

《聖經禱讀：醫治篇》

「耶和華啊，祢已經鑒察我，認識我。我坐下，我起來，祢都曉得，祢從遠處知道我的意念。

我行路，我躺臥，祢都細察，祢也深知我一切所行的。」（詩篇 139:1-3）

適當壓力，對一個人的健全發展是有益的。但對孩童而言，過度的壓力不但無助成長反而影響他的情緒及人格發展，超過孩子能承受的壓力俱有毒性的，若童年時經驗到的過重的壓力就成了他們創傷經驗。腦神經科學發現長期生活在有毒性壓力環境下的孩子，他們大腦的杏仁核會因為不斷偵測到威脅，並一直處於活躍狀態。杏仁核在我們的大腦中是一個懼怕中樞，有保護及防衛的功能，但是當它過度活躍時就容易敏感，把任何外來的訊號當成危險的，他們因此會反應過度，例如別人孩子可能只想與你一起玩而靠近你，但你就認定對方是想攻擊你或對你不利，為了防衛因而先發制人出手反擊。科學家研究也發現長期處於毒性壓力下，會影響體內激素並傷害大腦前額葉發展，前額葉是情感、情緒、思考的中樞，因此，孩童的身心靈繼而受負面影響。幼年所受的創傷將影響一個人的一生。

【經文禱讀】

親愛的阿爸天父，祢是全知全能的醫治者，祢是滿有恩慈憐憫的神。我安靜來到祢面前，願祢向我顯明內心深處的一切。主啊，祢早已鑒察我，在我未出母腹之時，祢已認識我。我的一舉一動都在祢的眼目之下，因此，我坐下，我起來，祢都曉得，祢從遠處、深處知道我的意念。父啊，我感謝祢！因為我行路，我躺臥，祢總是細察，祢也深知我所經歷及一切的軟弱。

親愛的阿爸父，我曾在深淵中呼求；而祢也側耳垂聽，我在無助中呻吟；祢安撫我心。我以為自己可以從困境中走出來，卻一直被仇敵給挾制，以致我的心情、平安都被仇敵奪走了。求主憐憫我、醫治我，並教導我饒恕曾經傷害我的人，無論是家人或是朋友，求主叫我不再記念他們對我說的負面話語，任何來踐踏我生命、心靈的言語都求阿爸父一一地從我的記憶中拔除。

願祢愛子耶穌的寶血來潔淨塗抹我深處的記憶及傷口，主啊，我把這一切的創傷交給祢、把負面情緒交給祢、把不安及害怕放給祢、把敏感交給祢、把無法入睡交給你。願祢的平安、喜樂、安慰代替一切。耶穌啊，祢是醫治破碎心靈的神，祢是細察我的神，祢是無所不知的主。願我在祢的愛中得恢復。

聖靈啊，求祢來進到我的記憶、情緒、思維、防衛中樞、睡眠…聖靈啊，願祢掌權，願祢醫治創傷的我，使我身心靈再次被恢復，聖靈啊，願祢來！我的主啊，願祢全然地恢復我，使我更像祢，有溫柔、節制、喜樂、及平安的生命。感謝天父垂聽我的禱告，孩子祈求乃奉靠主耶穌基督得勝的名，阿們。

《聖經禱讀——醫治篇》吳淑玲 Deborah 牧師 分享