

主任的話: 學習與困難共處 02/14/2021

不知不覺我們已經經歷了十一個月的疫情，我們不單祈求疫情快點過去，更要祈求上帝賜我們智慧怎樣與困難共處。能與困難共處的人，才不會害怕困難。但一直逃避困難的人，只會不斷被困難追趕，感覺就是每天透不過氣來，因為他從來沒有好好地與困難相處。

大家也知道我要在未來的五至十年，服用抑制荷爾蒙藥物，其副作用就是影響到骨質密度，引至骨質疏鬆。上個月的骨質密度檢查結果：由兩年前的合格指數，下降至現在全部不合格！但我也沒有大驚小怪，因為我已經過了 50 歲，骨質密度下降是正常的事，加上醫生也開了處方的維他命 D 給我補充，我就乖乖的吃我的維他命 D，鈣片和曬太陽吧。(我以前是很喜歡喝汽水的，所以骨質密度能有現在的指數，已經非常感恩，不過我已經把汽水戒掉九年了。我奉勸大家，若果現在還每日喝多杯咖啡的人，是否考慮需要減為每日一杯呢？)

除此之外，我就要做一些負重運動(或叫重訓)去幫助自己的骨骼強健，因為骨格要做負重運動，才能刺激生長的。因為我明白一個道理：生命是上帝所賜的，每個人也要好好地管理，若果不想加速衰退的情況，第一，就是要全心信靠上帝，第二，就是健康飲食，第三，適當的運動。這樣才能見到改善的效果。

我沒有因為骨質密度下降而傷心，因為我沒有期望我的骨質密度能回復到年青時代。但我發覺很多人不快樂，是因為他們期望自己的狀況能回復「當年勇」。但為什麼我們要回復「當年勇」呢？難道退休的你要重新工作嗎？所以，不要再問為何腰圍變了 35？反要問：自己吃了什麼和做了什麼讓自己的腰圍變成 35！也不要問為何自己的記性越來越差？反要問自己是否有否打算做什麼去改善自己的記憶力。(或許你覺得郭主任是傻的，但我最近開始學習背聖經，原因很簡單，當有一天我的記憶力漸漸減退，我還希望記得神的話語。)

人要與「困難」共處，首先要去了解實況和自己的心態。要問自己，在以後的五年，想過什麼樣的生活？總要記著，基督徒的生命是上帝導航，我們管理；卻不是自己導航，不去管理。願恩浸人新年跟主行。