

### 《聖經禱讀：醫治篇》

「你不要害怕，因為我救贖了你；我曾提你的名召你，你是屬我的。你從水中經過，我必與你同在；你趟過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火焰也不著在你身上。因為我是耶和華你的神，是以色列的聖者，你的救主。」

（以賽亞書 43:1-3）

世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」。肥胖者比一般健康體重的人更容易發生糖尿病、代謝症候群、高血壓、心血管疾病、膝蓋關節炎及痛風等。研究證實，當肥胖者減少 5% 以上體重，就可以為健康帶來許多益處，高血壓、糖尿病等與肥胖相關疾病將可改善。肥胖產生的因素是多元化的，必須從生理、心理、環境多管齊下，特別是情緒因素。許多研究證明，各種消極的情緒反應，如焦慮、恐懼、憤怒、憂鬱也能促使人增進食量。情緒不良及不安、缺乏自信者往往是通過進食來得緩解，漸漸地對攝取食物產生依賴。缺乏自信的孩子似乎會比較焦慮、侷促不安、社交拘謹、沮喪、恐懼，並容易失敗。這些負面的心理反應要用愛與接納來轉化，進而改善肥胖、健康及自卑等問題。

#### 【聖經禱讀】

親愛阿爸父上帝，祢是耶和華拉法，賜平安給我的神。祢是應許叫我不害怕的神，因為祢救贖了我；是拯救我的。我來到祢跟前要敞開心將自己的不安交給祢，把一切自卑、焦慮及恐懼的情緒交給祢；把我無法控制的食慾也交給祢。求祢饒恕我內心對自己的拒絕；對周圍的人抗拒及逃避情緒。求主饒恕我以食物來慰藉自己的空虛及不安，父啊！接納我；恢復我。

我的阿爸父，我的神，我的醫治者，祢是認識我的，也曾提我的名召我成為祢寶貝的兒女，我是屬於祢的。縱使我的環境及周圍的人使我像是身陷大水之中，但是祢應許必與我同在；無論我是趟過江河，祢卻使大水不漫過我身；我情緒在煎熬的火中行過，祢也必不使我被燒，就連火焰也不燒著在我身上，祢的護蔽使我全身而退。因為祢是耶和華我的神，是以色列的聖者，我的救贖主。

親愛的主耶穌啊，祢是我的朋友、是我至善至親的友人，惟有在祢裡面才有平安。祢的雙臂環繞我、接納我，願祢的愛挪走我一切的焦慮、侷促不安、沮喪、恐懼、社交拘謹等。願祢的愛來滿足我心，使我不再依賴食物，也求祢醫治我暴飲暴食之靈。求祢命令我的中樞神經，使我對食物的需求可以減少及恢復。求祢來掌管我的下丘腦，調節它所釋放的化學物質，使我的饑餓素（Ghrelin）可以減緩而不至影響我的口慾。

親愛的聖靈啊，求祢現在進入我的氣息裡，讓我呼吸祢的愛；使我心靈得滿足，使我靈裡得安慰。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》