

《聖經禱讀：醫治篇》

「你若能信，在信的人，凡事都能。」

(馬可福音 9:23)

I 世代的低頭族是 3C 產品日夜不離手的一族，除了導致身體外在的手麻無力、肩頸痠痛、退化性關節炎等，因長期作息失常也引起自律神經及內分泌失調等。自律神經遍布全身並掌管各種機能，因此，當自律神經失調時將引起各種症狀：痠痛、頭痛、頭暈、耳鳴、關節乏力、喉嚨異物感、心悸、呼吸不順、手抖、皮膚發癢、手足麻痺、眼睛疲勞、胸悶、便秘、頻尿、失眠等等，當然也影響情緒。自律神經失調的症狀因人而異，它發生在每個患者身上卻有不同的表現。美國伊利諾大學芝加哥分校醫學院助理教授 Alana Biggers 指出，目前沒有治癒自律神經失調的特效藥；但如果是疾病引發的自律神經失調，通常治好源發的疾病後，自律神經失調的症狀也會有所改善。

【聖經禱讀】

全能的主耶穌，祢是耶和華拉法，在祢沒有難成的事，我相信祢全能的主耶穌。就如一個從小被邪靈附著的孩子，他的父親來求主醫治，主耶穌對他說：「你若能信，在信的人，凡事都能。」那孩子的父親立刻喊著說：「我信！但我信不足，求主幫助！」是的，父神啊！我的疼痛及自律神經失調引起了各種不舒服，如今我在祢面前承認：我相信主的大能；但是我的信心極為不足。求父神幫助我。

我的神、我的主耶穌啊，求祢加添我能力及信心讓我學習時間的掌控及節制，以致不被 3C 產品日夜網綁，它們佔據我的生活及影響我的學習及工作的重心，同時也影響了我的自律神經，造成了我身體的不適及不明原因的疼痛，更難令人擺脫的是它影響了我個人的睡眠。是的，一切疾病的根源來使用 3C 產品的不當，願主加添信心，相信我可以依靠祢勝過這一切的軟弱。

聖靈啊，我也為我的家人、我的兒女來禱告。在他們心智尚未穩定時，我需要有智慧地限制孩子的使用 3C 的方式及時間，也要更多的陪伴他們，無論戶外的活動或是室內活動，主啊，求祢賜給我能力來調整教養及陪伴孩子的方式。教導我從基本的生活及作息開始，雖然我的能力極有限，但求主提醒，我信在信的人，凡事都能。

聖靈啊，來醫治我、恢復我的各種疼痛，恢復自律神經。聖靈啊，向我吹氣，使我裡面的靈人剛強起來，我願意在忙碌的時候學習轉向祢，以致不再被 3C 產品綁架，主啊，我的自主權要從仇敵的手中奪回來，也包括奪回我的健康。我相信醫生不能的；祢凡事都能。只要我每天多一點點思想主及安靜回到主前，主啊，祢必改變；也必恢復我一切的健康。孩子禱告乃奉靠主耶穌得勝的名，阿們。

《聖經禱讀：吳淑玲牧師分享》