建议

教会历史中，基督教的灵性关怀透过各种身体的灵修操练得到实现，凸显了身体在与上帝联结中不可或缺的作用。我们不应视身体为阻止人进入属灵世界的障碍物，反而要视身体为上帝给人们的礼物，透过身体操练可

以体会不同的属灵的事情。也就是说，透过身体的灵修操练，我们能够更深入地了解自我、认识上帝，增强灵性觉知，并在这个过程中实现更全面的身心灵的整合。

以下我列举一些近年来在华人教会整合身体与灵修操练的例子。

- **固定的敬拜：**透过一起唱诗并借着饼和杯领圣餐。这种体现可理解身体在教会肢体关系的连结感，强调我们的身体存在如何以物质的饼与杯中彼此联结。

- **身体的姿势：**身体的姿态表达了内心的状态。跪下代表谦卑与仰望，举手代表赞美与领受，俯伏代表完全的顺服与等候。身体的动作能反过来塑造和强化内心的灵修情感。

- **默想与默观：**通过专注于呼吸或身体感受，转化为持续不断地向上帝的祈祷，帮助个人感受内在的圣灵，达到深层次的平静和属灵的洞察；并从上帝的角度审视自己、他人与世界的现况。

- **更认识自己：**身体的感知能力可以帮助我们更好地理解内心的状态，比如焦虑时身体会僵硬，忧郁时会吃不下饭。透过对身体反应的观察，我们能够与自我建立更深的认识与连结。



▪ **团契关系：**团契不涉及彼此在身体和情感上的互动，当信徒聚集在一起时，他们会分享增强彼此联系的经验。聚餐、集体祈祷和彼此关顾等活动，强调身体在促进连结方面的重要性，也提供了归属感。

▪ **实践爱邻舍：**服侍他人是身体发挥重要作用的另一个方面，帮助有需要的人、提供膳食或是上门探访提供安慰，这些行为体现行动的关心，符合基督徒应爱邻舍的呼召。

▪ **运动与灵性：**运动不仅能增强体力，还能提高心理健康，帮助个体感受到身心一致的状态，这对于灵性成长非常重要。透过运动，人们体验自己的身体，认识自己的限制与长处，有助于提升生活质量与健康。

▪ **饮食与灵性：**在基督教的礼仪年传统中，饮食常与仪式相结合，节庆的团聚仪式常以物质的食物来表达属灵的意义。另外，许多研究发现，选择天然的食物，有助于灵性觉醒与内心的清晰；而固定的禁食可以有助于我们更亲近上帝，攻克己身。

▪ **艺术与灵性：**通过身体可以参与的灵修体会（例如戏剧、舞蹈、健身操和绘画），经验到上帝的丰富，以至于可以达到情感与心灵的提升和对信仰的整全认知。

▪ **生活与灵性：**将灵性生活自然地融入走路、开车、上班、休息与做家务，保持身体在上帝

面前的觉知与放松，将这些时刻都视为与上帝连结的灵修机会。

以上这些操练帮助个体探索内在自我，增强对生命意义的理解，并促进与他人及上帝的联结。本文的探讨期待打破身体与灵魂的二元对立观点，转而将身体视为灵性旅程的伙伴与上帝的圣殿。身体操练能将灵性转化为具体生活实践的场域。^{OCM}

作者资料夹

潘怡蓉博士毕业于比利时鲁汶大学，是中国神学研究院林高杰德教席副教授。她的研究范围以灵修学和实践神学为主，并且指导整合论文。父亲为怡蓉取名时，写了一幅对联：“怡心读书，静若芙蓉”。她的生活很简单，最享受不停学习与读书，更喜欢一个人安静把一些事看清楚与想一想。平日的的生活只做些琐碎小事：绘画与赏景、听人聊天说地、欣赏大自然。



《人工智能的5个认知风险与6个灵性视角》



《生活美学多姿彩》



《生活需要点仪式感》

从忽略到拥抱： 我们需要另一种“身体神学”

撰文 / 艾丽斯

基督信仰传统中，“身体”常被置于边缘位置。然而近来许多神学与心理学的反思，正唤起我们重新审视身体的重要性。笔者试从神学与心理学整合的角度，反思“整全的人观”对信仰生活的意义，以及长期忽略身体所产生的问题，并思考当代教会如何重新接纳身体作为灵命成长与医治的管道。

历史、神学与文化之溯源

在基督教历史上，早期教会受希腊哲学（如柏拉图主义、诺斯底主义）的影响，强调灵魂不朽而轻看肉身。虽然正统神学坚信人是由灵魂与身体组成的整体，上帝所造的物质身体甚好，但二元论仍对其有影响；一些教父和神学家过度强调灵魂高于身体，将属灵与属世对立起来，禁欲苦行被奉为理想，肉体欲望被视为罪恶之源。

此外，教会传统中也形成了轻视身体的风气：认为关注养生、情绪或身体感受不够属灵，会导致偶像崇拜。结果在反对肉体放纵、提倡圣洁的善意下，忽略了正常的身体需要与感受。例如强调“舍己”“背十字架”时产生对休息的亏欠感，又或者把属灵事工与身体需求对立，一味热心事奉却漠视自身健康极限。

当代社会思潮也在潜移默化地影响我们如何看待自己的身体。现代人崇尚快节奏，追求绩效，不断驱使和压榨身体，无暇聆听身体的需要；另一方面，消费主义塑造出近乎完美的身材与外貌标准，又让人陷入对身体形象的执念和沮丧，被商业广告贩卖的健康幻想吸引，又使我们将身体物化为必须精雕细琢的对象。在这种矛盾拉扯下，基督徒有时也感到迷茫：是一味忽略身体以显得更属灵，还是投入世俗洪流追逐身材与健康？结果往往是两头落空——身体被冷落在信仰视野之外，我们对如何看待和保养自己的肉身缺乏平衡而正确的指引。

总之，种种历史与文化因素交织，使“身体”成了信仰反省中被遗忘的维度。

忽略身体的代价

这种漠视身体的状态，深刻地反映在当下基督徒生活的各个层面：

安息缺乏与倦怠：许多基督徒为追求属灵长进或热心服事而牺牲睡眠与休息，导致长期透支，身心俱疲。当我们不给身心灵喘息空间，容易引发所谓的“属灵倦怠”或燃尽（burn out）。长此以往，会削弱人专注祷告和喜乐敬拜的能力，最终灵命也因不得安歇而逐渐萎顿。

过度服侍与身体抗议：一个人长期过度服事，凡事说“是”却不懂为自己说“否”，隐藏的压力便在体内不知不觉地累积。加拿大医生加博尔·马泰的研究发现，许多罹患重症者在人格上有共通点：压抑真实情绪、难以拒绝他人、无法表达愤怒，长期处于高度压力中却不自知。长久的心理压力会破坏人体免疫和平衡机制，最终引发各种疾病。换言之，当人不懂适时止步，身体会替我们说“不”。一味逞强的事奉观其实早已埋下身体反扑的种子；到头来不但无法长久服侍神，反而可能因病痛被迫退出，得不偿失。

情绪压抑与身体记忆：此外，忽略身体也意味忽视我们透过身体感受到的情绪线索。在某些强调“得胜”的属灵团体中，负面情绪常被贴上不够有信心或不够圣洁的标签，导致许多人习惯性地压抑悲伤、愤怒等情绪。心理学研究告诉我们，情绪并不会因否认而消失，它们常常被身体收藏为记忆。正如《身体知道答案》一书所揭示的：创伤经验（消极的情绪）即使不在显意识中，被压抑的痛苦仍深藏在身体里，日后可能化为梦魇、过度警觉或焦虑等症状。

关系与牧养的隔阂：忽视身体也会影响人际关系。一方面，当我们不善照顾身体和情绪，长期处于隐忍压抑的状态，就很容易因过度疲累或情绪累积而在与人相处时爆发冲突、失去耐心，甚或变得冷漠退缩，无法真正倾听和陪伴他人。另一方面，教会若忽略个体在身体和心理上的实际需要，牧养关怀就容易流于表面。

灵性成长的停滞：灵性与身体息息相关，无法割裂。如果无视身体的重要，我们对灵命的理解与追求也会失衡。首先，切断与身体经验的连接，可能让我们错失许多经历上帝的途径——圣经中的敬拜从不是闭门静坐的默想，而是动用身体各部分，例如高举双手、屈膝跪拜、开声歌唱、禁食、盛宴、沐浴洁净，等等，都在表达对神的敬畏与爱。如果我们将信仰缩减为头脑的理性活动，而不投入全人的经历（包括感官、情感、行动），敬拜和祷告就容易流于抽象空洞，无法触及生命深处。其次，轻看身体也有导致骄傲的危险——我们可能误以为灵命可以只靠意志力自行提升，而忽略人作为受造物的有限与需要。其实身体的软弱正是不断提醒我们必须倚靠恩典。

整全人观的信仰意涵

基督信仰宣称人是身心灵合一的整全存在。《创世记》记载上帝以尘土造人、吹气使人成为有灵的活人，清楚表明灵与肉体联合构成人的本质。圣经从未将“灵魂”理想化为无形独存之物，反而强调肉身被造时上帝看为“甚好”。救恩历史的高峰是耶稣道成肉身并且身体复活：神亲自取了人的身体成为救恩的管道，并以复活的荣耀身体成为新创造的首果。因此，正统神学历来反对将人拆解为彼此独立的灵、魂、体三部分，而主张人乃“有灵的身体”或“有身体的灵魂”，也就是身体与心灵密不可分地构成一个完整的人格。

从心理学角度来看，许多研究不断证明身体、心智与情感有着精密而互动的连结。我们的内分泌与神经系统会随思想和情绪而变化；长期的心理压力会削弱免疫力，引发各类生理疾病。反之，身体生病时心理状态也深受影响，容易感到沮丧焦虑。而创伤心理学指出，人的身、心、灵就像一张交织的网：一处受损，处处牵动。

在日常生活的经验上，人们也能体会身心灵一体的奥秘。试想当我们身体劳累到极点时，是否发现连祷告都提不起劲？又或者，当内心愁苦烦乱时，我们的胃口会变差、肌肉紧绷，免疫力跟着下降；而当灵里深处得着平安喜乐时，脸上的气色和身体的活力也随之恢复。

因此，整全的人观要求我们以整合的眼光看待自己——属灵生命、心理状态与身体健康是环环相扣、缺一不可的。正如保罗劝勉教会：“要将身体献上，当作活祭”，这就是理所当然的敬拜侍奉（参《罗马书》12:1）。上帝要的是我们的全人，既包括心思意念，也包括血肉之躯都向他降服、为他而活。

照顾好身体、管理好情绪，其实正是对上帝所赐生命的尊重和感恩。

重拾身体的信仰想象

因此，笔者认为，面对过去忽略身体所造成的失衡，当代教会亟需重建一套健康的“身体神学”，并将其落实在牧养实践中。

一、在教会实践层面接纳身体

首先，教会讲台应有意识地纠正过去对身体的错误观念，以整全的视角重新定位身体的价值。

其次，教会可以实际推动有关安息与身心健康的操练，将其作为门徒训练的一环。例如教导守安息日的属灵意义：不只是停止工作，更是学习信靠上帝掌管的功课。鼓励信徒每周刻意放慢脚步一天，让身体和心灵都得安息，使灵命重新得力。

对于中国教会来说，笔者认为教会在牧养上应更深入地关怀会众的身心状况。可以培训同工具备基础的心理健康知识，敏锐察觉弟兄姐妹中可能出现的忧郁、焦虑或创伤反应。对于内心受伤的人，牧者除了属灵开导以外，也应适时鼓励他寻求专业咨询或治疗——这并非信心不足，乃是承认上帝也能透过医学和心理学来医治人心。比如许多研究表明，童年的心灵创伤对身体有长远的负面影响，而我们可以思考，基督信仰如何将福音带进创伤的医治？我们的福音关怀是否触及会众内心的创痛和身体的伤痕？教会是否可以为会众提供安全的空间让人倾诉哀伤、表达情绪？



二、在敬拜与生活中拥抱身体

我们也可以在敬拜礼仪中更积极地拥抱身体的参与。圣经中给我们展示的敬拜是一种全人的参与。诗人们自由地举手、拍掌、跳舞，或在祷告中跪下、痛哭、披麻蒙灰，等等，他们用身体的各种姿势来传达内心对神的敬畏与顺服。

此外，敬拜应该调动人身体的多种感观。例如领受圣餐时的味觉、触觉，教会艺术和音乐等元素在礼拜中的运用……无疑，这些美的经验能触动人的全部感官。

在生活层面，教会可以塑造一种“身体属灵”文化。还记得有一个弟兄曾经分享了一个感人的细节，他说，他胃不好，只要不按点吃饭，就会胃疼，遇上开同工会的那天，他常顾不上吃饭，因为一早起来需要送孩子，连买早餐的时间都没有，但每次到了教会，另外一位弟兄总会默默地为他准备热腾腾的早饭，并且提醒他先吃早饭，不要着急——这个细节让他感受到肢体之间的爱。

结语：在身体中敬拜上帝

一位神学家曾将灵魂与身体比作双人舞。他说，唯有两者和谐共舞，人的生命之歌才能美妙动听。上帝自创造之初就看重我们的全人：他亲自道成肉身并医治人的身体，最终还要赐给我们不朽的复活身体，让我们分享他荣耀的形象。

愿我们能欢喜接纳身体——这份被忽略太久的礼物，学习倾听来自身体所发出的信息：在疲惫时懂得安息，在哀伤时容许哭泣，在喜乐时尽情舞蹈，用全人来回应神的爱。OCM

作者资料夹

艾丽斯，两娃妈，正处在人生的“中场盘点”阶段，决定不只复盘，更要“回炉重造”。重新读书、重新出发，才发现中年其实是另一场精彩开场。爱书香，也爱咖啡香；喜欢山间的风景，更喜欢与有趣的人聊到忘记时间。



参考书目：

《身体会替你说不：内心隐藏的压力如何损害健康》，加博尔·马泰著，机械工业出版社。

《身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体》，范德考克著，机械工业出版社。

《身体神学与整全信仰：台湾神学研究学院2020年双连讲座》，曾宗盛、赖弘专主编，橄榄出版社。

在感官的祈祷中，遇见上帝

编者按

EDITOR'S NOTE

信仰，不只存在于古老的经典和教堂的穹顶之下，它更交织于我们每一天鲜活的身体体验里。

我们如何感受世界，或许就能如何感知那份上帝创造世界的美意。本期，我们想邀请你进行一次全新的尝试：从“思考上帝”转向“感受上帝”。这组祈祷文以我们最熟悉的身体五官为路径，将信仰融入呼吸、味道、触摸和脚步中。无需复杂的词汇，只需一点安静，调动你的感官，在每一个平凡的感知里，发现那份早已存在、滋养我们生命的恩典与爱。

希望这份“身体的指南”，能带你抵达一种更真实、可触摸的平安与喜乐。

1. 眼睛的祈祷

——看见恩典

亲爱的天父，今天我想为眼睛感谢你。

清晨睁开双眼，看见阳光透过窗帘洒进来，像你温柔的唤醒。走在街上，看见路人脸上的笑容、树木摇曳的姿态、天空变幻的云彩——这些都是你埋藏在日常中的小惊喜。

求你帮助我，不只是用眼睛看，而是用心去观察。让我在匆忙中不忘停留，发现那些被忽略的美好：一个需要安慰的眼神，一朵倔强生长在墙缝的小花，一碗热汤冒出的白气里蕴含的爱意。

也求你洁净我的视线，让我少一点批判，多一点欣赏；少一点比较，多一点感恩。当我看见世界的破碎时，让我不转身逃避，而是学习用你的眼光，看见希望的可能。

愿我的眼睛，永远像孩子一样清澈，能在这纷扰的世界里，认出你留下的光。奉基督美丽而尊贵的名。阿们！



2. 耳朵的祈祷

——聆听微声

亲爱的上帝，谢谢你赐给我耳朵。

我喜欢听雨滴敲在叶子上的声音，听朋友分享故事时的笑声，听一首让我忽然安静下来的歌。这些声音像你悄悄寄来的礼物，提醒我：生命中有许多美好，正轻轻呼唤着我。

但有时候，世界太吵闹了。社交媒体、他人的评价、内心的焦虑……这些声音常常盖过了真正重要的东西。求你帮助我，在喧嚷中分辨出你的低语——也许是一句朋友的鼓励，一段让我成长的批评，或者内心深处那个微弱却坚定的指引。

让我学会倾听，不只是用耳朵，更是用心。帮助我听见身边人的需要，听见自然界的叹息，也听见自己和他人灵魂真实的渴望。

愿我的耳朵，成为一座桥梁，连接你与这个世界温柔的对话。奉基督的名，阿们。

4. 舌头的祈祷

——品尝与分享

亲爱的天父，谢谢你创造味觉，让生命有滋有味。

咬下多汁的水果，尝到热腾腾的面包，喝到清凉的水——这些简单的滋味，都在诉说着你的慷慨。每一餐饭，都是你为我们摆设的宴席，提醒我们：生命不必复杂，也可以如此丰盛。

求你教导我，用舌头品尝，也用舌头建造。让我说出的言语，像蜂蜜一样滋养人心；让我的分享，能传递温暖与勇气。当我沉默时，帮助我学习倾听；当我开口时，赐我智慧与温柔。

也求你让我记得，这世界上还有人在饱尝饥饿，还有人渴望一句安慰的话。愿我的舌头，不只为自己品尝快乐，更为他人传递你的爱。

愿每一口食物，每一句言语，都成为感恩的祭。奉基督的名，阿们。



3. 鼻子的祈祷

——呼吸当下

亲爱的天父，我想为鼻子感谢你。

每一次呼吸，都是你赐予的礼物。早晨咖啡的香气，雨后泥土的清新，妈妈端上桌的饭菜……这些气味像无形的记忆书签，带我回到那些被爱的时刻。

求你提醒我，像呼吸一样简单地去信赖你。吸气，接纳生活中的美好；呼气，放下那些压得我喘不过气的忧虑。在快节奏的日子里，让我记得暂停片刻，深深呼吸，感受你同在的安宁。

也求你唤醒我的嗅觉，去察觉那些需要关怀的气息：一个孤独的灵魂，一个被污染的环境，一个等待希望的空间。

愿我的每一次呼吸，都成为与你的对话：吸入恩典，呼出感谢。奉满有香气的基督的名，阿们。



5. 手的祈祷

—触摸与行动



亲爱的上帝，谢谢你赐给我双手。

它们能握住另一双手传递温暖，能擦去眼泪，能创造、工作、拥抱。每一次触碰，都在无声地诉说：我们不是孤独的岛屿，而是彼此连接的大陆。

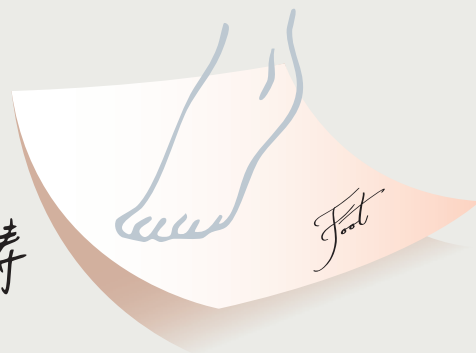
求你使用我的双手，成为你爱的延伸。让我学习温柔地触摸这个世界：扶起一个跌倒的人，种下一棵小树，为需要的人递上一杯水。帮助我放下手机，用双手去感受生活的质感——书本的纸张、泥土的湿润、朋友肩膀的坚实。

也求你提醒我，有些东西不需要紧紧抓住。让我学会放手：放开过去的伤害，放开对控制的渴望，放开那些不属于我的重担。

愿我的双手，总是张开——给予时慷慨，接受时谦卑，祈祷时真诚。奉基督的名，阿们。

6. 脚的祈祷

—行走之路



亲爱的天父，谢谢你赐给我双脚。

它们带我去探索世界：爬上山巅看日出，漫步海边听浪声。每一步，都在书写我独特的故事；每一段路，都有你默默的陪伴。

求你指引我的脚步，走向需要光的地方。也许是一个需要陪伴的朋友，一个等待帮助的社区，或者一条我害怕却必须面对的成长之路。当我迷茫时，求你成为我的地图；当我疲惫时，求你成为我的力量。

也求你让我勇敢地走出舒适区，去体验、去犯错、去学习。不急于赶路，而是珍惜过程中的每一课：那些走错的路，原来是为了遇见更好的风景；那些艰难的坡，原来是为了让我变得更坚强。

愿我的脚步，永远朝向爱、真理与希望的方向。奉基督的名，阿们。OCM

我们在一起会很好的

撰文 / 阿不壳

我在这里，要将“我是谁”活出来，要将造就我的上帝活出来，要将我与他人的联结活出来。[1]

有段时间，我陪伴着一位年轻的女性朋友。她是复杂性创伤幸存者（C-PTSD）。

小时候，她曾长期遭受家庭暴力，记忆里最突出的情绪是恐惧和焦虑。她受过侵犯。在身体累积创伤的同时，也受到情感忽视，缺少关爱。

幸运的是，她得到了很深的医治，特别是透过信仰。最近，我们聊到身体在疗愈方面的角色，觉得这是个很有意思的话题。

有一次，她说起初恋开始的契机，来自她第一次喝醉。喝断片后，其余的事她都不记得，只记得一个劲呼唤身边人的名字。

一个朋友开玩笑说：“再啰嗦就揍你啰！”只有一个男生，宁静、温和又不厌其烦地一遍遍回答：“我在这里。”

醒来之后，她发现自己爱上了他。

“我在这里”给她留下了深刻的印象。我们也意识到，对于疗愈，一种身体性的“我在”也许很重要。

一种身体性的“我在”

她觉得，“我在这里”很像她生命里的一个谜题。

因为母亲老说，小时候的她很难带，“爱哭又黏人，根本撒不了手。”父亲会打她，因为她“让人烦躁”。

透过初恋，她才头一次发现，那本能的哭声其实可以得到回应。没有被回应过的人很难“解读”哭声，不知道哭是对爱的呼唤。没有被回应过，人会觉得有需要本身就“让人烦躁”。但对于心灵世界，这种体验是革命性的，一旦尝过，“根本撒不了手”。于是她整个朝他扑去。

可怜小伙子才20出头，自己都不太健全，却突然当起了爹。两个孤儿般的人，被爱尚且没经验，根本没有余力去爱对方。于是在不断增添的损伤中，他们终于分了手。

原来，人没有办法永远承诺“我在这里”。

我们也聊到一些美好的经历。譬如说，她收到过朋友跨省投递的鲜花，既不在生日，也没有特别的缘故。那束花是一句并不沉重的“我在这里”，代表着惦记。

而有时候，人们笨拙却勇敢去爱的样子，也让人动容。就像两双不灵便的手尝试将彼此握住。你几乎能听见他们高兴地说：你在这里吗？我也在这里呀！

还有些时候，人格外需要被看见、被回应，尤其是在惊慌无助时。对受过伤的人来说，求助是心灵的薄弱环节，很容易生出羞耻感。但羞耻感有两种，一种是暴力留下的真实伤口；另一种是伤口的转化：好像只要做到无可指摘，就可以永不受辱。就像《大河恋》里的台词：为什么最需要帮助的人最少求助？

可基督却用受过伤的身体拥抱人。他手上有钉痕，表明他知道人的创痛之深。他带着钉痕复活，意味着罪和创伤不再致死。当我们看见那双手足以撑起天空，却选择去拥抱病人和孩童，羞耻感便有可能痊愈。

因此真正一锤定音、能够揭开谜题的，是听见上帝自己说：“我在这里。”

身体层面的相遇

心灵的奇异在于，它有一种不屈不挠的需要，要从某个知情并满怀同情的人那里听到：我在这里。正如小孩子会通过父母的回应来构建自我意识。

借着反复的触摸、拥抱，身体让人获得直观的存在感和安全感。当一双眼睛望着我们微笑，我们像透过镜子看见自己，这个我“甚好”（参《创世记》1:31）。

我也想起一位朋友探访福利院的故事。福利院有很多残疾的孩子，其中一个脑瘫严重，不能动也说不了话，基本认不得人。同行的一位弟兄每次都花时间陪他、抱他、对他说话。朋友很好奇：“你都说些什么啊？”

“就告诉他‘我爱你’啊。”

几个月后，每逢他们再去，那孩子都会用眼睛不住搜寻，一旦找到说“我爱你”那个人，他的眼睛就开始笑。在那之前，他像个会呼吸的物体；在那之后，他似乎开始拥有身体和灵魂。

我还听过另一个故事，关于身体层面的相遇。

有一个“心灵发育不良”的女孩子（她这么形容自己），常常会莫名其妙的低落，容易自卑，害怕冲突。别人问她意见，她很难说出口；问她感受，她也稀里糊涂。上司形容她：你的自我很不足。

有人想为她的童年创伤祷告，但她觉得“创伤”的说法太煞有介事。实在要说的话，她感觉童年更像一片灰雾。

可在祷告里，她变回了很小的小孩，一个人在外婆家菜地里玩，菜地旁还有条小河。

傍晚时分，暮色渐浓。要在平时，那是她最心慌的时刻。可在祷告里，她感到很放松，远处升起的炊烟也让人安宁。她抓到一些小鱼，正愁没有东西装，回头一看，发现耶稣在她身旁。

耶稣穿着图画里的白袍子。她看向他，就在那一瞬间，他毫不犹豫地挽起下摆，让她连鱼带水，放到他的衣服里。

一个大人，居然愿意陪她玩！这位比所有大人都庄严、忙碌的耶稣，居然愿意陪她玩！她又惊又喜。

后来耶稣坐在田埂上，看着她跑来跑去（她确信他绝不会突然走掉）。渐渐地，她发现自己更喜欢靠在他身边，东问问，西聊聊。有一会儿，她看见外婆在远处摘菜。她喜欢外婆，于是对耶稣说：“外婆在摘菜！”

像发现了什么了不得的事，她一遍遍对他说：“外婆在摘菜！”无论她重复多少遍，耶稣一次都没有对她说：“再啰嗦就揍你啰！”

祷告到那里，女孩开始放声大哭。

从那天起，她开始有了自我。那是被耶稣看见和陪伴过的“我”，是分享喜悦时被全然接纳的“我”。

像有一股新的血脉，注入她的心。一种温暖深厚的体验，渐渐吞没了暴力留在她身体和意识深处的烙印。

她发现，笼罩了二十多年的灰雾开始消散。

活出爱子的身份，便是“我”

当我们听见上帝亲切地说：“我在这里。”就像获得一面真实清晰的镜子，在看见爱我的人同时，也清楚看见被爱的“我”。不知道为什么，没有被神圣他者深爱的体验，一个人不但长不出美善的自我，甚至长不出完整的自我。

也许因为，人无法单独形成自我身份和形象，只能以他者为镜。可罪和堕落，使世界和他人共同构成了扭曲破碎的镜面。

我的朋友圈里，有个女孩喜欢发自拍照，几乎每张自拍都是脸部和身体特写。如果只看这些，会觉得她一直活在镜子前。

但实际上，我们所有人都在下意识“照镜子”——透过展示容貌、见识、成就或爱好，透过谈论丈夫、妻子、孩子和宠物。我们发朋友圈，很多时候是想透过别人的反应，看见自己的“脸”。我们希望有一张蒙爱的脸。

要说那是什么模样，我会想起一些基督徒。他们有种充裕自在的气息。和他们在一起，我既不紧张，也无需小心行事。就算真的做错了什么，也会得到实在的谅解，而非泛泛的“宽容”。他们也绝不是滥好人。

他们比我希望的更能看透我，看透我的窘迫、脆弱、不堪。但那种看透不是居高临下的。因为我也能看到他们生命里的破碎、心灵里的忧伤。他们无助和无力时，也不会刻意隐瞒。

在他们那里有一种空间，能容纳看似矛盾的事物。他们的脆弱里透出坚强，温柔里含着刚健，谦卑却又勇敢。他们

深知在生活中，残酷、轻盈、喜悦与伤痛时常并存。

我觉得他们活出了“爱子”的身份。那是圣约所立、极重无比的身份，由耶稣基督带入了神圣的血脉，又充满着他丰盛的人性。“道成肉身”在基督徒身上，应该都是具体而且身体化的。

但体验到这点需要时间，因为和耶稣相遇时，我们无一人不残疾。



《从此活在一个好故事里》



《从这里望见你的风景》



《活在日常里，活在期待中》

成为基督的身体

这两年我一直在祷告，求主教导甚至训练我——真实具体地活在他面前。

而我也经历到肢体从幻肢里长出来。我看见他了，我摸到他了。他用钉痕手拥抱我，从此我知道，爱里是没有刺的。对熟悉暴力却不熟悉爱的人，这是革命性的体验。

有趣的是，当我听见基督说“我在这里”，我便也可以开始对自己说：我在这里。我不用再去抓取任何人、事、物，要它们模拟这个声音。我可以对还不熟悉爱的“我”说：我在这里，主也在这里——我们会在一起的。

然后，我还可以对世界和他人说：“我在这里。”有时我相信，所有人在一切最痛切的时刻里，最需要听见的是它。

一次我和一位姐妹通电话，她在陪伴一个心灵受损的女生。（啊，心灵受损的女生何其多——当然男性也多。谁能活在世上不受伤呢？）

那位女生处在应激状态，需要24小时陪护。我知道自己创伤未愈，未必能提供稳定的陪伴，就只是和负责陪伴的姐妹保持联系。

她对我说：“你知道吗？你在这里，一直为我们祷告，就是最大的帮助。我不需要你已经‘完全好了’，我只需要你在这里。”

我像听见同一颗心、同一种爱，在我们这些人身上说话。在我们眼瞎耳聋时，在我们因为残疾还认不出人时，在我们被一些残酷的手撕裂时。

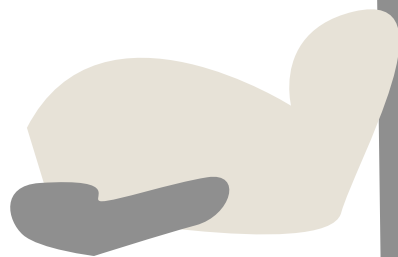
当基督一遍遍说：“我在这里”，很多时候，是说给还不懂的人听。

当我们这些蒙爱的人成了他的身体，他就用新生的眼耳手脚，去寻找其他有残疾的人。虽然我们常常“真”“幻”掺半、眼神不济、耳聋心硬，肢体间还左右互搏：他却始终在朝受伤的人走去。

那些脸仿佛不曾蒙爱，那些嗓音在黑暗中嘶哑地问：有人在这里吗？

而我们能听懂，因为我们也曾是其中的一员。我们能做的不多，但作为基督的身体，我们确实能够宁静、温和、不厌其烦地一遍遍回答：是的，那位救治人的主在这里。

我们会在一起的。^{OCM}



注：

[1] *Spiritual Direction: Wisdom for the Long Walk of Faith*, Henri Nouwen

作者资料夹

阿不壳：膝下无猫，已婚育有一夫。喜欢听故事、讲故事，盼望在“广阔的大海上”遇见更多同伴。出过两本小集子《风吹落我们那么多叶子》《爱的持久战》，录过两张同名民谣专辑，写有故事集《捡豆子的人》、诗集《我的人性如此颠簸》和一些书评影评。

人体最大器官的奥秘：皮肤

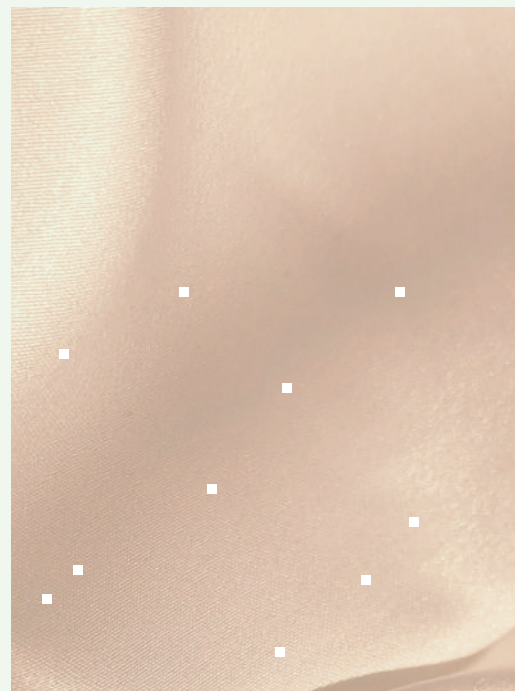


撰文 / 曲辉

如何守护你的生命？ ——来自前整形外科工作者的视角

人体是一个奇妙的创造，每个组成部分都有令人惊叹的功能。比如，人体内的血管总长度大约有10万公里长，可绕地球两圈多；而心脏每分钟能把血液送遍全身约一圈。眼睛常被称为“心灵之窗”，更是极其精密的成像镜头，人眼可以区分高达1000万种颜色，分辨率相当于5.76亿像素的相机，其成像质量远超人造镜头。人体器官显明了上帝创造的复杂性与精密性，也提醒我们受造物的尊严与价值。

正如《诗篇》139篇14节所说：“我要称谢你，因我受造奇妙可畏。”



/// 皮肤：三层生态系统

当我们被问及人体最大器官时，第一反应可能是心脏、肺、肝脏或者大脑，这些器官的确重要，它们维系着我们的呼吸、循环和思维。但人体最大的器官却是我们往往忽视、视而不见的皮肤。皮肤是人体最大、最重的器官，其总重量约占体重的16%，总面积约为1.5-2平方米。它远不止是一层包裹身体的“外衣”，而是一个动态、精密、功能强大的三层生态系统，每时每刻都在默默守护我们。皮肤的保护功能、感知能力和自我修复机制，都彰显了上帝智慧的设计。

最外层的“动态屏障”叫做表皮，厚度因部位不同可有很大的差异，我们手掌和脚掌常常摩擦的部位，厚度可达到1.5毫米，达到保护自身又利于功能的完美统一。角质形成细胞从基层层不断新生，经历大约14天逐渐向上推移、角化、死亡的过程，最终形成角质层，成为保护我们的第一道物理

屏障。再经过14天后脱落，这就是经典的28天皮肤更替周期。随着年龄增长，这个周期会延长，这也是年长后皮肤修复变慢、显得暗沉的原因之一。角质层还能维持其pH值处于弱酸环境，从而有效地抑制多种微生物的过度繁殖，来预防皮肤感染。你可能想不到表皮中还存在着一种免疫细胞——朗格汉斯细胞，一旦发现细菌、病毒等病原体，它就会立即启动免疫应答，识别并捕捉外来入侵者。表皮是我们身体直接接触外部世界的部分，虽然薄却是防水和防护的关键。表皮通过种种精妙机制，成为身体防御系统的前沿阵地。

大家熟知的黑色素细胞也位于表皮，每个人拥有的黑色素细胞数量大致相同，肤色的差异取决于黑色素细胞产生黑色素的活性、多少和分布，以及它的降解速度的不同。肤色有不同而结构并无不同，但人常常按着肤色被划分为不同种族阶

级。基督信仰强调“并不分犹太人、希腊人……因为在基督耶稣里，我们都成为一了”（参《加拉太书》3:28），肤色彰显了上帝多样性的创造之美。基督徒当尊重不同肤色的人，活出彼此相爱的见证。

皮肤的第二层称为真皮，位于表皮和皮下组织之间，厚度约2-4毫米，它主要由结缔组织构成，是皮肤的“厚度”和“弹性”所在。真皮中最多是胶原蛋白，它提供的抗张强度和支撑力让皮肤更紧致。每年我们体内约有1%的胶原蛋白会自然流失，而紫外线是加速这一过程的元凶。真皮中弹性蛋白则赋予皮肤弹性，使其在伸展后能回弹。其退化是皱纹形成的主要原因之一。

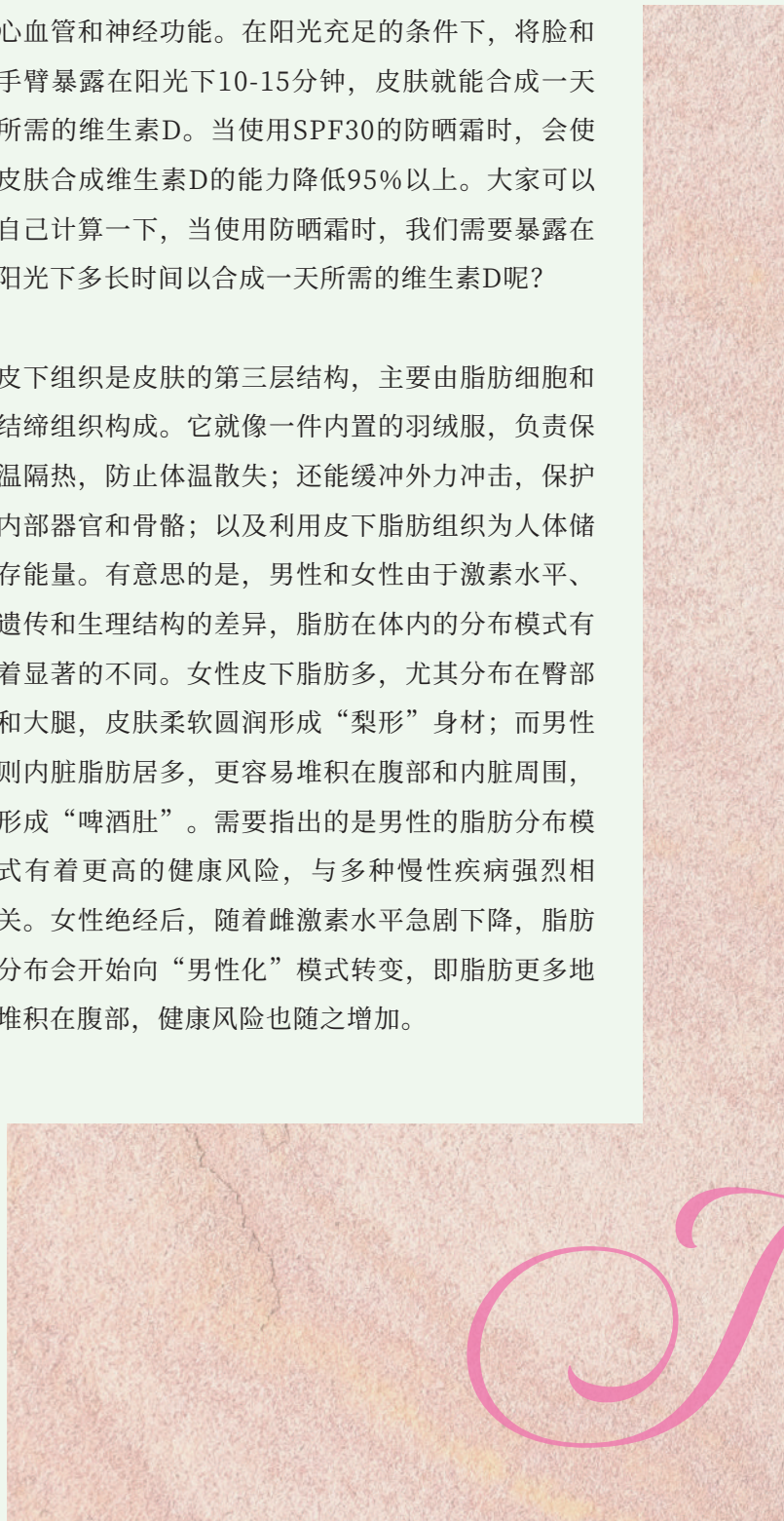
真皮内还分布着大量神经末梢，能够感受触觉、压觉、温觉、痛觉和痒觉。而皮肤里总长度超过17.7公里的神经纤维，则将感觉信号传回大脑中枢，形成我们重要的感觉感知，皮肤因此就成为上帝赐给我们的第二双眼睛，是与外界沟通的重要界面。通过丰富的神经末梢，我们能感受到轻柔的抚摸、炎热的灼痛、寒冷的刺激，这些都是上帝借着皮肤在向我们传递重要信息，从而感受周遭世界的丰富及变化。

毛囊、皮脂腺、汗腺这些附属器官也都驻扎在真皮层，附属并不代表没有功用。人体汗腺每天不显性出汗约500毫升，属于身体排泄功能的一部分。皮脂腺每天分泌的皮脂，起到润滑皮肤和毛发、防止干燥的作用。真皮内的血管为皮肤提供营养，并通过血管的收缩和舒张调节体温。当体温升高时，皮肤血管扩张，血流增加以散热；同时汗腺分泌汗液，通过蒸发带走大量热量。当体温降低时，血管收缩，减少热量散失。皮肤是神造的冷热两用空调机，精密调节，帮助我们适应外界温度、气候的变化。

皮肤还是合成维生素D的重要化工厂，在于表皮基底

层和真皮中富含一种维生素D的原材料，当阳光中的紫外线穿透皮肤表层照射到它时，通过光解化学反应将其转化为维生素D的前体，然后通过血液被运输到肝脏和肾脏中经历两次活化过程，最终形成完全活性的维生素D，其负责全身钙磷的调度与平衡，是人体骨骼健康的基石。除此之外，维生素D还作为一种激素发挥作用，广泛调节生长、免疫、心血管和神经功能。在阳光充足的条件下，将脸和手臂暴露在阳光下10-15分钟，皮肤就能合成一天所需的维生素D。当使用SPF30的防晒霜时，会使皮肤合成维生素D的能力降低95%以上。大家可以自己计算一下，当使用防晒霜时，我们需要暴露在阳光下多长时间以合成一天所需的维生素D呢？

皮下组织是皮肤的第三层结构，主要由脂肪细胞和结缔组织构成。它就像一件内置的羽绒服，负责保温隔热，防止体温散失；还能缓冲外力冲击，保护内部器官和骨骼；以及利用皮下脂肪组织为人体储存能量。有意思的是，男性和女性由于激素水平、遗传和生理结构的差异，脂肪在体内的分布模式有着显著的不同。女性皮下脂肪多，尤其分布在臀部和腿部，皮肤柔软圆润形成“梨形”身材；而男性则内脏脂肪居多，更容易堆积在腹部和内脏周围，形成“啤酒肚”。需要指出的是男性的脂肪分布模式有着更高的健康风险，与多种慢性疾病强烈相关。女性绝经后，随着雌激素水平急剧下降，脂肪分布会开始向“男性化”模式转变，即脂肪更多地堆积在腹部，健康风险也随之增加。



/// 照顾皮肤健康

当我们明白了皮肤每一层独特的功能和组织结构后，就比较容易理解常见的皮肤问题与成因了。例如痤疮，又称青春痘，约85%的青少年会受到痤疮困扰。主要与皮脂分泌过多、毛囊口堵塞、细菌感染和炎症反应有关。研究表明，皮脂分泌率在痤疮患者中比无痤疮者高出近4倍。皮肤敏感则是另一个高发病症，调查显示认为自己有敏感肌肤问题的人群比例高达50%-60%，表现为皮肤神经末梢反应性更高，角质层更薄，经皮水分流失值通常也更高，对外界轻微刺激（如温度变化、护肤品）容易产生刺痛、泛红等不适。湿疹/皮炎也是皮肤屏障功能受损，导致干燥、瘙痒、发炎，与过敏、刺激、遗传等多种因素相关。

大家最关心的皮肤老化包括自然老化和光老化。自然老化是指胶原蛋白和弹性蛋白自然流失，从20岁起，皮肤每年大约流失1%的胶原蛋白，更年期后女性胶原蛋白的流失速度会急剧增加。而光老化是外源性老化的最主要因素，紫外线能深入真皮层，破坏胶原纤维和弹性纤维，导致皮肤皱纹、色斑、松弛等问题。数据显示，一位60岁每天在办公室工作的女性，其光老化程度可能只有一位40岁但长期在户外工作的女性的一半。

因此，科学护肤的核心原则首先是防晒，这是最重要、性价比最高的抗老化和防皮肤癌手段。无论晴天阴天，都应涂抹足量的防晒霜，结合硬防晒（遮阳帽、太阳镜、防晒衣）效果更佳。其次是清洁皮肤，选择温和的洁面产品，避免过度清洁破坏皮脂膜。再者保湿，是维护皮肤屏障健康的关键。根据肤质不同选择合适的保湿产品，锁住水分。还可以使用含有维生素C、E及烟酰胺等

成分的护肤品，有抗氧化与修复功能，有助于对抗自由基，并刺激胶原蛋白合成，修复光损伤。

最后是保持健康生活方式，均衡饮食多摄入富含维生素、抗氧化物的新鲜蔬果，控制高糖、高油食物，因为高糖饮食会通过“糖化反应”破坏胶原蛋白；睡眠期间是皮肤修复的黄金时间，因此需要保证充足睡眠；还要有效管理压力，长期压力会加剧皮肤问题，加速衰老。身体是“圣灵的殿”，因此照顾皮肤健康也是对上帝所赐生命的尊重。

大家多经历过生活中的意外烫伤，甚至较严重的烧伤。预防烧伤远胜于治疗，安全永远是第一位的。如果发生家庭烫伤，正确的急救措施是立即用流动的冷水冲洗患处至少15-20分钟，以确保热量被彻底带走；同时小心地尽可能移除患处及周围衣物，然后使用干净的纱布或毛巾轻轻覆盖烫伤部位送医治疗。

因着皮肤受损的深度不同，医学上通常用“度”来区分烧烫伤的严重程度。一度烧伤是最轻微的情况，损伤仅及最外层的表皮。就像严重的晒伤，皮肤发红、干燥，有明显的疼痛和触痛，没有水泡。通常3-7天即可愈合，虽可能会有短暂的色素沉着，但不会留下疤痕。二度烧伤根据伤及真皮的深度，分为浅二度和深二度烧伤，这是愈合后是否留有疤痕的分野。浅二度烧伤顾名思义，仅伤及真皮的浅层，皮肤上会出现饱满的大水泡，创面湿润、发红，疼痛非常剧烈，因为丰富的神经末梢受到了刺激。浅二度烧伤需要1-3周愈合，如果治疗护理得当无感染，愈合后能不留疤痕或仅有轻微痕迹。而深二度烧伤就伤及了真皮的深层，水泡反而不太明显或者很小，创面颜

色呈红白相间或发白，感觉迟钝，因为部分神经末梢被破坏，疼痛感反而不如浅二度剧烈。深二度烧伤愈合困难，需要3周以上，自然愈合极易形成瘢痕，需要手术植皮来促进愈合和改善外观。三度烧伤最严重，伤及皮肤全层，甚至达到肌肉或骨骼，外观呈焦黄或炭黑色，皮革样硬化失去弹性，因为神经已被完全破坏而无痛觉。三度烧伤无法自行愈合，必须通过植皮手术来封闭创面，会留下严重瘢痕和挛缩，影响肢体功能。笔者曾参与深二度及三度烧伤超80%身体面积的患者的救治，治疗过程不仅仅是治疗受损的皮肤，而是对患者全身所有器官系统的终极考验。患者在经历抗休克、抗感染、抗器官衰竭治疗及大小植皮手术后存活下来，让人不由得惊叹人类求生意志及身体修复能力的强大。危重烧伤患者存活下来本身就是一个奇迹，但幸存者所承受的痛苦和后续生活的艰难，远超常人想象。

诚然，医学能医治人的身体，但拯救不了灵魂，人的生命需要依赖上帝的恩典与救赎。主耶稣在福音书中多次医治患皮肤病的人，表明他来是要重建人身体与灵性的全然健康，打破罪与疾病带来的隔离。基督徒也当效法耶稣，关心皮肤及各种身体疾病患者，践行主的大爱与怜悯。

/// 外在美与灵魂的兴盛

爱美之心人皆有之，与皮肤烧伤治疗相对应的另一端，医美行业正处在一个技术快速发展的时代，正从大刀阔斧的换脸式外科手术，向精准微创、效果自然、恢复期短的方向转变。人们追求自然风，摒弃过度填充和夸张的网红脸，强调整体面部轮

廓、比例和气质的提升。通过应用各种新的医学技术，提升皮肤的自我修复能力，实现更安全自然、更个性化的美容效果，进而促进整体身心的健康。

但无论科技如何发展，无论我们如何呵护，皮肤和身体终究会老去。皱纹爬上眼角，皮肤失去弹性，这是生命旅程的一部分，就像四季的更替——春有花开，秋有叶落，这并不是悲伤的故事。基督徒相信身体复活，包括皮肤在内的身体终将得赎，脱离朽坏与疾病的辖制，在永恒中将被荣耀的身体取代。

我们要超越对外表的过度关注，坦然接受自己慢慢变老的事实，这也是一种自然的美。圣经里说，我们“外体虽然毁坏，内心却一天新似一天”（参《哥林多后书》4:16）。外在的美丽无法永恒，但内心的平安、信仰的坚定、灵魂的丰盛才是永恒的财富，真正的美丽。^{OCM}

作者资料夹

曲辉，出生成长于中国陕西西安，获整形外科学硕士学位，曾在医科大学附属三甲医院从事整形烧伤外科医疗教学科研工作。2001年移民加拿大温哥华，读研期间在校园团契信主并开始参与服事，现从事大学实验室安全培训管理工作。

巴西流之城：

撰文 / 金振宇

揭 秘

西方史上第一所医院的诞生



古东方和古西方都分别发展出类似现代医院的医疗建筑群，两者都与宗教密切相关。就时间来说，东方医院的发展或许要早于西方。[1]本文目的是介绍西方历史上的第一所医院——巴西流的Basiliad。我们先从罗马帝国的异教背景讲起。

历史背景



罗马帝国有没有医生？有的。有没有照顾病人的地方？也有。若按当时的标准，古罗马的医疗技术不比其他古代社会差。然而，医生和医疗所 (valetudinaria) 都是为照顾王宫贵胄、军旅富人等特权阶级设立的，对大众并非一视同仁。罗马帝国信仰权力、强壮、富庶。无权、弱小、贫穷的百姓，既无社会价值，死了亦不足惜，何况生病？穷人要接受医疗服务，需付上高昂代价。医治之神阿斯克勒庇俄斯 (Asclepius) 神庙提供住宿、驱邪等服务而非医疗照护。因罗马宗教视尸体为不洁，阿斯克勒庇俄斯神庙并不接受重症病人，以免死者污秽神庙。

宗教社会学者Rodney Stark在《基督教的兴起》(*The Rise of Christianity*) 中引用三世纪亚历山大主教Dionysius的著作。Dionysius指出，当瘟疫出现时，相较于基督徒对病者及临终者的仔细照顾，异教徒“却反其道而行。当发现有人病倒，他们就急着把病者赶走，自己却避之唯恐不及，任由他们在路上自生自灭，待尸体如秽物。” [2]一言以蔽之，古罗马社会中，并没有出现公共、普及的医疗体系，背后与其罗马异教视生病为天谴、病患为累赘、死者为不洁等观念有莫大关系。

新约基础



众所周知，基督徒愿意一视同仁地照顾不同阶级的病人，是出于遵循主耶稣的教导。看顾病者，就是看顾基督自己（参《马太福音》25:34）。此外，还有脍炙人口的好撒玛利亚人的比喻启发无数人。

使徒约翰也在书信中提醒信徒对神的爱要展现在对人的关爱行动上。如《约翰一书》3:17-18说，“凡有世上财物的，看见弟兄穷乏，却塞住怜悯的心，爱神的心怎能存在他里面呢？小子们哪，我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。”对于新约作者来说，照顾病者不只是为了浪费力气，反而有神圣价值。

教父教导



除了新约经训，早期教会领袖也积极鼓励信徒参与慈惠工作。被誉为拉丁神学之父的特土良(Tertullian, 155-220 AD)在《护教词》(Apology)中提到教会当设立慈惠基金，由信徒自愿捐献而来。捐献不是用作酒醉放荡、宴乐狂欢，而是扶助弱势、照料孤寡、看望长者，以及帮扶其他在困难中的人。[3]拿素先斯的贵格利(Gregory of Nazianzus, 329-390 AD)是四世纪迦帕多家教



父的一员(Cappadocian Fathers), 在三一论的建构上大有贡献。他在《论对穷人的关爱》(On the Love for the Poor)中呼吁信徒敞开家门接纳穷人, 包括各种灾害的受害者, 因经上教导“与喜乐的人同乐、与哀哭的人同哭”(参《罗马书》12:15)。既生而为人, 我们就该以良善对待同胞, 不管其困境是出于什么原因: 孤儿、流放、受主人恶待、受政府漠视、被税吏剥削、遭恶棍欺负、被盗贼侵占, 财产被没收或遭遇船难。[4]

新约作者和教父既不视伤者病者为累赘, 也不按身份地位来衡量伤病者的“社会价值”。人的价值是由创造主赋予, 不分高低、不被剥夺。《早期教会的医疗与健康》(Medicine and Health in Early Christianity) 作者 Gary Ferngren如此总结: 基督徒相信个人与群体的慈惠工作展现了基督舍己之爱, 以及人与生俱来拥有神形像的价值, 并在古代世界引进救助流行病患的社会责任的信念。[5]



教会见证

249-262年间, 罗马帝国遭到类似伊波拉病毒的瘟疫侵扰, 对帝国造成很大打击。[6]教会不只呼吁基督徒照顾病人, 更是身先力行。252年, 瘟疫临到迦太基, 当时基督徒饱受责难, 说是离弃异教而遭神明惩罚。迦

太基的主教居普良(Cyprian of Carthage, 210-258 AD)除了透过言论驳斥如此说法, 更透过实际行动展现爱心, 积极动员信徒照顾病患。居普良呼吁大家对异教徒和基督徒一视同仁, 与当时社会的做法完全不同, 成为反文化的美好见证。[7]

主后四世纪, 随着基督教成为合法宗教, 基督徒开始设立济贫救弱的地方, 称为hospice hospice (πανδοχεῖον, xenodocheion)或poorhouse (πτωχοτροφεῖον, ptotchotropheion)。令人瞩目的是, 连反对基督徒的君王Julian the Apostate (r.361-363)也承认教会之所以那么猖獗, 主因之一正是基督徒不分族群宗教地照顾有需要的人。[8]

上段提到在三一论争论上贡献良多的迦帕多迦教父(Cappadocian Fathers)。除了拿素先斯的贵格利外, 另外两位分别是大巴西流(Basil the Great, c.330-379)和弟弟尼撒的贵格利(Gregory of Nyssa, c.335-395)。大巴西流在迦帕多迦教父中居首, 不只因为学术出色, 更在其领导能力。[9]

巴西流在365年被任命为该撒利亚(Caesarea)的长老, 370年成为主教。368年, 因为天气变化, 迦帕多迦地区雨量骤降, 导致严重的饥饿。当地的富人趁机囤积居奇。巴西流大力责备这种卑鄙的行为。作为响应, 巴西流运用自己家族的财富, 于368-372年间, 在该撒利亚东北方一英里外的小镇(nowadays Kayseri, Turkey)建造了一个大型建筑群, 提供免费的救济、慈惠、医疗服务, 后世称为Basiliad (βασιλεία, Basileias)



Basiliad是综合建筑群，其中有不同建筑，各有不同用途——有专门为病人设立的地方，里面有受过训练的医生和护士；有给予年老和残疾者住宿的地方；有类似驿站的地方，供旅客过夜；有给麻风病患住宿的地方，因为当时麻风病人是被社会遗弃的。对现代人来说，这岂不就是医疗中心的观念？在罗马帝国，Basiliad却是闻所未闻的新玩意儿。



后世影响

巴西流于370年去世。他的好友，拿素先斯的贵格利在吊唁词中感念巴西流在神学、教务、慈惠事工上的杰出贡献，其中特别提到Basiliad。“距离本市不远，注目新城市（即Basiliad），敬虔的所在、财富的收藏……那不被虫咬、不怕锈坏的天上之财，（参《马太福音》6:19-20），……那里，疾病有宗教意义、疾病视为祝福、同情心被测试。”[10]拿素先斯的贵格利甚至认为Basiliad可以媲美埃及金字塔、巴比伦城墙等著名工程。

事实上，因着Basiliad杰出的贡献，这个医疗小镇比该撒利亚大城还活得更久。不只如此，巴西流的构想也启发了其他地区的教区，因此类似Basiliad的地方相继出现。有固定医疗服务，自然需要稳定专业的医疗团队，医生在古代社会的地位也得以提升。

医院成为后来东罗马帝国（即拜占庭帝国）城市规划的重要部分。一个典型的拜占庭城市，其中心是教堂，其次就是医院，然后才是其他机构单位。[11]巴西流以虔诚、智慧、爱心与殷勤，在罗马帝国历史上为基督教文明留下了动人且深刻的印记。OCM

【本文篇幅所限，扫描二维码，阅读完整注释版】



作者资料夹

作者为美国圣路易协同神学院（Concordia Seminary）历史神学博士，主修解经史。现为北美中华福音神学院延伸部主任及驻校教授。





基督信仰与抑郁症的碰撞

——一位精神科医生的20年观察

撰文 / 徐理强



前言

大概20年前，华人圣经网页上有一篇文章：《也来谈谈基督徒与抑郁症》（<https://www.chinesebiblicalcounseling.net/depression/Depression--LCC.htm>）。文章内容主要是回应我2005年写的一篇有关基督徒是否有可能患抑郁症的文章。该作者在她的文章中写道：“神造人和其他动物不一样，人有灵魂、道德感、自由意志，我们可以选择被环境所控制，被生理所控制，但是我们也可以选择完全被圣灵所控制。如果人不过是物质，完全受脑部化学物、荷尔蒙、DNA的控制，我建议基督徒精神医生们，发明一些圣洁丸，好像维他命一样，每天吞一颗，就可以过一个圣洁生活，有可能吗？”

20年来精神科学发展很慢，但是对精神病的基因结构功能紊乱、大脑神经网络功能紊乱有了一些新的发现。站在2025年对精神病理理解的立场上，我想重新再来简单讨论有关抑郁症的药物治理，也对“圣洁丸”有没有可能的问题做一些回应。

在我个人的经验里，华人教会20年来在理念上对抑郁症的治疗好像没有很多更新的改变，不少基督徒仍然认为“是药三分毒”，用药物治疗是依靠人不是依靠神，抑郁症主要原因是灵性、信心、信仰偏差造成的问题，单靠祷告、认罪、悔改就可以解决。

抑郁症的定义及药物治疗

根据现在的理解，抑郁症是一个大脑神经网络功能紊乱的大脑病，是基因与环境诱因互动的结果。2015年，基因学用GWAS手段的研究已经找到了抑郁症的基因段落变异，目前大约已经发现有80多处跟抑郁症有关的基因变异。虽然这些基因段落的变异是如何具体产生抑郁症状的，还不清楚，可是大致已经知道有些基因变异的机制是影响情绪在压力下功能紊乱的原因（患者比较不能抵抗环境压力。）精神医学对抑郁症的环境诱因，并基因与环境两者之间的互动，在这几十年来，已经有了一些研究。在新冠疫情的影响下，抑郁症的流行率增加了两三倍，使我们对免疫基因功能紊乱如何影响情绪紊乱有了更多的理解。

以我个人50多年的临床经验来说，抑郁症药物治疗可以带来95%的疗效。可能有些人认为我高估了药物治疗的效果。诚然，我接触的外国患者的疗效的确比较低，原因是因为很多患者在抑郁症以外，同时有酗酒吸毒，导致疗效降低。到目前为止，我的华人抑郁症患者相对比较少有酗酒吸毒的共病，因此药物治疗疗效一般很好。

需要强调的一点：很多抑郁症的症状是抑郁症的后果，不是得抑郁症的原因。举例来说：患者对神缺乏信心，失去热情动力，经常对神怀疑，过分自责，这些症状是抑郁症的后果，不是患病原因。

抑郁症的复发率：第一次发病后是大概35%，第二次发病后是60%，第三次是75%。我对复发的理解是：因为基因功能紊乱

抑郁症的定义及药物治疗

没有修复。请注意：现代人的疾病：比如血压高、血脂高、糖尿病、青光眼、心血管堵塞、各种癌症、风痛、免疫功能紊乱，等等都是同样基因与环境互动造成的疾病，也都因为该病的基因功能没有完全修复而容易复发，所以现代人的大多数疾病都需要长期治疗。因此目前我对抑郁症药物治疗的建议：第一次发病症状消失后继续吃药6-12个月，第二次1-2年。第三次3-5年。停药过程需要很慢，不能马上停药。对我来说：药物治疗不但能消除症状，长期的治疗（不是症状消失后就马上停药）也可能给基因一些空间来修复其功能紊乱。

因此，治本需要改变基因结构变异（最少需要基本改变基因的功能紊乱）。改变基因结构的手段现在还在研究阶段，目前只有很少数的疾病，比如镰刀贫血症，有FDA（国家药物管控局）认可的基因治疗。换句话说：现代人大多数的疾病目前无法治本，因此需要长期药物治疗。改变抑郁症基因变异的手段，恐怕是几十年以后的事情。

目前的抑郁症药物都须通过FDA的严格审核才能采用，假如剂量合适一般副作用很低，也不会产生依赖上瘾。华人抑郁症药物治疗效果不理想，一般跟医生治疗的程序、药物的剂量、医患关系不配合有关。举例来说：一般华人开始吃药的时候，药物的剂量必须很低（约为外国人剂量的一半以下），否则副作用可能很大，造成患者呕吐、昏睡几天，等等副作用。

基督信仰对精神病的影响，过去30年在杜克大学的孔尼Harold Koenig教授启导下有了很多的研究数据，基本上改变了上世纪中叶精神科、临床心理学、特别是心理分析学对基督信仰的敌视、歧视。数据显示：基督信仰对抑郁症患者提供最少有四个好处：人生意义目标、盼望、内心力量、群体的扶持。

换句话说：信仰未必可以消除抑郁症的症状（这是治疗的领域），可是信仰可以提供医学治疗以外很多好处：比如帮助患者如何与病共存，以盼望每天勇敢过有意义的生活。不少数据告诉我们：信仰减少抑郁症患者的自杀率。

盼望华人教会能意识到：灵性、信仰问题不是抑郁症的成因（抑郁症是大脑病，基因与环境互动造成的大脑网络功能紊乱），却往往是抑郁症造成的后果（比如失去信心、冷淡、消极、自我中心），因此需要信仰提供的四个益处来扶持。

面对教会中不少的精神疾病患者，教会的同工应该知道如何聆听、了解、陪伴，而不是教导、劝诫；在需要的时候，能鼓励患者寻求专业治疗。



产后抑郁症个案

严重精神病（比如分裂症、妄想症，和一些双相症、抑郁症、艾尔斯海默症）患者有妄想症状：比如牵连妄想、迫害妄想、色情妄想。该妄想可能导致患者对妄想的对象采取伤害或杀害的行动。药物治疗可以消除或减少妄想（当然必须患者配合，或在强制治疗情况下接受药物治疗。）一般情况下，患者接受药物治疗，在几周后就会起效；可是分裂症、妄想症的妄想症状复发率很高，一般需要长期药物治疗。我用下面一个个案来说明抑郁症的妄想症状。

患者女，基督徒，26岁，生二胎女孩后第四天开始失眠，不断流泪哭泣，不敢抱初生女儿，说每次抱女儿就有冲动要把她摔在地上，因此非常自责、内疚，有活不下去的感觉。几天后说，夫家要



毒害她，也听到夫家家人在批评她不能生男孩。同时她失去胃口，每天只喝少量鸡汤。家族病史：姐姐产后也有同样哭泣、失眠、没有胃口的症状。教会来探访，认为是邪灵攻击、搅扰，替她禁食赶鬼，也建议做家庭辅导，可是丈夫不想牵连自己的家人，因此拒绝家庭辅导。赶鬼后有几天，她比较安静。教会同工每周探访三四次，为她接手祷告。产后第18天早上5点，她抱着初生女儿从阳台跳楼自杀。

患者的诊断是产后抑郁症，并且有妄想、幻听、思维强迫的共病症状。目前一般专家认为，产后抑郁症是抑郁症的一种分类，因为很多患者第一次发病的诱因虽然是分娩，可是后来的复发却跟怀孕或分娩无关，而且家族历史跟一般抑郁症患者一样（家族有抑郁症、双相症病史），因为产后抑郁症跟一般抑郁症同样是基因与环境互动造成的大脑网络功能紊乱，其病的治疗跟一般抑郁症的治疗是一样的：抑郁症状需要用抗抑郁药物（不是用安眠药、镇静剂），妄想、幻听症状需要加上抗分裂症药物。该病的治疗效果非常好，95%患者症状在两三周后能完全消失。

所以处理抑郁症的个案，特别是有妄想症状的时候，教会不应该单靠赶鬼，必须马上寻求专业治疗，尽可能避免自杀悲剧的发生。

如何寻求专业治疗

假如患者有以下症状，家人和教会同工应该马上寻求专业治疗：

1. 自杀的行动或意念；
2. 伤害别人的意念、行为（比如上面的个案：母亲产后有思维强迫的冲动，要把婴儿摔在地上）；
3. 行为失控，大喊大叫，脱光衣服；
4. 几天不吃不喝、不能睡眠。

寻求专业治疗，最简单的方法是打电话到附近医学院附属医院，找精神科门诊部挂号，请医生（或执业护士）先做一个评估。假如附近没有医学院附属医院，一般城市普通医院也可以提供同样服务。

结论

几十年来的基因学、大脑神经科学的发现，告诉我们精神病是基因与环境互动造成的大脑网络功能紊乱的疾病。这是科学从探讨神在大自然的普遍启示所得到的知识。因为基因和环境一般并不完全在个人的掌控之下，所以灵性好的人可能得精神病，灵性不好的人也可能得精神病。得精神病的人固然需要全人成长，可是并不代表精神病人特别需要个人成长，没有精神病的人也同样需要全人成长。

盼望华人教会能放下理念上的包袱，不再单单从灵性、信心、信仰、全人成长的角度来看精神病。人的罪性需要基督信仰的救赎与更新，精神病却需要合适的专业治疗，患者也同时需要教会的聆听与扶持。 (OCM)

作者资料夹

作者为精神科医师，来自香港。现为塔夫茨大学医学院（Tufts University School of Medicine）精神病学教授，兼波士顿亚裔精神病门诊中心主任（Asian Psychiatry Clinic at Tufts-New England Medical Center）。

创伤时代的治愈与重构

—— 陈久双与裂痕美学

(编者按)

多年来，艺术家陈久双始终践行“艺术治愈世界”的信念，从2015年策展关爱自闭症儿童的公益艺术展，到疫情后透过个展《方言》探讨人性尊严与信仰隐痛，他的创作始终聚焦社会裂痕中的微光。

作为学者、画家与基督徒，他拒绝艺术沦为资本玩物，主张以跨学科视角直面创伤，在“裂痕美学”中寻找救赎可能。本文通过访谈揭示其从象牙塔走向公共关怀的转变，展现艺术如何成为缝合伤痛世界的针线，也为科技时代下的艺术独立价值提供深刻思考。

受访者：陈久双（艺术家、艺术批评人。曾就读于清华大学，获哲学博士学位；曾任教于中国美术学院（2007-2016），先后在牛津大学（2018）、汉语基督教文化研究所 ISCS（2022-2023）做访问学人；作品曾参加芝加哥国际现当代艺术展、中国现代油画大展等展览。现在加州Fuller 神学院做学术访问，撰写当代艺术与信仰的著作，同时策划相关艺术展览。）

采访者：《海外校园》杂志



没有人是一座孤岛——“秘密花园”展览现场

Q：当初为何想要做这样一场展览呢？可否简单分享背后的故事和理念？

A：其实这是我组织策划的第二次相关展览，第一次是在2014年。展览的契机源于杭州国际教会的长老莫老师（Gregory J. Moore）找到我们，希望与教会合作举办一场公益艺术展，为一所面临经济困境的自闭症儿童学校筹集资金，同时希望唤起社会对这个特殊群体的关注。

莫老师找到我们，可能与我们此前的一些活动有关。自2011年起，我们的教会和转塘橄榄山团契曾一起自发组织过两次基督教艺术展，主题分别是“那个园子”和“影子大地”，这些活动在本地教会圈产生了一定影响。由于我参与这些展览策划的过程，并负责起草展览研讨主题，加上我策划过多场百人以上的音乐福音布道会的经验，因此我们教会的负责人蒋弟兄推荐由我来策划这个展览。

相比2014年，2015年的“没有人是一座孤岛——秘密花园”

艺术展在规模、筹备和艺术家参与度上都有提升。这个展览背后的理念其实很简单，就是“彼此相爱”。正如约翰·多恩（John Donne）的诗歌所言：“没有人是一座孤岛。”

展览分两部分：第一部分是17位来自国内外艺术家的作品，第二部分是艺术家与这些孩子及社会儿童共同创作的作品。在展览中，我们试图搭建一个特别的艺术对话，既呈现艺术作品，也实践了“看得见的爱”。展览取得了非常好的效果——借助义卖（艺术家们无偿捐赠了所有画作的销售所得，这种情况实属罕见），不仅为这些孩子的学校解决了部分实际困难，也让社会公众了解到他们的世界，并给予实际帮助。

Q：基督信仰是否给了您启发和灵感？您是如何信主的？

A：我出生在温州的一个农村家庭，是家族中第四代基督徒（我的外曾祖父信主）。小时候，妈妈经常带我去村里一户人家的门堂参加聚会，后来村里建了新教堂，我们就搬到了那里。坦白说，童年时期的我并不喜欢去教会，总觉得教堂的环境单调又沉闷。到了青春叛逆期时，我在主日学课堂上提了几个自以为有挑战的问题之后，就离开了教会，开始了所谓“不羁的自由生活”。

那段时间，我背着家长偷偷去学画画，后来考上大学的美术专业。那时我沉迷于摇滚乐，尝试组过乐队，内心深处对家庭束缚和地方习俗充满厌恶。大学毕业后，我辞去了按部就班在中学教书的工作，带着些许傲气考入中国美术学院研修班，并决定报考当时非常有难度的油画系研究生。然而，在离开家人、朋友后，我开始看到自己内心深处的骄傲、

堕落和隐藏的自卑，让我开始思考自己存在的意义和内心的空虚。

与此同时，我也感受到来自家乡的关怀。同村的学生团契和为我祷告多年的弟弟一直支持我，带来温暖。尤其是在一次与一位刚信主的艺术家朋友彻夜交流后，我的内心开始松动。那天晚上，我们在天桥下喝着啤酒，谈了很久。2001年圣诞节，我走进杭州一座老教堂，听到了那首《这一生最美的祝福》而泪流，内心喊出：“我愿意回家！”

2003年，我如愿考入油画系，并在2006年以优秀毕业作品奖而获全省优秀毕业生的荣誉。然而，信仰并未让我的人生一帆风顺。毕业后，我发现找工作比想象中困难得多。后来，在朋友的推荐下，我进入中国美术学院教授素描和绘画。虽然我努力按照圣经的工作伦理投入教学，我的课程也深受学生喜爱，但由于不谙人情世故和游戏规则在工作上屡屡碰壁，偶尔也会面临经济上的压力。

渐渐我也明白了，信仰并不是人生中的避风港，而是一种在困境中学习依靠。特别是那些年，我在家庭教会服侍的经历——负责崇拜和带领查经。那时聚会常常面临被干扰的风险，但也正是这种压力和积极服事生命得到磨练和成长。



逐渐地，我的作品不再一味追求画面的“和谐”与“完美”，而是更真实地直面人性的幽暗、犹疑与复杂的纠缠。用一个形象的画面来讲：过去，我只专注水面之上的部分——阳光下的自由呼吸与美好；而现在，我开始尝试画出“水下”的部分——那些屏气而深潜的时刻，那些幽暗中的挣扎与沉思。由此，艺术不再是对和谐与秩序的一味追求，而成为一次次对人性深处真实的凝视和探索，它让我在坦然面对破碎的同时，也看到从中发掘希望。

Q:您曾在《咀嚼伤痛，缝补世界：基督徒艺术家的社会参与》一文中写道：“当代艺术在‘祛魅’(disenchantment)的现代性冲击下，逐渐丧失超越性维度，沦为消费主义、犬儒主义的附庸。”确实，在被“一切向钱看”主导的社会，纯粹艺术的价值轴心其实岌岌可危。这或许也是很多人排斥艺术，觉得生活与艺术格格不入的原因。您觉得基督徒艺术家目前最大的挑战和困难是什么？应如何面对呢？

A:回想我本科毕业后的第一年，我曾认真考虑辞去工作追逐艺术梦想。当时一位同事真诚地劝告我，这是一条非常艰难的道路，除非有丰厚的家底和资源支持。我则两者都不具备。我想说，二十多年过去了，事实证明，这条路变得更难了。无论是在中国还是海外，大多数艺术家仍不得不靠兼职维持生计。在当前的全球经济下行环境中，艺术的赞助和消费正变得更加保守和谨慎，趋向“务实化”，艺术家的生存艰难可想而知。

消费主义的一度盛行使艺术被商品化，被包装成金融产品，成为资本游戏和权贵俱乐部的玩物。艺术远离了普通大众，变得高高在上、遥不可及。然而，我始终相信，真正的艺术应探讨人性，关注具体的人和环境；艺术并非只是那些于高级画廊或博物馆的陈设，而是一种贯穿于人们日常生活、无处不在的艺术



《眼睛》 80cm×100cm 布面油画

意识。艺术家的职责，则是通过作品引发人们对生活的反思和讨论，将那些生活中未曾被注意到的真相、情感和意义提炼并呈现。

对于基督徒艺术家来说，挑战更为复杂，他们需要面对双重的张力：一方面是来自信仰群体内部的期待：作品需要符合某种“属灵”标准，然而，这种标准往往局限了艺术表达；另一方面是来自主流艺术圈的排斥，带有信仰印记的作品被怀疑是缺乏“当代性”或“先锋性”。这种内外冲突让基督徒艺术家在创作中倍感孤立。

在我看来，也正是这两个思想包袱长期压制了基督徒艺术家的想象力和创作力，导致他们的作品无论在艺术上和神学深度表达上只能算差强人意。要改变这一局面，基督徒艺术家唯有迎难而上，挑战这两个“为难”：既要以有信仰印记的作品挑战主流艺术圈中的世俗化叙事，打破当代艺术对宗教内容的偏见；又要以具有先锋性的作品挑战信仰群体内部某些“属灵”的偏见，推动基督教艺术的进步与多样化。

Q:新冠疫情后，您在悦美术馆举办了一场个展“方言”，其中大部分是您创作的肖像作品。这些作品是否也暗含您对当前社会的某种理解和关怀？希望传递怎样的思想？

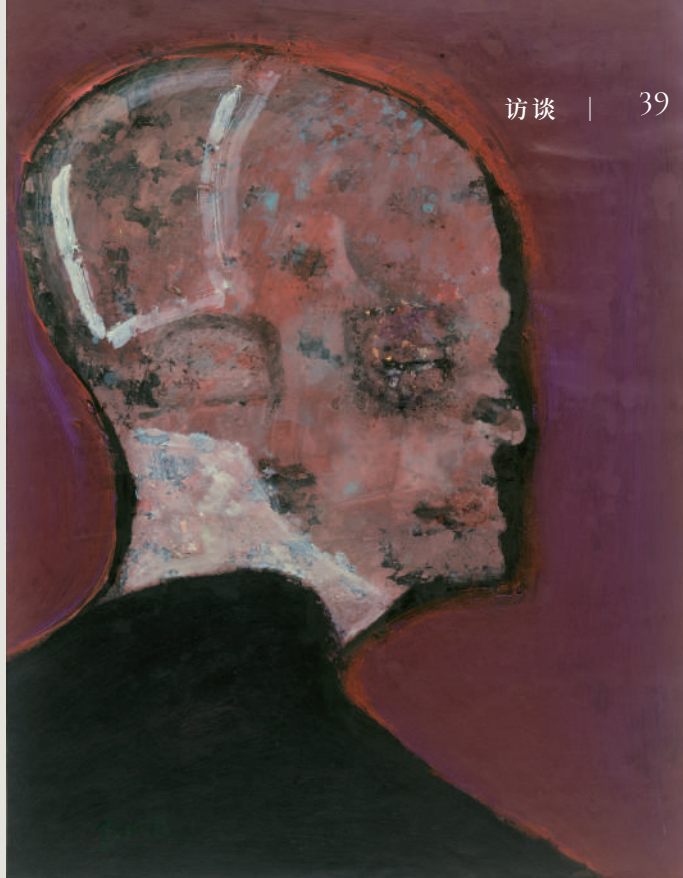
☞：个展《方言》的筹备始于疫情管控措施刚刚结束不久。随着疫情后798艺术园也逐步恢复那些积压了数年的展览，我意识到我的作品内涵非常契合这一特殊时期的氛围，尤其是在创作中关注人的尊严，并探讨圣经中“邻舍”的主题。

展览筹备最初进展非常顺利，但是到了递交798园区“展览备案登记”时，遇到一些挑战，所有关于基督教信息或引用圣经的题目和文字介绍要求被删去。我觉得很无语，因为信仰的思考是我作品中真实且重要的部分，去除这部分语境无疑会削弱作品的内涵。

但从另一角度看，这种无语感恰恰又与我的作品主题形成了某种共鸣。在与策展人交流之后，我在展览中增加了三件声音作品。

第一件作品是用我的家乡话（温州方言）吟唱童年时代的灵歌。这些灵歌是奶奶在我生病或感到不适时反复吟唱的安慰之声，也是我成长中温暖的记忆。第二、三件声音作品则分别用温州话的永嘉场口音朗读圣经中两段与语言相关的经文。一段是《创世记》11章1-9节，讲述巴别塔事件中语言的分裂；另一段则是《使徒行传》2章1-13节，描绘五旬节时方言重新合一的情景。

尽管这些声音作品蕴含了明确的圣经信息，但温州方言作为一种世界上独特且难懂的语言，意外地避开了言语审查的限制，同时也强化了“方言”作为主题的隐喻性。进入展厅的观众可以戴上耳机，聆听这些声音，并与展出的绘画作品产生对话。



《浪子》70cm×52cm 纸上丙烯

展厅中的绘画作品则是源自几年前我面对空白画面默想时浮现的肖像。“他们”都有一些共同、奇怪的特征：每一个人都在沉思、注视或被注视。“他们”似乎在迎接或遭遇着荒谬和畸形之殇，似是卑微与痛苦中呈现的荣光，又似在自我的放弃和倾空中打破沉默的黑暗。

Q:一些华人教会和基督徒不太重视美学，有的人以蔡元培所说的“以美育代宗教”作为自己反对艺术的缘由。您如何理解信仰与美学之间的关系？

☞：蔡元培提出“以美育代宗教”这一理论与五四时期知识分子对基督教传入的文化焦虑有关。臭名昭著的“非基运动”正是在这样的历史背景下发生的。然而，蔡元培的“以美育代宗教”的观点混淆了艺术与宗教的本质区别。试图用审美经验替代宗教，将宗教的体验彻底世俗化，而艺术则被推向了准宗教的地位，艺术家被推崇为神一样的骄傲存在。



《纱巾》 40cm×30cm 布面油画

然而，蔡元培的理论不应成为华人教会轻视或拒绝艺术的理由。华人教会对艺术的远离，既有历史和传统的原因，也有神学和艺术认识上的局限。在清末民初时期，教会对视觉艺术的使用大多是为了传福音，艺术被视为一种工具，而非独立的表达形式。到20世纪90年代，香港和台湾的一些神学院（如中国神学研究院）开始关注艺术与信仰的关系，并陆续出版和翻译相关研究艺术神学著作。2000年之后大陆学界开始关注神学美学并开展一些相关研究出版。2010年至2015年期间，大陆还出现不少的基督徒艺术展览，这些活动一定程度反映了教会对艺术的态度改变。尽管如此，教会对美学和艺术的重视仍旧不够。这条路虽然漫长，却值得坚持探索。

☞：您近年来主要创作和研究范围包括哪些，可否分享其中比较有代表性的作品？

☞：2016年，我完成了“邻舍”系列绘画创作后，跟随基督徒学者、画家岛子教授攻读艺术批评方向的博士

学位。由此，我放下了教学和画笔，试图以“清空”的姿态重新出发。到目前为止，我经过了8年的专业绘画训练，10年的教学和艺术创作，5年的艺术批评理论学习，以及5年的独立研究。

近些年，我将更多时间投入到研究与写作中，特别是聚焦于基督教艺术中的“创伤”主题。这一研究起源于2022年耶鲁大学举办的现代神学会议上，我就“中国现代艺术中的文化与基督”主题发表论文。随后，我在CAA（美国大学艺术协会）和ARR-WR（美国宗教协会）等会议上进一步发展了“创伤与超越”的主题。目前，我正在富勒神学院撰写相关著作，并筹备一个与此相关的展览。

尽管近年来我的工作重心偏向于理论写作，但始终没有远离实践艺术家的视角。我尝试将艺术创作、批评与研究保持在一种并行互动的思维状态，而不是陷入无尽的理论纠缠。接下来，我可能将部分精力重新投入艺术创作，以保持对这一领域的敏感性和现场感。显然这是一条“窄路”，也很难带来实际的经济回报（至少目前如此）。但如果这是一个呼召，这些忧患、困苦都会化为祝福，而不会使我们与基督爱分开。

☞：当下AI科技迅猛发展，很多图像工作者（包括艺术家）、文字工作者，都有某种危机感。如ChatGPT-4o生成的“吉卜力画风”。艺术作为一种表达方式，是人类情感与思想的载体，AI或许只能在技术上模仿吧？！在这个科技时代，您觉得艺术工作者如何保持思想和作品的独立？最需要哪方面能力的提升？

☞：每一次技术革命（如工业革命或互联网时代）都伴随艺术形式和内容的深刻变革，AI技术近些年突飞猛进，也必将艺术推向一个新的境地。

AI的优势在于承担那些重复性、规律性和高强度技术性的任务，这会首先淘汰那些依靠大量体力或机械性方式生产的作品。此外，基于海量数据的训练而生成的作品，更多是对既有风格和形式的模仿，是一种“同质化”的逻辑，它缺乏对人类复杂情感、社会议题、哲学思考的真正理解，也无法像人类一样在作品中融入独特的血肉体验和记忆。AI轻易生成“吉卜力画风”等的能力，也让我们警惕教会中流行的一种肤浅的“主日学式”的艺术，而期待更有人性丰富和微妙的作品。

我认为，未来的优秀艺术作品可能更倾向于跨学科的方法和路径——不局限于某一单一领域或媒介，而是从哲学、心理学、科技、社会学或宗教、神学等多学科知识中汲取灵感。

Q：现代人普遍承担很多心理压力，“艺术疗愈”应运而生。您是如何理解的？艺术除了视觉的呈现之外，是否还有一些对我们生活、身心有益的部分，是往往被忽视的？

A：基督信仰没有允诺信主之后就不会有苦难、疾病和伤害，无论是精神上的还是肉体上，我们和世人一样，还是会面临各种压力、撕裂和创伤。

在艺术中，我们需要一种引入负向神学（Negative Theology/Apophatic Theology）的视角，即通过“不是什么”来叙述“是什么”。这种否定性的路径，正如十字架的圣约翰（San Juan de la Cruz, 1542-1591）在其“灵魂的黑夜”概念中所揭示的，不仅体现了一种超越性认知的可能性，也蕴含着通过痛苦达到神性体验的可能。



《眼泪》 60cm×73cm 布面油画

由此，我提倡一种裂痕美学（Crack Aesthetics）。裂痕美学关注肉身与灵魂的裂缝、存在的断裂、文化的创伤以及生命的匮乏。正是因为我们世界和肉身的脆弱性与残缺性，当伤口被看见时，也是光照进来，内部治愈的时机。正如我们到了见基督的那一刻，仍能见他手上的钉痕。这样，伤口、疤痕与疲惫的身体从作为痛苦的象征，变相为参与、分有、见证基督恩典的记号。我在创作“邻舍”系列中使用大量的黑色，画出“压伤的芦苇”的形象，透过黑暗寻找光芒，从压伤之中寻找怜悯，从失落中寻找生存的意义。正如一位诗人所唱：“万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。” OCM



从受虐者、书写者到救助者：

女性创伤记忆 如何蜕变为公益力量？



本文受访者与被救助者在一起

编者按

在中国的男权社会中，女性自古被视为男性的附属品，“重男轻女”、“男尊女卑”的封建思想根深蒂固。在这些观念的钳制下，女性在这块土地上始终得不到应有的尊严和重视。当徐州丰县爆出“铁链女”事件之后，太多不为人知的人间惨剧逐渐浮出水面。人们仿佛这才意识到，在表面歌舞升平的背后，还有很多女性群体，在被动地承受着身体和心灵的双重摧残、欺压。她们微弱的声音不被听到，仍在幽暗中挣扎。

本期受访者喻书琴，毕业于中国政法大学，法学学士、文艺学硕士、家庭辅导硕士；记者、译者、编辑、编剧、公益人；童年家暴创伤后遗症（PTSD）的受害者、疗愈者、记录者、研究者；铭心女性疗愈工作室负责人；北京某慈善基金会受虐女童救助项目发起人；译有《卿卿如晤》《负伤的治疗者》等图书，著有《我若展开清晨的翅膀——一个女子的心灵成长》《铁链下的突围与救助——当代中国女性纪实访谈》《她乡》等小说。近年来，喻书琴一直身体力行地参与未成年女童救助和成年女性疗愈工作，在具体参与救助的过程中，她有哪些心得与体会呢？

受访者：喻书琴

采访者：《海外校园》杂志

1 什么样的感动和呼召，使你愿意参与受虐女童公益救助这种看似边缘的工作？

2016-2017年前后，我在国内做记者，通过社工朋友，接触采访了几起国内乡村和城镇青少年女孩受虐（主要是被性侵，而非被家暴或霸凌）个案，很被触动。

每每听完这些个案，我的痛苦感会非常强烈，那种渴望救助她们于水火的感觉，很像电影《沉默的羔羊》中的女警探克里斯。

我一直觉得这是一部最好的女性主义心理电影。克里斯是个孤儿，不忍心看到羔羊被杀戮，就赤着双脚，抱着羔羊，跌跌撞撞逃跑，走了几里地，最后被抓回。羔羊被杀了，小女孩被驱逐了。做警察营救弱者的渴望，不只是来自她的正义感，更是来自她的PTSD（童年创伤后遗症）。

成年后，她当了警察，却始终处在男权社会的最底层。无法拯救童年时的羔羊的无力感，无法拯救童年时的自己的脆弱感，是她前行的动力。我也一样。

当时，我就在想，我能做什么呢？除了为她们记录、发声，给予小范围的私力救济。我觉得能做的太有限了！

2018年来美之后，我救助了一位在海外打拼的底层单亲妈妈和她的女儿。这位10岁的留守儿童疑是遭遇过父亲家暴，文化问题、学业问题、心理问题都很大，整个救助过程长达1年。因为救助，我误打误撞和美国小学教育系统、美国儿童保护局打交道，开始从对私力救济领域的关注转移到对公力救济领域的关注。我自己的认知被拓宽，被鼓舞，希望能更深入做点什么。

2021年，我将这起发生在海外的女童救助个案写成了小说《你可曾在洛杉矶遇见天使》（后改名《她乡》）。

2023年，我回国时，收到好朋友的微信求助。他14岁的小侄女小天（化名）被同村邻居大叔性侵了。

我听了又震惊又悲愤，赶快帮忙联络国内专业做“真爱反虐待”项目的社工朋友，最后又辗转联系到当地社工团队。从这个个案起，我不再单枪匹马做公益，而是开始联合基层社工和橡树慈善基金会负责人一起来群策群力。

2 你觉得这个个案让你触动的点在哪里？

小天的情况非常典型，牵涉到以下尖锐的社会议题：

- 1、中国农村重男轻女问题：尤其爷爷奶奶那一代人；
- 2、家庭结构破裂问题：母亲长期在外地做工，父亲在家务农，父母基本处于离异状态；
- 3、熟人性侵问题：前两点导致孩子缺爱缺温暖，给了犯罪分子可乘之机；
- 4、法律意识薄弱问题：事发后家庭不肯报警，坚持一万元私了；是母亲坚决报的警；
- 5、公众舆论伤害问题：母亲报警后，并非万事大吉，相反，施害者家属毫不知耻，反而对受害者家庭进行荡妇羞辱，村民议论纷纷，对受害儿童二度伤害，社工只能帮助孩子逃离这种有害的社群环境。
- 6、异地求学接轨问题：受害儿童转至异地就读后，因为户口问题，难以找到合适的公立学校，只能去收费的民办学校，这又造成新的问题：谁来承担学费？
- 7、监护人能力缺失问题：母亲自顾不暇，最终弃孩子而去，这又造成新的问题：举目无亲的城市，谁来照顾孩子？

我逐步了解到，县城和山村还有不少类似的女孩，处境堪忧，她们活在恶劣的原生家庭和冷漠的社群环境中，或被家暴，或被性侵，或被霸凌，遭受各种身心伤害，支持资源较为缺乏。学业和心理健康都受到严重影响。

所以，搭救她们，需要社会性系统性工程。

留守儿童小天的个案募款成功后，我们又做了被性侵的残障女孩小晶和三个弟弟的个案，涉及的议题也比小天个案更为复杂；再后来，我们的救助走得更远，开始救助遭遇家内性侵的孩子。

触目惊心的是，家内性侵的施害者，可能是本该呵护他们的祖父母、继父母，甚至是亲生父母。当侵害来自最亲近的人，这些青春期孩子便坠入了黑暗的深渊，被痛苦、羞耻、惧怕、恐慌和自闭紧紧缠绕，在死荫幽谷中拼命挣扎，渴望能遇见一丝光亮。

3 做受虐女童救助项目，是否和你的经历息息相关？

当然，公益其实是一个非常大的领域。我毕业后，一直陆续在做各种救助个案，主要集中在残疾儿童、贫困学生、单亲妈妈等个案，但总觉得隔了一层。毕竟，我不残疾，也不贫困，也没有单亲经历。

但我自己作为童年家暴的受害者，女童家暴这个领域本是我最有发言权，最该触碰，却多年以来最不敢触碰的……



4 为什么不敢触碰？

PTSD的创伤防御机制的心理障碍已经太深太深了。

从2022年初开始，我细致整理童年创伤和少年创伤议题的回忆录。《喻书琴自传纪实 | 童年时代，我的人间炼狱》和《喻书琴自传纪实 | 少年时代，我的人间越狱》。觉得还不够，我又开始将以上散文改编成小说，工程巨大。

我的早期人生非常坎坷悲苦，一般女孩难以想象。从5岁小学一年级，一直写到18岁高中毕业，每年一篇近2万字的小说，全部加起来，近30万字。

所以，我从5岁一直写到18岁，可谓开膛破肚、剔肉刮骨，以重新回到灾难现场的自虐方式写作《尖叫的羔羊》三部曲——《女孩在沉默》（上卷）、《女孩在藏匿》（中卷）、《女孩在逃离》（下卷）。

从隐匿创伤、揭开创伤、自我疗愈，到成为负伤的治疗者——这条康复之路我走了25年，历尽7个阶段，悲喜自渡，冷暖自知。

最关键的，我是实名写作。

5 为什么要实名，而非匿名书写？

关于是否实名公开，我挣扎了很久，因为在“为尊者讳”的忠孝文化语境之下，可能意味着众叛亲离，被人指责不忠不孝爱记仇。

但我意识到：我这些年做记者也好，做公益也好，已经替很多弱势女性发声，唯独没有替她——我心底那

个饱受苦难，且长久被关锁在时光罅隙中的小女孩发过声。如果我都不替她发声，还有谁替她发声呢？如果我都不心疼她，谁还会心疼她呢？

如果我都不在意她，谁还会在意她呢？我愿意抱慰她的过去，她也愿意参与我的现在，而未来，我希望和她会一路同行……

此外，还有很重要的一点，童年少年家暴受虐这个议题，在我那个年代（70后80初）的同龄女性中并不少见。我最近也聆听了不少比我遭遇更凄惨的读者故事，但我目前还未发现哪位女性专业写作者就这个议题实名发声。

作为受难者，也作为幸存者；作为被虐者，也作为治愈者；作为亲历者，也作为记录者，我愿意实名公开分享我的个案，记录女性在成长过程中的伤口和泪痕，为我内在的女童发声，为其他被遗忘在历史深处的女童发声。

这一决定，让我变得越来越勇敢，越来越坚韧。

所以，我表面上是帮助这些受虐女童，但其实也是帮助过去的自己，为她发声。

6 写完之后，你周围有什么反响？为什么后来又开始做成年女性疗愈工作室？

反响很大，我周围几乎所有朋友，看到我发表的纪实文字，都表示：“完全想象不到，这是我认识的你，你看起来那么阳光、积极、有爱、正能量、热心服务他人，关心他人。我一直以为你有一个很温暖的原生家庭，难以相信你这么小年纪遭遇过这些！你居然活下来了，真是奇迹……”



这也许就是受害者的共性吧！你看那些被校园霸凌的女生，被重度家暴的女生，被熟人性侵的女生，谁会把难以启齿的弱者秘密轻易说出来呢？谁不是守口如瓶自我消化很多年？

然后，陆续有一些遭遇过严重童年虐待的成年女性看到我的分享，便主动找我倾诉和交流。

她们有的来自农村，有的来自县城，但也有个别来自北上广，几乎所有来找我的女性都患有不同程度的抑郁症。

这些女童家暴幸存者，并不是18岁逃离原生家庭后就能顺利获得新生了，相反，家暴创伤后遗症（PTSD）如果没有得到及时而智慧的疗愈，不仅会影响女性的童年和少年时代，也会影响到女性成年后的情感、人际关系，尤其是如果这些女性已经结婚生子的话，一定会影响到其婚恋关系和与下一代的亲子关系，甚至出现代际创伤的遗传。

很多女性分享时，因为要回溯到她童年时代和少女时代的灾难现场，无法做到条理清晰，逻辑分明，她们的讲述往往是语无伦次的，碎片化的，混乱的，但我觉得她们非常勇敢。因为他们还在和严重的抑郁症对抗。

我这才发现，只从司法层面和经济层面救助未成年受虐女孩还远远不够，还需要从心理层面和媒体层面救助已成年女性。媒体圈目前更多关注的是成年妇女被家暴的议题，对女童家暴幸存者的关注远远不够。

所以，2023年10月，我决定成立一个疗愈工作室，专门针对遭遇过严重童年创伤的成年女性。当时的异象是：1、扶持女性心理咨询师，开放求助热线；2、扶持女性文字写作者，推动书写档案；3、扶持女性影视创作者，记录拍摄相关议题的优秀影视作品。

不过，我确实一个人精力有限，只能慢慢积累深度个案的书写，大概已经做了七八个，以后应该会结集成书。扶持女性心理咨询师和女性影视创作者这两个领域，还需要更多同仁的参与。

7 你近几年出版了《铁链下的突围与救助——中国当代女性访谈》一书，主要关注中国边缘女性群体的命运。可否分享这本书的一些内容？

那是2016年到2018年期间，我采访了一些在国内民间公益项目中，救助或被救助的基督徒女性。

首先，这些公益救助的受惠者大部分都是女性。

她们中，有的是在误入风尘中挣扎的性工作者；有的是在意外怀孕中挣扎的未婚或已婚妈妈们；有的是在熟人甚至亲生父亲性侵犯的魔爪中挣扎的女童们；有的是在残疾或智障的缺失中挣扎的女孩们；有的是在重男轻女极其严重的宗法乡土中挣扎的女大学生们……

这些淹没于太平盛世下被侮辱的和被损害的女性心声，值得我们去关注、去倾听。

其次，这些公益救助的发起者也大部分都是女性。

她们中，有社工、有教师、有医生，凭着自己的爱心和专长帮助比自己更弱势的女性群体，在助学、助医、助养、助工等公益服务项目上关怀社会，做光做盐。

当下，无论是比起港台地区或欧美地区，文化土壤、法律资源、物力人力投入都相对比较缺乏，那么在并不友善的大环境下，她们为什么会走上这条以服务他人为己任的窄路？她们在服务过程中经历过什么样的酸甜苦辣？自身在公益之路中又收获了哪些成长？

这些付出信、望、爱的女性的的心声，也同样值得我们去关注、去倾听。

其实，“铁链女”不只是一个，百万平方公里的土地上，那些命运多舛的女儿、妻子、母亲……是无数个沉默的她。其实，铁链不只一根，几千年的历史中，那些禁锢森严的父权、夫权、宗法权……是无数根链条的结。她们被侮辱被损害，她们受欺凌受压制，但是，我们也看到，当代的她们同样在积累勇气和力量，努力冲出外在和内在的铁链。

本文集作为非虚构女性纪实作品，记录当代中国这些特殊女性群体幽微细腻的真实心声，作为抛砖引玉，期待更多女性被看见、被聆听、被激励，得出路、得自由、得盼望。OCM



血漏妇人VS濒死少女： 路加埋的“神反转” 你看懂了吗？

撰文 / 唐力行

前言

圣经和耶稣都十分重视人的身体。耶稣在世时不断为人治病即是一例。福音书中记载了许多耶稣医治的事迹：有些显明他具有医治的能力，有些彰显他对群众的怜悯，还有一些透过医治传达更深的属灵真理。

两则医治的故事

《路加福音》8章40至52节记载了两则这样的故事：

“耶稣回来的时候，众人迎接他，因为他们都等候着他。有一个管会堂的，名叫睚鲁，来俯伏在耶稣脚前，求耶稣到他家里去。因他有一个独生女儿，约有十二岁，快要死了。”（40-42）

第一个病人是个女孩。虽然经文没有说明她得了什么病，但显然病情非常严重，因为她“快要死了”。她的父亲睚鲁是会堂主管，在犹太社会地位不低，但此刻却极其无助。他顾不得身份和面子，急忙赶到耶稣面前，俯伏在地，恳求他去家里救治唯一的女儿。

正当耶稣与众人赶往睚鲁家时，另一位病人悄然出现在叙事中：“耶稣去的时候，众人拥挤他。有一个女人，患了十二年的血漏，在医生手里花尽了她们一切养生的，并没有一人能医好她。”（43）

路加清楚描述了她的病情，这病不仅造成长期的身体虚弱，也带来严重的社会隔离。根据《利未记》15章，月经期的妇女被视为礼仪上不洁，不能参与敬拜，与人接触还会使对方沾染不洁（参《利未记》15:25、27；12:2-5，15:31，22:2-7；《民数记》19:11）。因此，这位妇人多年来都生活在孤立与羞耻中。身体的痛苦、社会的排斥、心理的煎熬，再加上她已花光所有积蓄仍无法痊愈——她几乎绝望。

然而，耶稣的出现成为她最后的盼望。被人群排挤的她鼓起勇气，偷偷挤到耶稣背后，摸了耶稣的衣裳穗子，立刻得了医治。经血止住，她恢复了洁净。但故事并未就此结束：

“耶稣说：‘摸我的是谁？’众人都不承认。彼得和同行的人都说：‘夫子，众人拥拥挤挤紧靠着你。’耶稣说：‘总有人摸我，因我觉得有能力从我身上出去。’那女人知道不能隐藏，就战战兢兢地来俯伏在耶稣脚前，把摸他的缘故和怎样立刻得好了，当着众人都说出来。耶稣对她说：‘女儿，你的信救了你。平平安安地去吧！’”（46-48）

就在妇人得了祝福的同时，睚鲁家传来噩耗，耶稣“还在说话的时候，有人从管会堂的家里来，说：‘你的女儿死了，不要劳动夫子。’”（49）

耶稣却仍坚持前去，到了睚鲁的家，安慰哀哭的人群，说女孩只是睡了。众人不信，甚至嘲笑他。但耶稣拉着女孩的手说：“女儿，起来吧！”女孩就复活了。耶稣吩咐人给她东西吃，证明她真活过来了。

(参52-54)就这样，这两位女性都得到了医治，一位恢复健康，一位甚至从死亡中得到新生。

平行结构的解读视角

许多读者在阅读这样的医治故事时，很容易停留在“耶稣能医治”或“耶稣掌管死亡”的层面。然而，笔者在带查经时发现，许多人希望在经文中找到“得医治的秘诀”。

笔者小时候认识一位牧师，他的儿子患重病，多次治疗无效，最终在五岁时去世。那位牧师悲痛欲绝，看着儿子在病床上咽下最后一口气，忽然想起《列王纪下》4章32-35节以利沙使孩子复活的故事，他于是照着经文的描述伏在儿子身上，盼望神迹重演。虽然神并没有按他的祷告行事，但我们可以体会他当时的心情。

华人文化向来重视信仰的实用性，人们常希望借助信仰避祸得福，在婚姻、工作、移民等重大抉择中寻求指引。信仰的“灵验”往往被当作衡量真伪的标准。许多华人基督徒也会用“祷告是否蒙应允”“生活是否顺利”来衡量与神的关系。当祷告久未应允或生活接连不顺，便开始怀疑信仰的真实性，甚至可能远离信仰。正是怀着这种对信仰的期望，读者努力在经文中寻找得医治、得福气的秘诀；同样也是因为这样的前设，使读者错过了经文中更宝贵的属灵真理。如果能够更仔细地阅读经文，便能发现圣经作者留下的线索。

路加刻意以相似的方式呈现这两则医治故事。两者都先描写耶稣周围的环境，然后介绍病人的情况。两位病人都是女性，她们的病情同样严重，甚至在介绍时都使用了“十二”这个细节——一个女孩12岁，另一个

妇人患病12年。这些相似之处并非巧合，而是路加精心设计的叙事手法，目的是邀请读者把两则故事放在一起，平行阅读。

这种写作技巧在犹太文献中并不罕见，通常被称为“平行结构”(parallelism)。它通过安排两段情节相似的故事，以重复强化主题，或者通过在相似中加入差异，凸显重点。当读者察觉到两则故事的相似之处时，心中自然会形成期待：接下来会看到两个发展平行的叙事。

这也解释了为什么路加要保留彼得看似无关紧要的一句话。彼得的误解与后来睚鲁家众人的嘲笑形成呼应，从而进一步增强平行结构的效果，让读者察觉这是两段彼此呼应的叙事单元。

如果我们把这两则故事的情节放在一起比较，会发现虽然睚鲁女儿的故事先开始，却被血漏妇人的故事打断，因此读者会先完整读完后者。经血不止妇人的故事包含五个环节：(1)耶稣周围的情景；(2)她的病情；(3)她得医治；(4)彼得的误解；(5)她与耶稣的会面。乍看之下，这只是一个普通的医治故事，但若以“平行结构”的角度来阅读，就能发现路加通过这两段平行的叙事，邀请读者去比较、去思考，并从差异中读出更深的信息。

睚鲁女儿的故事在经血不止妇人的故事结束后再次展开。由于读者已经察觉到两则故事的平行结构，自然会期待接下来的发展：耶稣来到睚鲁家，治好女孩，然后有人误解他，最后耶稣与女孩会面。然而，故事却打破了这种预期——女孩并没有被治好，而是死了；众人也误解耶稣，最后耶稣却不是医治她，而是使她复活。



基于这一观察，《路加福音》8章40-56节的情节可以整理如下（对应部分以相同的英文字母表示）：

- A 耶稣身边的情况 (40)
- B 睽鲁女儿的病情 (41-42上)
 - A' 耶稣身边的情况 (42下)
 - B' 经血不止妇人的病情 (43)
 - C' 妇人的病得医治 (44)
 - D' 彼得对耶稣的误解 (45-46)
 - E' 妇人与耶稣会晤 (47-48)
- C 睽鲁女儿死亡 (49-51)
- D 众人对耶稣的误解 (52-53)
- E 睽鲁女儿复活 (54-56)

根据平行结构的原则，对应的部分应彼此阐释。如果单独阅读经血不止妇人的故事，它似乎只是一个普通的医治叙事；然而，睽鲁女儿的故事要求读者重新解读前者。医治本身固然是好的，也是病人所渴望的事，但路加有意让妇人得医治与女孩的死亡形成对应，提醒读者：痊愈不是终点，而是引向更深真理的路标。

身体康复非终极目标

人渴望痊愈，渴望延续生命、规避死亡；然而，如果痊愈成为终极目标，就会使人误以为自己已经“得着生命”，痊愈反而成为避免终极死亡的妨碍。路加要表达的是：痊愈固然是每个病人所渴望的，却不是人最终的出路。痊愈虽然能暂时避免死亡，却也可能成为人以为“已经得着生命”的假象，使人止步于肉体的康复，而忽略更深的需要。人若把全部努力都放在追求痊愈上，可能会误以为已经到达终点，重新获得“生命”。然而，在路加看来，一个痊愈了却没有与耶稣相遇的人，依然处在“死亡”的状态。唯有在痊愈之后真实地与耶稣相遇，人才真正得到复活的盼望，因为耶稣才是生命的源头。

圣经并没有否认身体的重要性，福音书处处记载耶稣医治病人的神迹，也不反对人寻求医治的方法。耶稣怜悯病人、医治病痛，他也看重我们的眼泪和在困境中的呼求。但路加提醒我们，切勿让信仰的“实用性”掩盖了其“永恒性”。身体的康复固然重要，但信仰最终的目标是让人遇见生命的主，获得灵性的更新和永恒的生命。

对于今日华人社群而言，这段经文具有深刻的启示。许多信徒在面对疾病、移民压力、家庭矛盾或社会不公时，渴望从信仰中获得现实的帮助和医治，这是可以理解的。然而，路加邀请我们更进一步：在追求身心康复的同时，追求与基督相遇，让医治成为遇见生命之主的契机。教会与牧养事工也应以全人的关怀回应这需要，不仅提供祷告与医治聚会，也在心理、情感和群体支持上帮助信徒，使他们在困境中经历基督所赐的真平安与盼望。^(OCM)

作者资料夹

唐力行，牧会十年。喜欢思考，把圣经真理应用在日常生活中。现为爱丁堡大学主修新约的博士生，研究马太福音。

运动即疗愈

——3部电影揭秘身体与心灵的共生力量

完美地诠释体育精神 ——《追梦赤子心》

电影《追梦赤子心》(Rudy)由真实故事改编,讲述著名的圣母大学美式橄榄球队的一位特殊队员鲁迪(Rudy Ruettiger)的故事,他是一个钢铁工人的儿子,身材矮小,成绩平平,还患有语言障碍症,但是他有一个梦想,就是在著名的圣母大学橄榄球队打球。

家人和老师都嘲笑他的梦想,因为这是一所昂贵的私立天主教大学,学术水平卓越,橄榄球队也声名远扬。鲁迪身边的孩子都是高中毕业就去钢铁厂工作,然后很快结婚生子,生活也还算过得去。鲁迪的父亲和哥哥都是这样,希望他也能这样。他在工厂工作了几年以后,依然无法忘怀橄榄球之梦。

不久,一个朋友的意外去世让他认识到生命的短暂和青春的易逝,于是不顾家人女友的反对,带着全部积蓄来到圣母大学。他从专科学校读起,经历无数的拒绝、嘲笑和艰难,几年后他如愿考上了圣母大学。

为了进橄榄球队,他去当正式队员的陪练,身材矮小的他经常被人撞得鼻青脸肿,而最好的陪练才能有一个候补队员的资格,他没有缺过一次训练,从来不舍自己流血流汗的付出。直到毕业前夕,他才在全体正式队员的极力呼吁下,得到了一次以候

补队员参赛的机会,在比赛的最后27秒,他拿到上场机会,并且就在这短短的瞬间,发挥出惊人的能量,为自己的队再次得分,队友欢呼着将他扛起来。

他为这短短的27秒付出了8年的艰苦努力,其中也有想放弃的时候,但是经常帮助他的一位黑人大叔说,“不能只在乎结果,你现在有机会在一个著名大学接受教育,在一个你梦想的橄榄球队练习,享受这个过程吧,这比能不能上场更重要。”

的确,在圣母大学期间,鲁迪的生活无比充实,认真读书,努力训练,打工付学费,他的精神面貌和以前在钢厂工作时判若两人。许多人可能觉得为了这27秒的荣耀付出8年努力不值得,但是当一个人有梦想,他的身体和精神都迸发出非同凡响的光芒。圣母大学橄榄球队的正式球员们,也在悄悄地被这个不起眼的陪练激励,他们以同样的坚韧顽强去训练比赛。鲁迪完美地诠释了体育精神,成为球队的楷模和灵魂。直至今日,他的名字依然在这支球队中传扬。



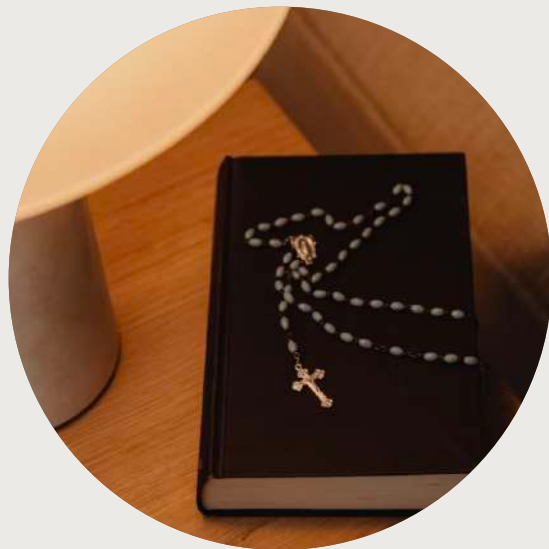
从另一个角度理解生命 ——《圣拉尔夫》

另一部关于运动改变人生的电影是《圣拉尔夫》(St. Ralph)，故事讲述了一个14岁的小男孩拉尔夫，他父亲在战争中阵亡，母亲得了重病。拉尔夫就读的天主教学校校规严苛，而在他的年龄，青少年的叛逆和性觉醒开始显露，他不断受到校规的惩戒，母亲是他唯一可以倾吐心声的亲人。但不幸的是，母亲突然在医院中陷入深度昏迷，医生说只有一个神迹才可以让她苏醒。

拉尔夫不愿成为无父无母的孤儿，开始问他的神父老师们怎样才能有神迹。老师告诉他，神迹出现需要三个条件：信仰、圣洁和祈祷，同时告诉他信仰不能以神迹为终极目标。但是让母亲复康的愿望如此迫切，他不愿放弃这个想法，而这个时期波士顿的马拉松赛正在筹备，他觉得能赢得马拉松比赛第一名就是一个神迹，于是开始每天苦练长跑，但是他的训练缺乏科学的方法，成效不大。

此时，他发现学校里有一位西尔博神父，他曾经是一位优秀的奥运马拉松选手。拉尔夫想尽办法，终于感动了西尔博神父当他的教练。这个计划被校长费斯巴特里克神父坚决反对，认为这样追寻神迹是违背信仰原则的。但是西尔博神父还是悄悄地帮助拉尔夫训练，并告诉他不要再提神迹，只要专心训练。

艰苦的马拉松训练对身体和毅力的严格要求，潜移默化地陶造了拉尔夫，他那不守规矩的淘气性格改变了，周围的人逐渐被他感动，从冷嘲热讽变成默默支持。教练西尔博神父也被他感染，重新拾回了年轻时代的奔跑梦想。最后在波士顿马拉松中，他虽然只得了第二名，但是对一位14岁少年来说，已经是一个奇迹。他的妈妈并没有马上苏醒，但是拉尔夫的生活改变了，他继续长跑，准备参加下一次马拉松。



电影并没有强调最后神迹有没有实现，却通过这个故事，反思教会学校青少年成长中的信仰问题。其中有一段让人回味颇深：校长以把西尔博神父从修会中驱逐出去为威胁，不允许他陪伴拉尔夫去波士顿参加比赛，他回答说，“我当神父的目的就是要帮助人，我唯一能为拉尔夫做的就是帮助他实现他的愿望……我不是要您相信那个男孩子所相信的，只是我想到，当我的生命走到尽头，如果上帝问我，你有没有过一次，闭上眼睛不听理性的框架，让信念带着你前进？我如果您对您惟命是从，就很有可能回答：一次也没有，而我现在就打算闭上眼睛……”

这段对话触及到信仰本身。信仰并不是只由校规、神学规条组成，它也包括神秘的因素在内。而马拉松的确奇迹般让拉尔夫从懵懂少年，成长为自律、坚韧、能理性地掌控自己生活的人。那些在书本里抽象的神学、哲学道理，在奔跑训练中进入了他的身体。运动以另一个角度，让他理解了生命，并让他学会了面对生活的艰难，乐观且充满希望地生活下去。在这个追梦的过程中，他也赢得了同学的敬重和心仪女孩的倾慕。

运动使心灵疗愈 ——《马语者》

前两部影片都是讲述运动对生活方式和精神世界的陶造，而另一部电影《马语者》（The Horse Whisperer）则讲述了运动对心灵的疗愈。

故事始于一场严重的事故，两个骑马的小女孩朱迪和格蕾丝在下坡路上，马蹄打滑，跌落山坡，被迎面开来的大卡车撞上。朱迪当场死亡，格蕾丝和她的马朝圣者都受了重伤，格蕾丝失去了一条腿。

从此格蕾丝像变了一个人，躲进自己的世界，对任何人都冷漠粗暴。而她的马朝圣者也变得桀骜不驯，不让人靠近。格蕾丝的母亲安妮看出格蕾丝把马看成她生命的投射，于是她找到了一位住在蒙大拿的“马语者”汤姆，可以疗愈马的身心创伤，安妮希望马儿康复，也能在冥冥中帮助女儿康复。

她只身带着女儿和马开车穿越大半个美国来到蒙大拿，找到汤姆。电影展示了汤姆怎样治疗马，帮助它训练肌肉，在它发狂的时候让它任意驰骋，耐心等待它恢复平静，给予马儿发泄的空间，同时引导它通过各种运动修复伤残。格蕾丝和安妮也跟随汤姆的节奏，暂时离开了城市生活中的戒备和防范，融入这片广阔的山地牧场，这让她们很自然地敞开心扉交谈。

其实安妮的家庭不太和谐，她总是过于强势，让丈夫女儿倍感压力。在这里，安妮终于放下了女强人的盔甲，向女儿倾诉自己幼年丧父、独立闯荡职场的艰辛，女儿也放下了必须成为优秀孩子或完美母亲的心理负担。她们都爱上了大草原和这里的广阔天空。

在这样和谐美丽的氛围中，安妮和汤姆之间产生了微妙的情愫，但是两个人都是正人君子，发乎情止于礼。而后期赶来的安妮的丈夫罗伯特也发现了安妮和罗伯特之间的微妙关系，但是他从这里的人身上学会了诚实地直面自己的内心，他坦承自己在夫妻关系中是比较弱势的一方，爱得更多，也更多地失去自我。他不知道这样的情况是否能勉强维系，所以他决定和女儿先离开，留出时间空间让妻子自由决定。最后安妮还是选择了与汤姆告别，开车带着康复了的马儿离开蒙大拿，回归自己的家庭和生活。

《马语者》以诗画般辽阔的美国西部草原美景，揭示了在这里人们的生活艺术：坦诚宽容地对待自己和别人，没有大城市里的心机和防范，汤姆无论对待动物和人都十分耐心细致，仔细倾听他们的内心世界，用平等、关爱和理解帮助他们走出身体和心灵的痛苦；同时他也不乏掌控得当的严格，他在训练马的时候，逼着朝圣者忍住疼痛奔跑跳跃，因为只有这样才能锻炼马的肌肉，让它从自暴自弃的恶性循环中脱离出来。而格蕾丝也在这样的氛围中，逐渐重拾正常人的心态，身体也强壮起来，终于又可以骑上她心爱的朝圣者。

影片中的爱情故事也非常独特：没有道德绑架，而是以彼此尊重的方式诚实地交流问题的真正症结。虽然表面上是在描写爱情，但其实是在讲述一种人与人之间真诚体贴、无需设防的交流方式。这种交流是爱情、亲情和一切人类珍贵感情的基础。而安妮生活的大城市里，在被成功、优秀和竞争所裹挟的人际关系中，人们无法面对内心的脆弱，无法求助，更无法敞开心扉地交流，即使是最亲密的家庭

关系也是如此。那次严重的事故就像一个破口，让这一切问题都显露无遗。而通过积极寻求爱的帮助，改变环境，这个不幸的家庭从身体和心灵层面都逐渐康复了。

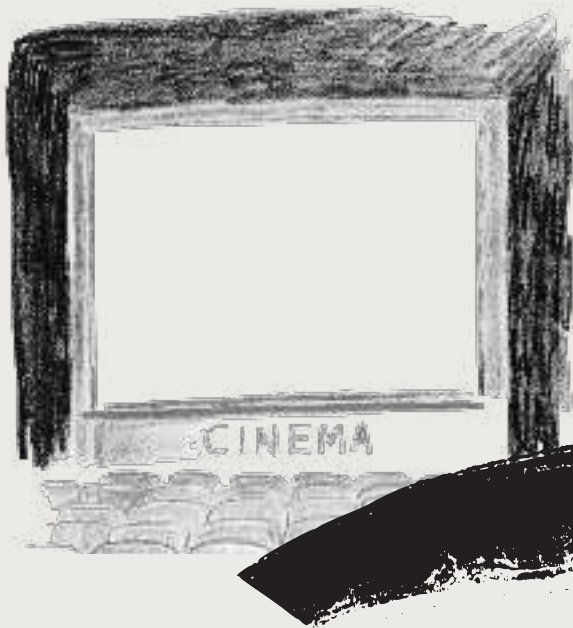
过身心健康的生活

这三部电影，都和运动有关。运动其实不只是体育锻炼，人们在挑战自己的身体极限时，也思考了许多人生哲理。鲁迪的橄榄球梦想，拉尔夫的马拉松计划，成为改造他们生活方式的催化剂，让他们走出萎靡不振、迷茫无助的状态，变得意气风发，充满信心。

鲁迪和拉尔夫都是虔诚的天主教徒，而信仰中教导的坚韧、自律、勇敢地面对困难，却是他们通过每日艰苦训练来实现的。这两部电影中的神职人员对不幸的命运、严格的教规、神迹，都有不同反应，折射了他们对于信仰的不同理解和诠释。

而在《马语者》中，身体和心灵的疗愈是同步的。美丽的西部牧场，以无声的方式，帮助这里的所有人进入一种返璞归真的自然生活状态。汤姆就是这种生活状态的一个真实缩影。马和格蕾丝的伤痕，不仅是身体上的，也是心灵上的。当他们的心灵状态没有得到恢复，身体的损伤也难以痊愈。汤姆用他的倾听、理解和爱护支持，加上恰如其分的体能训练，让马儿和格蕾丝融入这个牧场所象征的健康、和谐和宽容的世界；而安妮和罗伯特，虽然身体上没有问题，但他们的心灵也有隐藏的伤痕，他们也通过同样的方式，得到了疗愈。

在基督信仰中，道成肉身的信息也包含着对身体和精神的尊重和爱护。身体被称作圣灵的殿，耶稣也拥有与我们同样的身体。当我们善待身体，也善待了心灵。过一种身心和谐健康的生活，会让我们有力量去面对苦难和生活的艰难。在这几部电影中，身体和精神的对话，让我们了解到生命本身的神奇和力量。OCM



外卖时代的健康困局：

我们是否正在吃掉自己的未来？

撰文 / 大港

外卖大战背后的隐忧

中国自古以美食闻名，多年前的一部纪录片《舌尖上的中国》更是将酸甜苦辣咸和东南西北中完美地结合了起来。吃在中国人的生活中占据重要地位。

然而当下，吃，同样带来很多危机，如：食品安全，以及经济下行伴随的消费降级，许多餐饮业为了加大竞争力，大打价格战。

笔者曾看过新加坡《联合早报》的新闻，谈到现在的中国，很多人被公司裁员，会得到一笔赔偿款。由于这笔钱不足以做大型生意的启动资金，但因为饮食行业门槛相对较低，于是很多人投资做餐饮，使得竞争更加激烈。这些新餐馆通常以低价吸引消费，使很多老餐馆为了生存，也只能继续降低价格……如此恶性循环。

因此中国几家大型外卖平台都有价格极低的活动，但伴随而来的食品安全问题也日益凸显。除了环保问题，如此便宜廉价的外卖，会有多少真材实料？会有多少营养？这是非常值得反思的。

笔者想起曾经读过的一本关于健康的书籍，其中提到人体健康，除了遗传因素以外，其实最为重要的就是饮食结构和运动。人体的健康关键点在于细胞，细胞受损，人就会生病。而细胞得到更新，人体就能保持健康。那么细胞如何更新呢？答案就在于从饮食中得到营养成分：如脂肪、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质。这些让我们

可以感受到造物主的伟大和他对人类丰富的供应。试想，在今天的外卖和各种预制菜中，我们可以获得这些营养成分吗？

减少外卖、自己烹饪的益处

以下是笔者鼓励你多多自己烹饪、减少外卖的几个理由：

首先，并非全盘否认外卖，外卖也有其优势，如：帮助商家减少浪费，低价有效处理剩余资源；给消费者的生活带来某种便利，可以突破个人烹饪种类的局限性，比较方便快捷地品尝到不同种类和风格的美食；可以给行动不便者提供帮助；外卖也带来了就业机会。

但从个人实际生活角度来看，自己烹饪依然有更多益处：

1、可以更好地搭配和选材

罗马城不是一天建起来的，同样，健康的身体也需要长期保养。我们常说养成好的生活习惯，虽然一次外卖并不会影响健康，但长久依靠外卖一定会给身体带来某些隐患。美国曾经拍摄了一部纪录片，一个人尝试一个月的外卖，开始前做了体检，体重、体脂、血压、血糖等指标，整体来说非常健康。但一个月之后，所有指标都倒退，整个人很颓废，很消沉。

这部纪录片也许有夸张之处，但是却指出一个事实：外卖为了促进客人的喜爱，难免多油、多糖、多盐，又为了降低价格，食材品质很可能无法保证。因此自己烹饪则可以更好地搭配和选材。身体本身是一个极大的奥秘和恩典，

健康让我们在这个世界上可以更好地尽上自己的本分，我们可以用健康的身体陪伴家人，服侍这个世界上有需要的人。

2、让生活回归原有的状态

烹饪是一个美好的过程，我们可以思想每一粒米、每一粒小麦漫长的成长，每一个菜叶在这个世界中被造物主滋润和护理，使它得以长成。在开火的过程中，或许会想到电影《荒岛余生》中汤姆汉克斯划破自己的手皮，艰难地钻木才取到了一点点火，而回到文明社会中，只需轻轻点火就能经历到工业革命以后带来的科技文明。

人生是一场美丽的旅行。重要的是体验和寻找人生的意义，而不是为了简单的完成几个目标。笔者曾听闻苹果公司的创始人乔布斯，为自己建造了一艘昂贵的、高科技的游艇，该游艇甚至可以达到完全隔音。乔布斯计划退休后带着家人乘坐这艘船环球旅行，然而还没等到那一天，他便已经离开了世界。

因此人生不仅仅是为了完成某些重大目标，而是享受这只有一次的旅程。自己烹饪，更是让自己安静下来，享受生活，思考人生的目的和意义。

3、简朴生活和避免懒惰

早晨一杯牛奶，一个鸡蛋，一个红薯。中午是自己早上准备好的食物，还留下一部分晚上回来继续吃。殷勤地为自己预备食物可以开启美好的一天，过好睡到临出门，路上急急忙忙买个饼，在慌乱中开始一天的生活。

不可否认，自己烹饪一定比外卖和外食节约很多成本。BBC曾经有一部纪录片《你为什么这么穷》，

其中谈到理财无外乎开源节流。开源，有收入，节流指控制消费。那么要有更多的财富就是增加收入，减少开支。可是大部分人都很难增加收入，因此可以做的就是减少开支，这就是这部纪录片想要告诉我们的真相。中国人也讲相似的概念：古人云：“小富由简，大富由天。”“黄金本无种，出自勤俭家。”

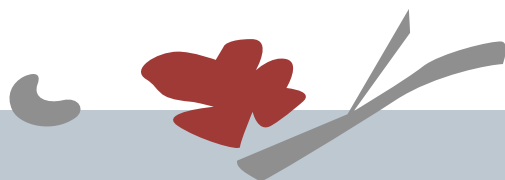
当下很多年轻人，生活压力巨大，月光、透支信用卡。饮食同样可以看出一个人在财富管理上的智慧。

自己烹饪不但节省成本，还可以缓解工作压力，让我们在烹饪过程中享受生活的美好。

4、服侍别人，爱宴与分享

自己烹饪的另一个被忽视的益处，就是服侍别人，爱宴与分享。随着外卖的出现，很多年轻人越来越不喜欢结婚和社交，自己在家点外卖即可自给自足。但上帝创造的人，独居不好，是群体性的存在，人活着也不是单靠食物，需要在与亲友的连接中提升幸福指数。例如中国的中秋节和新年，西方的感恩节和圣诞节，无不提倡在与众人的吃喝团聚中，彼此分享和交流。

在圣经中记载了基督道成肉身来到世界，为他的百姓预备了宴席，在宴席中，他爱和接纳他的百姓，谦卑舍己服侍他们，他顾念贫穷、软弱、饥饿之人。他的百姓不单单需要肉体的食物，还需要灵性的喂养。在外卖如火如荼的当下，盼望我们都好好吃饭，并且在与家人、朋友的互动中，感知生命与生活的幸福与美善。OCM



当中国胃遇上美式分餐： 文化碰撞中的边界感

撰文 / 水牛

饮食形式的变化

我是一个生活在美国的中国胃，披萨热狗汉堡常常给我一种“不像吃了饭”的感觉。每一次回国探亲，都是难得的和父母亲近也顺便改善伙食的机会。因为疫情原因，多年之后，我终于在2024年得以回国再次和父母团聚。

开饭时，母亲拿出几个放着小碗和小碟子的托盘，饭和菜分别放在小碗和小碟里，每人一托盘，大家分餐制。这看似很像日韩剧中的饭桌，很不符合中国的大锅饭大盘菜。我在之前和父母的视频通话中已经了解到他们这么做的深意。这不只是简单的饮食形式变化，也暗含父母在过去几年，对个人与家庭关系的深刻反思。

我小时候经常会好奇，为什么父亲在自己家的餐桌上依然会非常拘束，甚至会为要不要再夹一筷子菜而为难？一方面是父亲用筷子方式让他夹菜有时会比较困难，比如夹鱼肉经常会夹碎，但更多是心理上的为难。有时候父亲会默默说一声“不吃了吃饱了”，而我能明显看出，他是无奈的自我安慰。长大后，我和父母的交流中才发现，这种无奈是来自于童年餐桌上的心理阴影。

扫描二维码，阅读作者参与的
多人对谈《我与历史的距离》



餐桌隐藏“丛林法则”

我的父母出生在中国的北方。虽然两家距离并不遥远，但是地区贫富差距明显。母亲曾开玩笑说，从小时候的食物质量看，父亲和姥姥更像一代人。母亲小时候已经实现了窝头自由，憧憬的是天天大白面馒头加苹果的幸福生活。父亲童年的食物却主要是地瓜和干菜窝头（干菜是晒干了的萝卜叶子）。

父亲的童年过得很艰苦，因为兄弟姐妹众多，恃强凌弱的争夺经常在饭桌上上演。年龄偏小的父亲被哥哥姐姐嘲讽“不干活还吃饭”，他就哭着出去挖草，也因为不愿争夺，所以常吃不饱肚子。而爷爷奶奶的主要精力都放在养家糊口上，类似公平、尊重和独立意识的教育，在如今的农村尚且不多见，更不用说在那个年代。哥哥姐姐带着和弟弟妹妹差不多年纪的孩子回家来，在饭桌上不仅没有让弟妹们礼让客人，甚至还会纵容他们抢夺食物。稀松平常的一日三餐，居然成了父亲多年头疼不已的挑战。

餐桌上的丛林法则，在后来的几十年里影射进他们兄弟姐妹之间的关系中。有人嚣张跋扈、有人噤声帮凶，更多的是和稀泥，一切只为维护虚假的“一家亲”。父亲在这种有毒“亲情”的困锁中挣扎多年，终于在一次遗物分配争议中

点燃了反抗的火种。父亲用一纸诉状彻底撕下了家族多年来“一家亲”的伪装，陪同母亲离开了那张弱肉强食几十年的饭桌。

母亲小时候则截然不同，母亲姐弟仨都是由他们的爷爷奶奶带大。不同于一般重男轻女的老一辈作风，爷爷奶奶做到了平等分配：一个苹果分三块，一份食物分三份。因为都被平等对待，如今母亲的手足关系仍属健康。但即便如此，母亲依然观察到家人聚餐时的道德压力。当盘子里剩下最后几颗花生米，在家族中地位相对低下的小孩和儿媳想吃，但碍于长辈们在看着，就得忍着，结果每日三餐都在训练自己如何压制人性，不被长辈训斥。

给个体充足的边界感

衣食住行的背后是文化的底层逻辑，也在无声无息中影响着我们。当我来到美国后，我发现即使是在中餐馆聚餐，普遍的用餐形式也是每人拿一个盘子，排队从公用菜盘里舀一些，然后独立进食。从离开队伍的那一刻，盘子里的食物就明确属于你，而每个人的食物都泾渭分明。中西方用餐形式的对比，以及与父母交流，启发我开始思索：传统大桌聚餐的底层逻辑是什么？

几千年来，中国的传统社会是宗法制和家族式的，很多大家族即使是三四代同堂也会住在同一屋檐下。财务、人际关系、资源都是共用，除非分家（这在大家长健在的情况下很少发生）。家族结构能得以维系，而没有出现“公地悲剧（the tragedy of the commons）”的结果，极大程度要仰赖具有权威的大家长或者当家人来维持秩序。映射进餐桌文化，我们也有用餐的基本礼仪。比如不能反复在一盘菜里挑肉或者强行把一盘菜占为己有等。但是，这样的秩序维持需要一个条件：要么需要每一个成员有足够的素质，要么需要有权威的家长来贯彻秩序惩罚破坏者。前者有

点像儒家文化中对君子修养的要求，后者则是现实中大政府的带领和分配的写照。如果有破坏秩序的用餐者，而家长又没有正确地引导，甚至忽视，父亲小时候的混乱餐桌就是一例。

对于如何聚餐，西方文化给出了一个不同的解决方案：除了明确可以分享的菜（share plate），每个人的饭菜在送进嘴之前都是分开的。日常生活中，这种边界感也渗透在方方面面。大家不会问男士的薪水，不会问女士的年龄，也不会请客抢单。父母退休后基本不会为成年子女提供财务帮助。这一系列做法在我们看来很没有“人情味”，甚至过于凉薄，但在其中生活多年后，我发现这恰恰是给每个个体充足的边界感。在这个边界之内的独立空间里，个体的自由得到保护，思想获得了尊重。

近些年，随着90后、00后一代成为新生力量，很多传统习惯已经开始土崩瓦解。年轻一代追求自由、独立和个体思维。越来越多的人不愿意回家过年，面对七大姑八大姨的刨根问底，也不愿不论大小事情都麻烦亲戚，更有很多新人拒绝父母大操大办婚礼。上一代的人常会评价年轻人“任性”，做法“缺乏亲情”，但其实，这一代人更重视不被亲情绑架和为人处事的边界感。如此看来，父母分餐进食，其实非常跟得上时代。OCM

作者资料夹

1988年生人，现居美国加州硅谷。理科当工作，文科当兴趣。2011年信主，2012年在美丽的五指湖受洗。

藏在餐桌上的 神圣恩典与生命仪式

撰文 / 中英

1

我自认为是好好吃饭的典范，尤其注重食材的健康营养。三文鱼富含欧米伽3，每周我与家人会至少吃两次。猪肉在德国的健康频道中被描述成是促进身体炎症的，于是儿时的那碗令我唇齿留香的霉干菜肉饼，几乎在我的食谱中消声匿迹。而那些红肠、萨拉米之类的加工肉类，更被我打入了冷宫。

其次，我对食物的烹饪法常有信手拈来的创新意识。虽并非刻意追求，但因脑洞大开烹饪出菜肴，带给自己和家人味蕾狂欢时，成就感便从盘碟中流淌出来。当我告诉不管国人还是西人，我用德国的酒发酵酸菜，做酸菜三文鱼时，他们个个都惊掉了下巴。然而习惯于地中海料理的先生却每次大快朵颐，把我早年做的迷叠香煎三文鱼忘到九霄云外。

此外，我也注重吃饭的仪式感。养眼怡心的盘碗杯碟，常成为我好好吃饭不可或缺的一部分。盘边镂空，盘内印有风情万种的玫瑰花图案的盘子，是我的至爱。不仅用来装水果、盛菜，甚至有时装汤汁也用它，以至于汤汁从镂空洞中溢出，滴到地面、桌上。追求至美若此，被先生鞭策乃是家常便饭了。

2

年级越长，我越发现，好好吃饭其实是一种选择，一种生活态度。

选择吃什么，怎么吃，是自己吃，还是和谁一起吃，看似平凡，却关乎我们的生命状态。饭桌上的决定，不仅影响身体健康，更映照出人心对美的渴望与追求。有人吃，是为了果腹；有人吃，是为了快乐；有人吃，是为了社交与联结；有人吃，是为了安慰自己孤单的灵魂；也有人透过吃喝来解压。

圣经中，上帝为以色列百姓设立饮食律法，提醒他们能吃什么、不能吃什么；主耶稣的第一个神迹，是在迦拿的婚宴上把水变为酒；复活后，他在提比哩亚海边第三次向门徒显现，为门徒烤鱼、掰饼。可见，吃喝并非微不足道的小事，而是关乎生命的日常，更关乎信仰的实践。

于是，好好吃饭就不仅是一句家常话，而是一种对生命的敬畏，一种选择与神对齐的生活方式。

3

在我儿时那个贫穷年代，父辈是面朝黄土背朝天的农人，靠种粮吃饭。记忆中我从未聆听过父母关于好好吃饭的教诲。有饭吃已是最大的幸福，必狼吞虎咽，何须好好吃？

有一次，从小形影不离的发小同学来我家，看到我家餐桌上的铝制饭盒里蒸的米饭，两眼发光。因为她家已经揭不开锅了，只剩些玉米粗粮，白米饭竟成了奢侈品。为此她父亲居然起了念头，想把她许配给县上那个稻粮相对丰盛的村的村民。我心里默默为她流泪。所幸她没有为五斗米折腰，至今还生活在自己土生土长的地方。

那时没有什么食物禁忌，家里饭桌上的菜，简单真实，都是自家种的青菜萝卜，自家养的吃野菜长大的土猪。零食少得可怜。过年时得到的糖果，会被我珍藏在一个罐头里，慢慢享用，直到第二年夏天，糖果纸都剥不下来了，还没舍得吃完。

食物从来不是单纯的热量，它承载了乡愁和童年的味道。念小学时，我去同学家做客，一碗霉干菜肉饼，就出现在她家的晚餐桌上，当年，这碗带荤腥的菜是每家餐桌上的当家美味。孩子相对多的家庭，基本上每人只能轮到一筷子。当我同学第二次向这碗佳肴伸筷子时，几乎全家人的眼睛齐刷刷地看向她，她被那眼神震慑住，筷子刚到碗边就缩了回去。

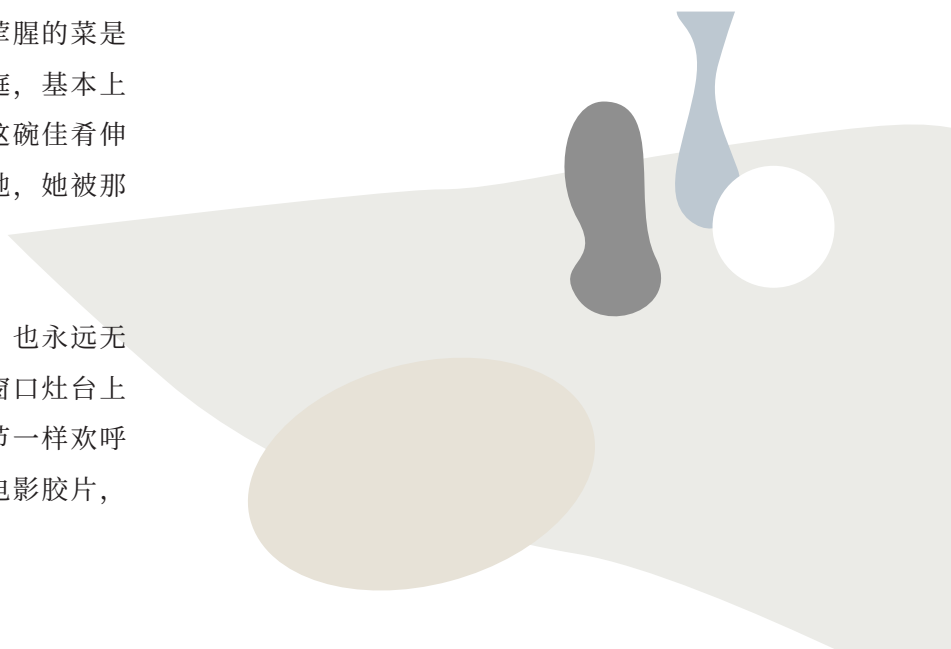
我妈妈那碗油渣烩豆腐是我即使远在异乡，也永远无法忘怀的念想。妈妈在灶间忙碌的身影，窗口灶台上排成一碗碗的油渣烩豆腐，兄妹四人像过节一样欢呼雀跃，垂涎欲滴。这些场景如永不消逝的电影胶片，在脑海里时不时地一触即放。

本期策划，我们聊聊和身体有关的话题，希望以基督信仰带来全人关怀。而好好吃饭，也是健康生活很重要的一个层面。

吃里有乡愁，有遗憾，有释怀，有约定。为了吃，我们可以走遍天下，或寂静独行，或有朋相伴。吃能表达爱，也能传递好消息。

好好吃饭，是一个决定，或者是一种选择。吃什么，怎么吃，是自己吃，还是跟谁一起吃，其实都很重要，因为那中间或许就藏着美好生活的仪式感。我们赋予食物的愿望，除了健康、娱乐、社交、表白，恐怕还有很多很多……

扫描二维码，阅读更多专辑好文：



4

苦尽甘来，忆苦思甜，好好吃饭便成为我刻进心版的感念。主祷文里说：“我们日用的饮食，今日赐给我们。”（《马太福音》6:11）这意味着，饭桌上的每一口食物，都是神的恩典。每餐前低头祷告，心存感恩，那一餐饭就不仅是营养的补充，更是数算恩典。

圣经说：“你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀神而行。”（参《哥林多前书》10:31）吃饭不仅仅是满足身体的需要，更是重新获得力量、继续走前路的方式。

在城市快节奏的生活里，人们常常饥一顿饱一顿，把正餐压到深夜。明知不健康，却无力摆脱。年轻人喜欢快餐速食，图个省事刺激。预制菜的流行也印证了现代人对“快”与“省”的妥协。好好吃饭不再是我年少时维系生命之重的命题，而是现代人得吃而吃不好，吃不健康的生命无法承受之轻。

于我而言，年岁渐长，口味越来越清淡。盐放得少了，油放得轻了，味精几十年前就从餐桌消失了，甚至荤腥渐少。我越来越明白，口腹之欲若任意放纵，必然带来健康隐患。

好好吃饭，不只是有没有饭吃，而是愿不愿意停下来。哪怕一天只是一顿饭，若能坐下来，安静地吃，心会被重新安顿。那一餐饭，也许就是上帝送给你我的安息时刻。好好吃饭就是在每天的喧嚣中，守住一份安息；在忙碌中，时时记起神的看顾；在有限的餐桌上，品尝无限的恩典。

在圣经里，主耶稣设立圣餐，借着掰开的饼和杯子，提醒门徒纪念他的爱与牺牲。那是一场饭桌上的纪念，更是一份生命的分享。

所以，每一次好好吃饭，其实都是一种爱的传递。哪怕是一碗白粥、一块馒头，只要有爱，就能成为珍贵的筵席。

5

中国人历来重视食文化。民以食为天。《礼记》说：“饮食男女，人之大欲存焉。”饮食不仅是生理需要，更是一种文化、一种身份符号。立秋要“贴秋膘”，腊月要“杀年猪”，清明要“吃青团”。这些都在提醒我们：吃饭不是孤立的动作，而是融入了社会节奏与生命礼仪。

人类对吃的追求，其实也隐藏着对终极意义的探索。圣经预言，在末后的日子，神要为他的子民预备“羔羊的婚筵”（参《启示录》19:9）。那是一场盛大的筵席，所有饥渴的人都得满足。

从伊甸园的禁果，到耶稣的圣餐，再到天上的婚筵，圣经的故事中，吃从未缺席。吃代表选择，代表纪念，也代表盼望。

所以，今天的每一顿饭，其实都在提醒我们：人的生命不在乎吃什么、喝什么，而在乎那位赐生命的主。若我们能在日常饭桌上时时感恩，懂得彼此相爱，就已经在提前预演那场天上的盛宴。OCM

手机在后，世界在前

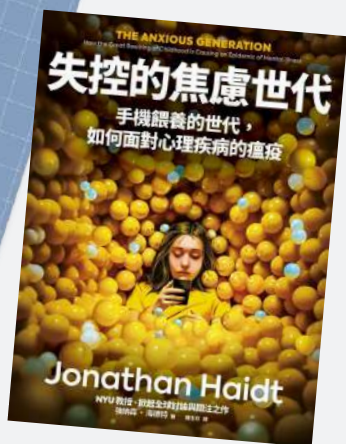
——Z世代的教育困局与自然缺失症

撰文 / HT

在这期节目中，毛叔跟两位嘉宾从孩子教育聊起，聊一本书叫《失控的焦虑世代》。时下家长的重点焦虑是孩子不爱读书，只爱刷视频。这本书非常应景，深入剖析了手机、社交媒体对Z世代（1995年后生人）造成的深刻影响。

有数据显示，2010年后，青少年重度忧郁症比例暴增两倍半。这本书的作者认为，这是由于智能手机普及，使更多青少年加入社交媒体网站、沉迷手游所带来的后果。

三位在节目中特别把这本书推荐给家有读书娃的父母。



1
前几天，我一位朋友早起送娃上学，娃竟然在路上睡着了，差点从摩托车上掉下，后查实是因为刷了一夜手机。娃只有小学四年级。另一朋友以身作则，在客厅显眼处开辟“停机坪”，家庭成员只要回到家，所有手机全部停放此处。一家人席地读书、玩桌游。

当下，大部分父母机不离手，却勒令孩子不准刷。这仅仅是手机的问题么？

现在的孩子太不会玩儿了，显得大人太忙、太懒、太无趣。

大城市的孩子，只吃过猪肉，没见过猪跑。大自然被深深藏在书本和纪录片里。很多孩子超过5分钟的路，就喊着要坐车。有机会去山川腹地露营徒步三五天，实在太稀有了。

我年轻时候，有好几年经常走进大山，寻访古老村落，寻觅乡土美食。那些日子很是干净通透，内心充满感受力，满眼满心的好奇，觉得世界太好玩儿了。而当我回到城市，跟大自然长期保持距离，陷入很多具体琐碎的事务中，心也慢慢变得迟钝，人也显老。

现在的人在线工作，远程学习，如果家里又上有老下有小，碰巧娃又青春期，那就只能全面开启碎片整理模式，每天事务繁杂，应接不暇。

但其实，无论再怎么忙只要用心，有热爱，还是能把亲近自然的时间挤出来的。所以，人与自然之间隔着或许只是个借口。偷个懒，哄娃借用一下社交媒体或手游。

2
对于成年人来说，好不容易忙活完一天，夜深人

静，躲起刷个短视频，跟着几个有品有料的大主播，在专业滤镜下看看世界格局如何巨变，深度探索一些冷门旅行目的地，翻翻老档案馆里惊心动魄的故事；人都被Ai了，不用再像从前那样学习和生活；再刷一下明星动态，体育赛事，还有明日天气、早点、菜价……

信息都很碎片。但是，真的很放松，很享受，难道不是吗？还能缓解压力，抑制焦虑。

不能不说，手机是真的很体贴！已经是人类的“硬通货”。陈丹青和王朔都曾爆料自己爱刷手机，一刷就好几个小时。华大基因的尹烨也是只批评无厘头，对有营养的短视频，还是开绿灯的。否则他不会那么积极敬业，常常更新，保持网红不衰。

我们已经进入后阅读时代，无法避免音频、视频的碎片信息形塑我们的大脑。虽然长文深度阅读被脑科学界定义为脑细胞、脑神经回路保持健康甚至更新生长的重要因素，但时代投喂给我们的，确实越来越碎片。做内容的人也在拼命迎合短平快的受众需求。

世界有了AI，人在精通某样学问和学会驾驭智能工具之间，很容易选择后者。如果说，人类大脑越来越聪明是因着学习带来的结果，难说因着现今学习内容和模式的改变，不会带来大脑发育或结构更新的新纪元。这就是人类发展历程中不能回避的一个阶段（包括大脑被使用的方式）。

既然无法避免，那我们要以怎样的态度来面对？如何更积极参与，或许是更有意义的探讨。

3

昨天一朋友发来一屏新词：同担拒否、地偶、OOC、打瓦、EDC、花切、搜打撒……彻底OUT了，一个都不认识。不过对此我好像并不焦虑，因为没有需求，也不担心被批评不学无术。毕竟世界很大、生活很丰富，绕开便是。

可见成年人好像更有摆烂的资格，读书娃则不行，得拼命卷！而硕士毕业回家啃老，却又不会被踢出家门。确实令人困惑，是有什么在逆生长吗？


养个读书娃，这个世界确实显得不够友好，很多家庭的经济成本、时间成本、精神情绪成本，貌似都跟不上，导致很多孩子沉溺网络，以虚拟身份彼此亲密接触，在现实世界中，女生更自卑，男生更孤单。睡眠不足，注意力下降……混乱或不正常的经历让很多孩子的内心充满撕裂感，备受煎熬，继而生病。

在年轻生命需要鲜活的热情回应时，很可惜，我们的环境的确很无能，接不住他们。让花样年华流浪在人际关系的荒芜中。在这样的压力和逼迫下，似乎每个人都有理由逃离，人人都需要一座逃城。

4

节目到最后，三位主播建议我们可以努力营建一些团契，借着某种仪式、各样的集体活动，来让参与者，尤其是青少年朋友，能从世俗中拔出来，去领受神圣层面的补给，由此学习用新眼光看待俗世生活。

对于基督徒来说，这就是我们日常的敬拜。毕竟我们被造成需要彼此帮助，需要相互慰藉的个体。认真听一个哪怕不认识的人不设防地讲述自己的故事，那份真诚都很叫人感动。被光照的生命会活出不一样的故事，会影响到周围的人。神圣体验常能带给人醍醐灌顶的感受，远胜过手机带来的短暂的刺激。

跟很多家长一样，毛叔对自己孩子暂时不能爱上阅读已经表示妥协，期待会有一个更好的契机到来。那我们就跟毛叔一起，等待时机吧！同时也敦促自己和孩子一起去拥抱一个值得加入的美好团契。若实在找不到，我们就自己建一个！

本期
精彩对话

Highlights

- 1、因为女性更容易去表达自己内在的情感和情绪，社群媒体又鼓励人去表达自我，情绪渲染力就会很高，在社群媒体上面，忧郁症的扩散性女性是远远大于男性的。
- 2、当孩子一拥有智能手机，并不是让他们自主权变高，而是让他们的自主权变低，他们就失去了向外自由探索。在野外，他们就会退缩到虚拟世界里面去。
- 3、我们承认自己是罪人，来到上帝面前，去领受恩典，与神圣源头连接，让我们看世界和他人的眼光不一样，从新得力，与周围人连接。

深夜书堂

【手机越滑，心越慌？聊《失控的焦虑世代》】



*Phone behind,
world ahead.*

杂志索阅/奉献单 Magazine Request / Donation Contribution Form

先生Mr. 女士Ms. 中文姓名 _____
英文姓名 _____

(Last Name) (First Name)

地址Mailing Address: _____

(City) (State) (Zip code) (Country)

电话Tel: _____ 电子邮箱Email: _____

若以上是新地址, 请附旧地址于下: _____

※我愿索阅 (新订户 续订户)

《OC海外校园》杂志 纸刊份数 _____

《OC举目》杂志 纸刊份数 _____

《OC橄榄家书》电邮发送

因应时代的需要, 我们在新媒体 (如官网、微信、脸书、电邮等) 定期发送文章, 方便读者转发, 并将新媒体中精彩、不受时空影响的好文, 收集在全彩精华版里, 让读者保存。杂志属非卖品, 所需经费 (人事、行政、编辑、印刷、寄发) 主要来自基督徒的奉献。每份杂志全年建议奉献: 美国30美元, 其它国家40美元。欢迎您按心中的感动, 索取的份数奉献, 也盼能填写您的电邮地址, 方便我们与您联系。

※我愿为下列事工奉献:

经常费 \$ _____ 福音事工 \$ _____

造就事工 \$ _____ 网络教学事工 \$ _____

其它事工 (_____) \$ _____

同工生活费 (为 _____) \$ _____

OCM reserves the right to reallocate funds to where the ministries are most needed.

※奉献方式 (美国地区可获免税收据)

网上奉献 oc.org/donation

美金支票 (抬头请写 Overseas Campus Ministries, Inc.)

非美元货币支票、电汇或其他方式奉献, 请洽财务部 (fin7@oc.org)。

信用卡 (Visa or MasterCard only)

卡号Card Number: _____

持卡人Card Holder: _____

到期日Expiration Date: _____/_____(Month/Year)

签名Signature: _____

信用卡地址Billing Address: _____

电话Tel: _____ 金额Amount: US\$ _____

一次性 按月 按季 按年; 从 _____ 年 _____ 月起, 至 _____ 年 _____ 月止

欧陆代理处 Overseas Campus (联络人: 张申华姊妹 Mrs. Shen Hua Zhang)
邮件地址: Anna-Maria-Junius-Str. 108, 96047 Bamberg, Germany
电话: 049-951-6030913 电邮: xieyou168@yahoo.com
欧陆奉献: 请上网oc.org/donation或电邮order@oc.org

加拿大代理处 CCEF (加拿大校园福音团契)

Suite 718, 5863 Leslie St, Toronto, ON M2H 1J8, Canada 电话: (416) 496-8623

纽西兰代理处 Overseas Campus New Zealand

P. O. Box 26249, Epsom, Auckland 1344, New Zealand 电话: 64-02-1836573

澳洲代理处 OCCCM Hua En Tang Western Church

墨尔本海外华人基督教会西区华恩堂 Attn: Jean Zhang

P. O. Box 6375 West Footscray Victoria 3012 Australia 电话: (61)422-383-

[海外校园机构]网站一览表

海外校园机构

www.oc.org
http://www.facebook.com/www.oc.org
引领当代中国人归主, 培育神国的人才。

《OC海外校园》杂志

yzd.oc.org
https://www.facebook.com/ocm.oc.org
用心灵行走, 与生命对话
呈现基督信仰蕴含的真善美

《OC举目》杂志

behold.oc.org
http://www.facebook.com/behold.oc.org
面对当代挑战 与教会同行成长

OC橄榄社区

ocochome.info
小组 资源 生态
线上线下载联结的平台

建造教会领袖

BuildingChineseChurchLeaders.org
https://www.facebook.com/BCLChinese
为同工和青年领袖提供福音为中心的资源、
培育和支持

爱学网

Class.ai-xue.net
优质的网络神学课程

[海外校园机构]

Overseas Campus Ministries, Inc.
1753 Cabrillo Ave.,
Torrance, CA 90501, U.S.A.

电话: (310) 328-8200

电邮: order@oc.org (杂志索阅)

投稿: editorial@oc.org

“OC 福音” 官网



好手机
文机天
扫一扫



亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。
——《约翰三书》1:2



用心灵行走，与生命对话

海外校园
OVERSEAS CAMPUS
四海觅真理 人生即校园

海外校园机构

Overseas Campus Ministries, Inc.

1753 Cabrillo Ave., Torrance, CA 90501 USA

电话 (310) 328-8200 传真 (310) 328-8207 www.oc.org

若您变更地址，请立即通知本刊。