

AFTER CANCER

患癌之后

THRIVING
WITH HOPE

在盼望中绽放生命

31 天 生 命 灵 修

31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

MARISSA HENLEY

玛丽莎·亨利

患癌之后

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

- 《克服成瘾》，大卫·R·杜汉姆 著
《外遇之后》，迈克尔·斯科特·詹博拉 著
《患癌之后》，玛丽莎·亨利 著
《愤怒》，罗伯特·D·琼斯 著
《焦虑》，保罗·陶格斯 著
《确据》，威廉·P·史密斯 著
《慢性疾病》，埃丝特·史密斯 著
《知足》，梅根·希尔 著
《抑郁》，爱德华·T·威尔契 著
《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著
《订婚阶段》，迈克·麦金利 著
《惧怕人》，扎克·施莱格尔 著
《饶恕》，海莉·萨特罗姆 著
《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著
《盼望》，约翰·克罗茨 著
《婚姻冲突》，史蒂夫·霍普 著
《金钱》，吉姆·纽海瑟 著
《伤痛往事》，劳伦·惠特曼 著
《教养残障孩童》，斯蒂芬妮·O·胡巴赫 著
《忍耐》，梅根·希尔 著
《完美主义》，卢·普里奥罗 著
《色情》，狄帕克·雷朱 著
《安息》，希瑟·纳尔逊 著
《羞耻》，埃丝特·刘 著
《单身生活》，珍妮琳·斯威特 著
《有毒的关系》，艾伦·玛丽·戴卡斯 著
《叛逆的孩子》，斯图尔特·W·斯科特 著

患癌之后

在盼望中绽放生命

玛丽莎·亨利



P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

After Cancer: Thriving with Hope

31-Day Devotionals for Life

Marissa Henley

Originally published 2025

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

如何滋养你的灵 7

引言：患癌之后的生命 9

第 1 天：癌症的余震 13

第 2 天：仰望耶稣 15

第 3 天：回首过往 17

第 4 天：癌症后的新常态 19

第 5 天：患癌纪念日 21

第 6 天：人都去哪儿了？ 23

第 7 天：面对关系的改变 25

第 8 天：承认我们的悲伤 27

第 9 天：带着盼望经历哀伤 29

第 10 天：无法阻挡的思绪 31

第 11 天：对未来的恐惧 33

第 12 天：对死亡的恐惧 35

第 13 天：为上帝的荣耀而活 37

第 14 天：孤独感 39

第 15 天：安慰他人 41

第 16 天：回诊 43

第 17 天：我无法掌控 45

第 18 天：每次疼痛都带来恐慌 47

第 19 天：相信上帝的应许 49

第 20 天：“如果…怎么办？” 51

- 第 21 天：展望未来 53**
- 第 22 天：永不改变的关系 55**
- 第 23 天：破碎的世界 57**
- 第 24 天：珍惜每一天 59**
- 第 25 天：“扫描焦虑” 61**
- 第 26 天：感到愤怒 63**
- 第 27 天：相信上帝的计划 65**
- 第 28 天：在上帝慈爱的保守中得安稳 67**
- 第 29 天：倚靠上帝的大能 69**
- 第 30 天：讲述我们的故事 71**
- 第 31 天：永恒的视角 73**
- 结语：迈出下一步 75**
- 致谢 77**
- 给癌症康复者的参考资源 79**

如何滋养你的灵

每天一点微小的积累，都能对你的灵魂大有裨益。

我在早餐时间给孩子们读圣经。读得不多，或许只是几节经文。但我努力在每个工作日都坚持。

妻子和我在睡前会为其中一个孩子祷告，每晚轮流为不同的孩子祷告。通常只花几分钟时间，不做冗长繁复的祷告，通常都很简短、直接。但我们尽可能每晚都这么做。

这些例子说明什么？虽然花的时间不多，但这些操练却使人得造就、有盼望且果效显著。

这本灵修材料也是如此。每篇内容都很简短——只有几节经文来滋养你的灵。你可以把它加入你每天的灵修材料中。在通勤的地铁或公交上阅读。每晚用餐时与伴侣或朋友一起读。坚持三十一天每天阅读，必将使你受益匪浅。

为什么呢？

我们以圣经为根基。上帝的话语大有能力。被圣灵使用时，它能扭转君王的心意，安慰卑微之人，使灵性盲目的人得见光明。它能改变并彻底翻转生命。我们深知圣经就是上帝亲口说的话，因此我们研读它，为的是认识上帝自己。

我们对圣经的研读是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将上帝的话语与你当下的挣扎联系起来至关重要。当你阅读这些灵修短文时，你常会读到“你”这个字，因为作者玛丽莎就是在对你这位读者说话。这些阅读材料包含了反思性问题和实践建议。如果你能仔细默想经文、回答问题并完成实践操练，必将从中获益更多。切勿跳过这些环节，为了你灵魂的益处，请务必去执行。

我们对圣经的研读是敬拜性的。当你环顾自己的生活，处处可见与癌症抗争的痕迹。在这场抗争之后，你可能会经历一些出乎意料的情绪：悲伤、困惑、失落或恐惧。也许今天满怀希望，明天又陷入绝望。现在一切不是应该好转了吗？正因如此，上帝的话语至关重要。它指引你归向一位满有怜悯、恒久忍耐、恩待你的救主，无论境遇如何。圣经显明他的旨意是为你的益处，他必不离弃你。癌症改变了你，也应当提醒你：你无法依靠自己而活——你需要耶稣的帮助，而他必施恩相助。你对圣经的研读应当引你走向何处？对他的敬拜。

如果你觉得这本灵修书对你有帮助（我相信你必有所得！），不妨在人生的不同阶段重读。当你与癌症的余波抗争时，它能提醒你记念上帝的良善、能力和应许。因此请在未来一个月认真研读，一年后再重温，以此提醒自己有关上帝和福音的信息，以及如何活在基督里。

这本灵修书将开启你在基督里成长的奇妙旅程。如果你读完（并重读）后仍然觉得意犹未尽，本书结尾列有参考资源供你购买并善加利用。

你准备好了吗？让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

患癌之后的生命

我心中交织着恐惧与盼望，但我强忍着焦虑，深深吸了一口气，然后走进了辅导员的办公室。距离我被诊断出血管肉瘤已近两年。化疗、临床试验、放疗和手术约在一年前结束，我的扫描结果显示病灶已消失。某些日子里，我为活着欣喜若狂，感到幸福、感恩与自由；而某些日子里，我却觉得癌症那令人窒息的魔爪仍死死地攥着我。那种让我对每一天心存感恩的新视角也激起了我的“贪心”，让我开始奢望那些我甚至不知道自己还能否拥有的岁月。

癌细胞已经从我的身体中被清除干净，但癌症的阴影却始终占据我的心思意念。我感到疲惫，不想再过这种整日被癌症吞噬心神的生活。

几分钟后，我坐在辅导员的沙发上，泪流满面地讲述自己的故事。我从事实开始讲起：乳房里的肿块。两周后的那通电话。网络上写的病情可能恶化的结果。MD安德森癌症中心那位直视我双眼说“我能治愈你”的肿瘤医生。好几个月的化疗。让我和我三个孩子分别好几周的临床试验——我在离家六百英里的休斯顿接受治疗，也在那里进行放疗和手术。上帝在痛苦、疾病与恐惧的黑暗岁月中始终如一的信实供应。

但我的故事不只有这些事实。恐惧、悲伤和创伤交织在一起。在和别人分享最后“圆满的结局”时，我往往将真实的情感藏在心底。我可以轻松自如地向人讲述我抗癌的来龙去脉，但我觉得不会有人想听我每天都在纠结和挣扎的问题：为什么是我？现在怎么办？我在讲我的这些经历时，总是把事实与情感剥离开来。

只有在咨询室安全的环境中，我内心的情感才终于翻涌上来，决堤而出。

当我结束含泪的独白后，辅导员给了我一项任务。在抗癌历程中，我一直在博客上分享医疗与属灵层面的进展。我欣喜地看见上帝如何用我的经历激励他人。但辅导员问我：如果没有人会读到这些文字，你会写什么？

我回到家，坐在电脑桌前，把手放在键盘上。我能自由地写下任何想法，不必顾虑他人感受。不必因坦诚而焦虑，不必因恐惧而担忧。愤怒、悲伤与焦虑终于能在纸上肆意流淌。我彻底释放出自己的情绪，一边哭一边打字。一年前我的身体已得医治，但我的灵和情绪的康复从那一天才开始。

如果你正在读这本灵修手册，那也许你或你认识的人有着相似的经历。接过那通电话、在候诊室权衡各种选择、经历身心俱疲的治疗。或许你已痊愈，或许仍在抗争。无论如何，你在想抗癌后要如何继续往前走。当癌症的诊断打乱了你原本的生活后，你该如何面对？无论你处于康复后的哪个阶段，这本灵修正是为你而写。

你或许对康复者的挑战感到诧异——我也是如此。可能你刚完成化疗、放疗或术后康复的冲刺，却发现灵性康复才刚开始。对我而言，治疗结束时敲响的钟声更像是一场更漫长的康复之旅的起跑枪响声。

这场始料未及的新赛程与癌症治疗这场马拉松截然不同。大多数观赛者为你的胜利欢呼后便离去了——他们不知道你仍在奔跑。

你甚至可能因向朋友倾诉自己的挣扎而感到愧疚，毕竟你是幸存者中的幸运儿。但尽管你确实对每一天心存感恩，每日仍面临重大挑战，你依然需要支持。

在接下来的三十一天里，这本灵修手册将带你坦诚面对癌症康复者所经历的重重挑战：汹涌而来的恐惧、备受煎熬的复杂感受，以及人际关系的改变。同时，它也将指引你去寻找那最伟大、最稳固的依靠。我们将看见在苦难中上帝亲自与我们同在，主耶稣的恩典足以在最艰难的日子里扶持我们（参林后12:9）。仰望他——仰望他那永不改变的性情与拯救之工——能帮助我们继续前行。

因此即使心有不甘，我们仍要坚持去教会；因悲伤可能使人孤立，我们要主动寻求帮助；当焦虑几近淹没我们时，我们要向上帝呼求；我们要谦卑自抑，凭盼望奋力活出丰盛——并非因我们有何特别，而是知道耶稣眷顾我们（参彼前5:6-7）。

我们是这段旅程的同路人，所以我会在本书中分享其他癌症康复者的心得体会。愿他们的故事使你得着激励，明白并非独有你感受如此。各人经历细节或许不同，但许多挣扎何其相似。

当你阅读这本书时，我为你如此祷告：“但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力大有盼望！”（罗 15:13）。

第 1 天

癌症的余震

就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望；盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将 神的爱浇灌在我们心里。（罗 5:3-5）

在结束九个月治疗后的首次复诊中，一位护士走进诊室说道：“我看到您有血管肉瘤病史。”那是我第一次听到自己的癌症被如此描述。我感激癌症已被归入病史，但它仍持续影响着我的现在与未来。

或许你也有同感。治疗虽已结束，但那场经历带来的余震却让你战栗不已。一位癌症幸存者的话令我共鸣：她感到自己在治疗过程中支离破碎，不得不重新拼凑自我。当余震不断发生时，要重新整理生活实在不容易。

每当你看到自己患癌后的身体，是否都会感到内心备受震荡？或者当你坐在诊室的候诊椅上填写表格，回想自己的整个抗癌过程时，是否也是如此？对我而言，每当我看见母亲们带着她们的女儿购物，我怀疑自己能否活到孩子青春期时，余震便突然袭来。康复者的生活并不容易。

在今天的经文中，保罗写道：“患难生忍耐”。他用希腊文的忍耐一词，与雅各所言“你们的信心经过试验就生忍耐”（雅 1:3）是同一词汇。患难造就属灵的耐力，正如力量训练塑造形体的耐力。我有一个朋友说受苦就是在锻炼自己“信心的肌肉”。我们身体的肌肉在持续的训练后会变得强壮。同样，当我们在苦难中学会相信

上帝的应许并倚靠他时，我们信心的肌肉也会越发增长。随着信心肌肉的增长，上帝也塑造我们的品格，最终结出盼望的果实。

这本灵修书旨在帮助你面对生存者特有的挑战时，信心得以成长。癌症曾试炼你。或许你曾因紧紧抓住耶稣而看见信心更加坚固；又或许在看似绝望的困境中，你对他的把握似乎松动了。无论你的反应如何，上帝始终托住你、看顾你——甚至以你尚未察觉的方式。在本书中，当我们回顾你作为癌症幸存者的过去、现在与未来时，将不断回归我们的磐石与避难所：主耶稣。

今天你正在经历哪种癌症的余震？或许你因抗癌之争感到精疲力竭。你渴望能在这痛苦的信心操练中稍作休息，但你仍然在癌症带来的余波中挣扎。但请记住，在你刚确诊、深陷痛苦时，主与你同在。如今你康复后面临种种挣扎时，他仍与你同在。此刻你或许尚未准备好欢呼。没有关系。上帝会持续藉着他的灵将爱浇灌在你心里，在每一次试炼中他要使你有更多的忍耐、品格和盼望。

默想：癌症的余震如何试炼着你？你看见上帝如何借此坚固你的信心肌肉？

行动：在这本灵修书封面的内页或你的日记中记录你在癌症康复的过程中面对的挑战。请留出一些空白，在日后写下上帝如何借着这些挑战使你的坚忍与信心日益增长。

第 2 天

仰望耶稣

我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在 神宝座的右边。（来 12:1-2）

女儿年幼时，最爱在电视上观看本地大学的体操队比赛。她着迷于运动员的力量、敏捷与技巧，更不用说那些闪亮的体操服和精美的发饰了！当我拿到比赛门票时，原以为她会喜欢近距离观看。但坐在场馆里，她却难以集中注意力——电视转播每次只聚焦一个项目特写，而现场同时进行着四项比赛，令人目不暇接。

癌症后的生活亦复如是。治疗期间，你的生活被精简到最基本要素：日程表清空了所有活动，只专注于治疗、休息与康复。当治疗结束，你又被抛回现实生活——待办事项、应去之处、要见之人。情绪如漩涡般翻涌：喜乐、释然、感恩与恐惧、哀伤、怀疑交织。面对周遭纷扰，你不知该注目何处。

今日的经文提醒我们：奔跑前路时当仰望耶稣。新国际版圣经将希伯来书 12:2 开头译为“定睛于耶稣”。这个希腊文动词强调我们的主动性——将注意力聚焦于所爱的救主。或许在癌症治疗的幽暗岁月中，你曾轻易地投靠他……又或许化疗的痛苦、思维的混沌或疑虑使你举步维艰。

如今你已结束治疗，挑战虽已改变，但你仍在奔跑一场需要信心的赛程。你此刻的属灵生命光景如何？是否已偏离你的救主？

采取微小而实际的步骤重新仰望耶稣。阅读这本灵修材料是使你专注他的一种方式。尝试向上帝献上简短祷告：“我需要你的帮助。”打开圣经應用程式聆听几分钟经文。深呼吸并默想一节喜爱的经节。发讯息请朋友为你祷告——甚至邀请对方与你共读此书。

当你定睛于耶稣，就会看见你信心的创始成终者。他是你的救主与救赎主。他的公义如今藉着上帝的恩典成为你的礼物。他为你代尝十架苦杯，现今坐在天父右边不断为你代求（参来 7:25）。仰望他将使你刚强，以癌症幸存者身份奔跑那蒙召的赛程。

默想：有哪些思绪、情感、人物或事务正挤满你的视野？它们如何分散了你的注意力，使你不再专注地去认识并爱耶稣？

默想：你可以采取哪些具体的行动，使你不再定睛在癌症康复后的种种困难，而是转眼仰望耶稣？

行动：参考这一篇灵修中提供的建议，选择其中一项并在接下来的一周操练。

第3天

回首过往

我的心哪，你要称颂耶和华 不可忘记他的一切恩惠 他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。（诗 103:2-3）

当你想起你被诊断为癌症以及整个治疗的过程时，你看见了什么？对于癌症康复者来说，这是一段充满挑战的崎岖之旅。我们看见上帝如何看顾、供应、扶持并医治我们。我们为他以各样方式向我们显明信实而感恩。但我们 also 记得艰难时刻：确诊后亲人脸上的恐惧，在肿瘤科诊室与化疗室度过的时光，以及那些我们向主哭求医治的深夜。

诗篇 103 篇为我们指明回忆伤痛时的慰藉之源。今日若有时间，我劝你静心通读全篇。大卫在诗中回望、赞美上帝，并提醒自己“不可忘记 [上帝] 的一切恩惠”，继而列举这些恩惠——彰显上帝的属性与他向子民显明信实的实例（参 3-19 节）。为回应上帝的作为，大卫以全人称颂耶和华，并呼吁万有同颂圣名（参 1、20-22 节）。

诚然，上帝医治了你的癌症，这是莫大的恩典。但当大卫写下“医治你的一切疾病”时，他指的乃是更奇妙、永恒的医治——悔改归信者所得的灵魂的复兴。福音的好消息正是：借着耶稣基督的降生、受死与复活，我们得着医治，脱离了那远比癌症更为致命的威胁。

请回想上帝在过去为你所成就的：因着你信靠基督，他释放了你，使你永远脱离罪与死亡的捆绑。你已得蒙赦免、称义、被收纳为嗣子，并得享永生。无论你今生的境遇如何，你都能回顾那些美好的回忆与黑暗的经历，并说：“我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记他的一切恩惠。”

铭记上帝过往的信实能坚固你的信心。这使你更能以确信的心，将未知的未来交托于他。当痛苦的记忆令你恐惧癌症可能复发时，要回想上帝如何救赎了你，如何在苦难的幽谷中看顾你。你可以确信他必再次以信实伴你面对前方的一切挑战。

默想：回顾你的抗癌经历。有哪些痛苦的回忆至今仍在困扰着你？

默想：无论是为你成就救恩，还是在你确诊后保守你、供应你的所需，上帝在哪些方面向你显明了他的信实？

行动：记录上帝在你一生中——特别是癌症历程中——向你彰显信实的实例。思考如何保存这些记录，以便你与他人未来能回顾这些恩典。

第 4 天

癌症后的新常态

“你们当倚靠耶和華直到永远。因为耶和華是永久的磐石。”（赛 26:4）

在 2020 年下半年，新常态这个短语无处不在。尽管整个社会在经历了大规模封控后开始重新开放，但新冠疫情后的生活感觉与常态相去甚远。地面上间隔的圆点标记让我们排队时保持距离，口罩和有机玻璃板阻碍了交谈，供应链问题导致货架空置。我不想要新常态——我只想回到旧常态。

当我采访同为幸存者的嘉莉时，她说癌症后最大的挑战是渴望再次感受正常。你能体会吗？你试图回到过去的生活，但几乎一切都变了——你的身体、人际关系、看待事物的角度。你已不再是确诊前的那个自己了。

癌症诊断改变了许多关于你的事，但并未改变你的上帝和他的应许。以赛亚书 26:4 是圣经中多处将上帝描述为磐石的地方之一。在永恒中，他永不改变（参诗 102:25-27）。他就像一块不会被生活挑战或时间浪潮撼动的巨石，坚定而稳固。这正是我们可以信靠他的众多原因之一。我们信靠的对象不是流沙——我们的上帝是永远不变的磐石。

因为上帝是我们永不改变的磐石，我们也可以视他为庇护所，在癌症后可能压垮我们的种种变迁中保护我们。诗篇 62:2 说：“惟独他是我的磐石，我的拯救。他是我的高台。我必不很动摇。”

当你因生命中的变迁感到不堪重负时，可以将这些感受带到主面前。面对新常态的陌生与新奇而感到迷失是人之常情，但请记住，上帝并非一座新建的堡垒。

我们的生命充满变数，但上帝永不改变。我们的身体虽已不同，他仍知晓我们的每部分（参诗 139:13-14）。人际关系虽已改变，他仍洞悉并理解我们最深的意念（参 1-4 节）。我们对未来的笃定假设虽已消逝，他仍统管我们所有的日子（参 16 节）。我们屹立在这永不动摇的磐石上。

默想：在癌症后的新常态中，你正在经历哪些变化？

默想：思想上帝那些永不改变的应许。在你面对生活中的各样变化时请紧紧地抓住他的应许。

（参赛26:3；太11:28-30；腓1:6；启 21:3-5）。

行动：上帝是你的磐石（例如申 32:4；撒上 2:2；诗 18:1-2；31:3；71:3；94:22）。请查考这些经文，并默想这一点可以如何激励你。

第 5 天

患癌纪念日

我们从前……被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了；自己心里也断定是必死的，叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的神。（林后 1:8-10）

阿肯色州的十月带来斑斓的落叶、变幻莫测的气温，以及我们心爱的剃刀鲸队橄榄球赛。自从确诊癌症后，秋天的来临也给我的心灵、心智和身体带来恐惧。确诊纪念日——也就是患癌纪念日——带来的那些强烈而痛苦的记忆提醒我，我再也无法回到从前。

你的患癌纪念日带来哪些痛苦记忆？这些回忆是癌症康复者共同的苦难。在今天的经文中，保罗忆及自己沉重的苦难——他被压太重，力不能胜，甚至绝望。但他明白这苦难有其目的：“叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的神”。

像保罗一样，当你转向上帝并倚靠他时，就能得着安慰。毕竟，他的大能足以叫死人复活，也必能帮助你。当你面对癌症经历中的痛苦记忆时，将你的忧伤与恐惧带到上帝面前。他以恩典收养的儿女，他都看顾，这意味着你的所有经历——甚至相关的记忆——都在他注目之中。他是叫死人复活的大能拯救者，没有哪种痛苦是他不能医治的。你遭遇苦难的日子，正是更深倚靠主、在忧伤中寻求他的契机。

十多年过去，十月记忆的苦涩已逐渐褪色。我依然会留意并记得癌症确诊的那一天，但痛苦已经减轻，取而代之的是日益增长的喜乐。如果你还处在癌症康复后的早期，请记住虽然你度过的患癌纪念日还很少，但即使多年后你仍感到痛苦也是正常的。你现在的感受未必会永远持续下去。

与此同时，与你的患癌纪念日和抗癌相关的回忆保持复杂的关系也是很正常的。向可信赖的朋友倾诉你的感受——他们或许难以理解这些日子的艰难——并接受他们的关怀。但最重要的是，让这些日子加深你对主的倚靠。他与你同纪念，并赐下超越理解的平安。

默想：一年中有哪些日子会引发你的痛苦记忆？你如何看见主使用那些日子来帮助你更倚靠他？

行动：决定你将如何面对日历上下一个艰难的日子。有哪些具体的方式可以帮助你倚靠主？或许你可以预留时间写灵修日记，向他倾吐痛苦；或是与一位愿意倾听、理解并指引你到耶稣面前的牧师或朋友共进咖啡。

第 6 天

人都去哪儿了？

耶和華的眼目，看顧敬畏他的人，和仰望他慈愛的人，要救他們的命脫離死亡，並使他們在飢荒中存活。我們的心向來等候耶和華。他是我們的幫助，我們的盾牌。

我們的心必靠他歡喜，因為我們向來倚靠他的聖名。耶和華阿，求你照著我們所仰望你的，向我們施行慈愛。（詩 33:18-22）

當我採訪阿曼達時，她告訴我患癌的经历就像在鯊魚出沒的水域漂流。她的醫生、護士、朋友和家人曾拖著她的小筏靠岸。治療結束後，她雖脫離了鯊魚的威脅，卻仍離岸边很遠。所有支持過她的人都回去幫助其他在危險水域中的人，留下她獨自漂流。“大家都以為你恢復正常了，但我並不這麼覺得。”

我也記得那種感覺。當你說“我得了癌症，需要幫助”時沒人覺得奇怪。但我擔心人們不會明白，癌症過後我仍在哀傷、適應和恐懼中。我知道是時候让我的困境不再占据人际关系的中心位置，但我仍渴望被看见和理解。

今日的诗篇 33 章提醒我们，主始终看顾我们，即使世人的关注来去无常。在前几节经文中，诗人颂赞主从天堂的宝座上俯视并统管全人类（参看 13-15 节）。如今在 18-19 节中，我们得知上帝以特殊的方式看顾他的儿女。

上帝并不是一位冷漠的独裁者，也不是一个无动于衷的旁观者；他更不是一个无时无刻盯着你、就等着抓住你犯罪的“纠察员”。他不会对你失去耐心，纳闷你怎么还没有振作起来往前走。

他如同慈爱的父亲般看顾你，拯救你、扶持你，并在他的儿子耶稣基督里赐你盼望。他深知你一切的挣扎，他是你的帮助和盾牌。他对你的忍耐永不止息。

当你疑惑众人去向或感到无人理解时，你可以等候主，并信靠他的帮助。即便在这些挑战中，你仍能找到喜乐，因为他的性情是值得信赖的。他看见你，并以永远的爱爱你。

这一切都真实地属于你的救主耶稣。你可以等候他并信靠他的帮助——毕竟，他此刻正在父的右边为你代求（参罗 8:34；来 7:25）。他以永远的爱爱你，这爱没有任何事物能夺去（参罗 8:31-39）。无论是癌症，还是人际支持的缺乏，都不能使你与他隔绝。

我们或许觉得自己还漂泊在癌症康复后的这片水域中，但我们可以相信主必供应我们，并平安地带我们靠岸（参诗107:28-30）。

默想：治疗结束后，你的支持系统发生了怎样的变化？

默想：你是否在面对某些挣扎，但你觉得很难向他人倾诉？知道上帝今日正看顾着你，这会如何改变你的视角？

行动：当你感到孤独时，请默想诗篇 33 篇中的这些真理（若有益处，可大声宣告）：上帝看顾我（18节）。他的慈爱给我盼望（18节）。他已拯救我（19节）。他是我的帮助和盾牌（20节）。我可以相信他与我同在（22节）。

第 7 天

面对关系的改变

神差他独生子到世间来，使我们借着他得生，神爱我们的心，在此就显明了。这就是爱了，不是我们爱神，乃是神爱我们，

差他的儿子为我们的罪作了挽回祭。亲爱的弟兄阿，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。（约一 4:9-11）

当彼得结束癌症治疗回归日常生活时，他感觉自己仿佛从蛰居数月的洞穴中重返人间。走出洞穴后，他惊讶地发现癌症经历彻底改变了他的人际关系与相处方式。

你是否也有同感？或许诊断与治疗过程给你的婚姻、友谊和亲属关系带来了压力。当亲友试图支持你时，你可能遭遇过误解与失误。你可能难以赦免那些令你失望或无法理解你处境的人。

人际关系的变化也源于你自身的改变。当他人过着寻常生活时，你经历了彻底改变生命的重大事件。他们按部就班地打卡上班；你定期前往肿瘤科复查。他们用钢笔在日历上写下各种计划；而你已经学会了凡事用铅笔记录，以便随时修改。

在癌症康复期持续地维系关系尤为艰难。坦白说——即便没有癌症带来的压力，爱他人本就非易事。如今更是难上加难。然而上帝不愿我们放弃。因他在基督里先爱了我们，我们便能爱人如己。因他赐下力量，我们便能在爱中恒忍（参弗 3:16）。

上帝命令我们要彼此相爱（参看约 13:34）。但他在颁布这命令的同时，也供应我们持守这爱所需的一切。

正如今日经文所示，唯有被上帝在基督耶稣里向我们显明的爱所激励，我们才能爱他人。上帝差遣耶稣降世成为“我们的罪的挽回祭”，以此显明他的爱——这意味着他亲自承担了我们因罪所当受的刑罚。他为着你我这样的罪人受苦并死在十字架上，尽管我们本不配得如此牺牲。

再没有比这更完美的爱仇敌的典范了：完全公义的上帝之子为敌人舍命，使他们成为属他的子民，并在他们里面得着生命。这正是我们重建因癌症经历而改变甚至破碎之关系的根基。让我们寻求上帝的智慧与能力，求他使我们心里充满对他所赐之爱的领悟，好叫我们能向他人彰显这爱。

默想：在你抗癌的过程中，哪些关系变得更坚固了？哪些关系变得更困难或疏远了？

行动：本周请采取行动来维系一段关系。你可以主动和对方分享近况，或者与他约时间见面。

行动：花时间为一段困难的关系祷告。求问上帝你要如何向那位朋友彰显他的爱。

第 8 天

承认我们的悲伤

耶和華啊，求你記念我如茵陳和苦膽的困苦窘迫。我心想念這些，就在里面忧悶。我想起這事，心里就有指望。（哀 3:19-21）

当我询问一些癌症康复者，战胜癌症后面临的最大挑战是什么，好几个人都提到了一件事：治疗结束后出现的一种哀伤。一位康复者的辅导员曾对她说，在接下来的整年里她唯一的“功课”就是去好好哀伤。然而对于康复者来说，这种哀伤往往会让他们感到惊讶，甚至让他们觉得自己“不该如此”。你已经重获健康、现在好好地活着，这是多么值得感恩的事。你现在好像不应该感到哀伤——难道你不应该感到高兴吗？

当我在康复后感到哀伤时，我也担心别人无法理解我的那种悲伤。由此产生的内疚感让我的哀伤变得更加复杂。别人可能会觉得我太不知感恩了。我认识的某些人还在忍受癌症的折磨、甚至生命垂危，而我却在这里诉说自己的哀伤，这对他们公平吗？如果我的朋友挑战我的这种负面情绪，是不是也是合理的呢？我真的不确定。

事实上，即使你康复了，癌症仍然让你失去了很多东西。它夺走了我与孩子相处的九个月的时光，夺去了我的头发和作为一位健康母亲的身份，也夺走了我天真的期望——我曾经以为自己能活到很大的岁数，或至少能活到把孩子们抚养长大。我为抗癌成功后的生命充满感恩，但我的感恩中夹杂着哀伤。

癌症也夺走了你的某些东西。这个损失可能是身体

上的、情感上的、关系上的，或是三者兼有。一位康复者告诉我，她至今仍在哀悼那个得病前的自己，并且忍不住去想如果当初没有得癌症，自己现在会是什么样子。另一位康复者则把她的哀伤比作一扇门：你无法绕过它，无法翻越它，也无法从门底下钻过去。你只能径直穿过它。

对于我们这些站在这扇门前的人来说，上帝在他话语中赐下的许多恩典之一，就是有关哀恸的教导。我们在诗篇、先知书，甚至耶稣在客西马尼园的祷告中（参可14:32-36）都可以看见这种哀恸。在患难中向上帝倾诉苦情也是一种敬拜。我们必须先承认我们的悲伤，正如耶利米哀歌的作者所做的那样。他的忧伤不是暂时的。他无法不去想自己悲惨的境遇，他的灵被忧愁重重压伤。他既不向自己隐瞒痛苦，也不向上帝隐藏。

今日你的魂是否正忆起苦难？既知无法回避，不妨思想如何诚实地面对哀伤。或可写下心中郁结，或向可信赖的朋友、牧师或辅导者倾吐——他们必以慈悲之心倾听。但最要紧的，是向主祷告呼求。可选用哀恸诗篇如诗篇第 13 篇，作为向他诚实倾诉哀情的指引。你的哀伤是对所遭丧失的自然反应。你当为幸存感恩并以荣耀主的方式为所失之物哀恸。

默想：癌症使你失去了什么？过去你是如何面对这些失落与哀伤的？现在还有什么你仍需要慢慢面对、在上帝面前哀伤的？

行动：今天你可以如何向自己、向主或向值得信赖的朋友承认你的哀伤？

第9天

带着盼望经历哀伤

我想起这事，心里就有指望。我们不致消灭，是出于耶和华诸般的慈爱；是因他的怜悯不致断绝。每早晨，这都是新的。你的诚实极其广大。我心里说，耶和华是我的分，因此，我要仰望他。（哀 3:21-24）

在昨天的灵修材料中，我们思想了癌症造成的损失以及这些损失带来的哀伤。这种哀伤如同一扇门，我们必须穿过它，无法绕行。在耶利米哀歌作者的引导下，我们共同迈出了第一步——向自己、向上帝、也向他人承认我们的哀伤。

在今天的经文中，耶利米哀歌的作者从追忆哀伤转向追忆盼望。他提醒自己耶和华是满有怜悯和信实的。他的处境未曾改变，哀伤也未消散。但因着耶和华坚定的爱与供应，他带着盼望经历哀伤。

我们拥有更美的盼望，因我们可以回顾救主耶稣基督的生、死与复活。罗马书 5:1-2 告诉我们，既因信称义，就借着主耶稣基督得与上帝相和。我们借着圣灵得以进入上帝的同在，并在基督里领受他无穷尽的怜悯与恩典。我们拥有喜乐与盼望，因基督已为我们确保了在主里荣耀的未来。

当我们穿越哀恸之门时，将盼望置于主身上。我们并非在哀恸与盼望间抉择，而是常常同时经历二者。这正是耶利米哀歌所展现的：被重压的灵仍可仰望耶和华。我们哀恸且盼望——在追忆因癌症失去的一切时哀

哭。然而仍安息在上帝永不改变的爱、怜悯和信实中。

这需要刻意的行动。请注意耶利米哀歌作者的话：“我想起这事。”我们必须主动回忆纪念上帝的信实，以及他过去眷顾我们的时刻，提醒自己他将来也必看顾我们。哀伤给了我们一个机会，让我们像背起背包一样背起盼望，在走过哀伤的这条路时，让这份盼望始终伴随左右。

今天你能否带着在基督里的盼望哀恸？这并非否认你的损失或悲伤。你仍需走过哀伤之门，且可能需要反复经历。但你可以一面哀恸，一面承认主是你的分：他比你因癌症失去的一切、或未来可能失去的任何事物更为宝贵（参见第 11 日）。无论癌症夺去什么，它永远不能夺去你在信实天父里存着盼望的理由。

默想：对你而言哪件事更难：在主面前坦诚自己的悲伤，还是在哀伤痛苦时刻意地提醒自己你的盼望？

行动：背诵耶利米哀歌 3:21–24。当你在癌症康复后感到悲伤时，用这些经文来鼓励自己——不要否认或压抑你的悲伤。带着主里的盼望去面对它。

第 10 天

无法阻挡的思绪

当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。（腓 4:5-7）

过去十年间，每当我居家时总有个形影不离的伙伴。它叫参孙，是只十五磅重的白色蓬松小狗，终日除了吃喝睡、对着邻家犬吠叫外，就是寸步不离地守着我。

就像参孙一样，那些侵扰人心、引发焦虑的念头常伴随着癌症康复者。或许当你出现莫名的新症状或马上要肿瘤复诊时，忧虑的浪潮便难以遏制；或许对未来挥之不去的疑虑日日压着你；或许你努力保持积极盼望，却在听闻友人癌症复发后，忍不住担心自己是否会是一个。

这些侵扰人心的念头与恐惧可能令人精疲力竭、不堪重负甚至占据全部心思。但在圣灵的帮助下，你可以选择如何应对——不必强求消除它们，而是将无法遏制的恐惧交托给信实的救主，并让思想专注于他。

今日使徒保罗给你一个拒绝焦虑的充分理由：“主已经近了。”保罗或许在思想基督借着圣灵与信徒的同在，也可能指基督再临的临近。无论哪种，记念主的临近都能在恐惧中赐予我们勇气。你或许觉得恐惧的思绪

一直纠缠着你、如影随形，但实际上真正与你同在的是主，他“必不撇下你，也不丢弃你”的（书 1:5）。

这段经文还包含第二个应许：“神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”这令人谦卑的真理显明：上帝以我们无法理解的平安守护我们的心智。这绝非靠积极思维或意志力能获得的平安！

我们或许试图用统计数据回应挥之不去的思绪，用忙碌或娱乐分散注意力，或像打地鼠游戏般压制忧虑。但主赐下更美之物：他的同在与超乎理解的平安。与其被恐惧缠绕，不如藉祷告将重担卸给主。当你記念他的同在并寻求他时，他必赐下他的平安（参约 14:27）。

默想：“主已经近了”（腓 4:5）这句话可以如何改变你的想法？

行动：最近有哪些思绪和情绪在占据你的心思意念？把它们写下来并向天父祈求祷告，他顾念你、必垂听你的祷告。如果你准备好了，就向成熟的基督徒朋友或牧师分享这些挣扎。

第 11 天

对未来的恐惧

耶和華是我的產業，是我杯中的分。我所得的
你為我持守。用繩量給我的地界，坐落在
佳美之處。我的產業實在美好。（詩 16:5-6）

昨天我們探討了那些可能竊取我們平安、成為我們常伴的恐懼與侵擾人心的念頭。我們最常見的恐懼關乎未來。即便沒有可疑症狀或即將到來的檢查（我們將在第 18 和 25 日討論這些），對未來的恐懼仍因癌症改變了我們的預期而縈繞心頭。若你正為此掙扎，我確信你並不孤單。

今天的這段經文告訴我們，大衛在恐懼中尋得了安慰。他用了一些我們今天不太熟悉的意象來表達，但對當時的以色列人來說，這些意象却有深遠的含義。

當以色列人進入應許之地時，上帝將土地分給各支派，划定每支派產業的疆界。當大衛稱耶和華為他的產業時，他是在宣告上帝比一切更好，甚至勝過他所賜的最佳禮物。即便如我們形體健康等恩賜被奪去，我們仍擁有所需——主自己。

大衛亦言上帝持守他的份。聖經歷史中，人常以抽籤作決定。雖結果看似隨機，實為上帝的旨意所定。簽亦可指人的境遇，如短語你生命中的份。故當大衛說上帝持守他的份時，他是在宣告上帝的全權。

上帝掌握着大衛的未來。大衛深知自己生命的境遇

并非偶然，而是上帝的意志和旨意。因此他能笃定地说：“用绳量给我的地界，坐落在佳美之处；我的产业实在美好。”

和许多人一样，两度患癌康复者托尼曾盼望并祷告自己能享有长寿与健康。这些固然是主赐下的美好恩典——是他生命疆界所落的佳美之处。但上帝赐予我们更美的福分：是任何世界上的丧失或癌症诊断报告都无法动摇的永恒基业。

当你对未来的恐惧萦绕不散时，当转向主。承认你的恐惧，将它们带到主面前，并卸在他脚前。你的救主是你的产业，他必持守你所得的。你的未来在他手中。他以永远的爱爱你。在他里面，我们的产业实在美好。

默想：花一些时间诵读今天的经文直到诗篇 16 篇结尾。大卫用了哪些词来描述他如何回应主——他的产业？

默想：你对未来有哪些惧怕？向主认罪陈明这些恐惧。将其带到他面前，卸在他脚前。

行动：写下你向主认罪与赞美的祷告。他是你杯中的分，也必亲自持守你所得的。以诗篇 16 篇为范本，将大卫的思想转化为契合你独特处境的言语。

第 12 天

对死亡的恐惧

这必朽坏的既变成不朽坏的。这必死的既变成不死的。那时经上所记，死被得胜吞灭的话就应验了。死啊，你得胜的权势在哪里？死啊，你的毒钩在哪里？……感谢神，使我们借着我们的主耶稣基督得胜。所以我亲爱的弟兄们，你们务要坚固不可摇动，常常竭力多作主工，因为知道你们的劳苦，在主里面不是徒然的。（林前 15:54-55, 57-58）

我能准确告诉你我们镇上的临终关怀设施在哪里。确诊后的几年里，我每次开车经过那栋建筑都会刻意避开，因为思绪总会开始失控盘旋。我会死在那里吗？那时我多大年纪？丈夫和孩子要目睹我痛苦多久？我想你能体会这种感受。

归根结底，癌症后的一切恐惧——无论是担心复发、检查结果还是未来——都可归结为：我们害怕死亡与濒死。虽然人人都知道自己终有一死，但癌症诊断会急剧放大我们对生命短暂的认知。

在今日经文的前后段落中，保罗向哥林多教会教导死人复活的事。基督的复活只是开端：属基督的人也都要复活（参 20-23 节）。我们这必朽坏的身体将被举起，变成不朽坏、不死的形体（参 52 节）。到那日，我们将看见死亡本身被上帝击败，永不再感受其毒钩（参 54-55 节）。

这些未来的应许固然美好，但对于今日仍被恐惧刺痛的你意味着什么？我们可以效法保罗，首先向上帝献上感恩。保罗提醒我们：面对死亡时，我们不是它的受害者，而是藉着我们的主耶稣基督得胜的征服者。

我们因信靠他，他的胜利就成为我们的——这正是我们喜乐的理由！保罗接着鼓励我们要活在这真理的光中，为主的工作坚定不移。我们为上帝所做的一切都将结出果实。为他付出的努力绝不会徒然。

我真希望我能向你保证，你会在世上与你爱的人共度几十年美好的时光。但事实上，只有主知道你在世的年日有多长。但这事实也是好消息：主知道你一生的年日。是的，他知道。癌症无法夺走上帝定意赐予你的任何时刻。癌症不能主宰你的生命；上帝才能。

我不知道你一生的年日，但我确知上帝已赐给你今日。带着对复活的确切盼望，我们可以坚定地为他而活。当死亡的恐惧窃取你的喜乐时，求上帝使你将目光转向他今日赐予你的生命，以及服事他的机会。

默想：癌症如何改变了你对死亡的看法？上帝应许在基督里我们终会复活，你对这件事的看法改变了吗？

行动：当你的思绪陷入各种假设性的恐惧中，要让自己回到当下。下一次当死亡的恐惧压垮你时，请运用你的感官，注意你所看见、听见、感觉到和闻到的一切。为着你仍有生命气息感谢上帝，并求问他你应当如何侍奉他。

第 13 天

为上帝的荣耀而活

深哉，神丰富的智慧和知识。他的判断，何其难测，他的踪迹，何其难寻，谁知道主的心？谁作过他的谋士呢？谁是先给了他，使他后来偿还呢？因为万有都是本于他，倚靠他，归于他。愿荣耀归给他，直到永远。（罗 11:33-36）

罹患癌症后，我们面临的艰难情绪之一便是康复者的内咎。你是否疑惑为何上帝存留你的生命而非他人？有时我总觉得必须做出点成就来，好对自己有个交代。人们常说“上帝还要使用你”。他们说得对。上帝以其丰富的智慧将你我存留于世确有他的美意。但那美意究竟是什么？我们又怎么知道自己正行在他为我们所命定的旨意中呢？

幸好我们能在《威斯敏斯特小教理问答》中找到答案。其著名的第一问即探讨人的“首要目的”——我们存在的终极意义。答案是什么？人的首要目的乃是“荣耀上帝并以他为乐，直到永远”

为什么上帝允许癌症临到你？又什么选择医治你？我虽不知具体缘由，但我深知上帝的智慧与道路全然完美。他创造你本为荣耀他并永远以他为乐。他将癌症写入你的故事中，好叫你藉此荣耀他、以他为乐。他使你的心持续跳动，好叫你今日就能荣耀他、以他为乐。甚至死亡也不能拦阻他的旨意——因他赐下爱子，叫你能在永恒中荣耀他、以他为乐。

对于“为什么我还能活下来”这个问题，我们每个人的回答都应该是：为了荣耀上帝并以他为乐。但这句话在每个人的生活中的具体实践却各不相同。

作为一名癌症康复者，我荣耀上帝的一个方式就是把我经历到的他的信实写下来。我把一盘墨西哥卷饼送给一位正在术后恢复的人，以此来荣耀上帝，因为我知道这能帮助他。我赞美上帝让我见证孩子们成长的每一个里程碑，并以此来荣耀他。今天在哪些具体的事上你可以去荣耀他，并以他为乐呢？请记得我们昨天的灵修经文：你们的劳苦在主里面不是徒然的（参林前 15:58）。

当内疚感悄然袭来，我们要赞美上帝，因他以丰富的智慧命定了我们一生的年日。每一天是他开恩赐给我们生命气息，好让我们现在到永远都能荣耀他，并以他为乐。

默想：你有没有想过为什么上帝仍然让你留在世上？或者你是否感到一种压力，觉得自己必须要“有所成就”？明白上帝对你的旨意如何帮助你应对这种罪咎或压力？

行动：作为癌症康复者，这一周选择一种方式来荣耀上帝。或许你只需要以感恩的心完成日常的事务，因为每一天都是主所定的日子；或许你可以送餐给别人、为教会中有病痛的人代祷；或者写下你是如何经历到上帝的信实的，并与亲人分享。不论你选择哪一种方式，都要有意识地荣耀他，并以他为乐。

第 14 天

孤独感

道成了肉身住在我们中间，充充满满的有恩典有真理。我们也见过他的荣光，正是父独生子的荣光。（约 1:14）

作为青少年的母亲，我常想起上帝创造我们时赋予我们与他人联结的需要。当我送女儿去商场与朋友聚会时，注意到她们都穿着同款不同色的衣服，背着同款包，穿着同款鞋。当我们发现与他人有共同点——无论是衣着、信心还是生命经历——就会产生归属感，孤独感也随之减轻。

癌症康复者虽有共同经历，却仍可能感到孤立。你经历的这场磨难在形体、情感和灵性上都改变了你，而许多亲人却难以体会。或许有些亲友在确诊后疏远了你。你感到自己与患病前的自己不同，也与周围人格格不入。这些变化可能让你产生“没人理解我的处境”的想法。

今天的经文为我们揭示了信仰中一大奥秘：耶稣基督的道成肉身。这位永恒上帝之子取了人的形体，既完全是人又完全是上帝地住在我们中间。他彰显父的荣耀，又虚己至死，且死在十字架上（参腓 2:8）。他完全理解我们经历的身心痛苦，却始终未犯罪——与周围人截然不同（参来 4:15-16）。他深知何为与众不同，何为真正的孤独（参太 26:40）。

当你因为自己的经历感到孤独时，要知道有一位救主看见你的痛苦，理解你的忧伤，并在你的孤独中看顾你（参太11:28-30）。基督曾经历真实的孤独，因着他的牺牲，他的灵如今住在你里面。你或许感到被人抛弃或与人疏离，但你从未真正的孤单过。

若你感到孤独，就当祈求上帝赐下能以同理心倾听、并忠实地陪伴你走过康复之路的朋友。上帝或许会提供你所渴慕的关系，也可能允许你经历友谊的空缺，好叫你越发倚靠他。你可以信靠主按他的智慧供应你所需，并信靠他常与你同在。

默想：你有没有能理解你的挣扎的朋友？还是说你在康复后感到孤独？

行动：祈求上帝为你带来新朋友、坚固现有的关系，并帮助你更深倚靠他。然后怀着期待，看他如何供应你的需要。

第 15 天

安慰他人

愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。我们既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。（林后 1:3-5）

我向来喜欢在本地肿瘤科诊所接受化疗时有朋友来访。但有一天，一位素未谋面的女士走进宽敞的化疗室，径直朝我的椅子走来。克里斯特尔的丈夫认识我丈夫，她刚经历完乳腺癌化疗。尽管我们素不相识，她却特意来陪伴我、鼓励我，并分享她从主那里领受的安慰。

当我的治疗结束后，我渴望效法克里斯特尔的榜样。这些年来，上帝为我提供了许多与癌症患者建立友谊的机会。有些朋友正在与复发病症进行漫长抗争；有些已安息主怀。失去他们是难以承受的伤痛。但能关怀受苦之人并与他们分享上帝的安慰，实在是美好的特权。

保罗在哥林多后书第 1 章谈到苦难，在五节经文中 有十次他提到安慰（3-7 节）。这里他所说的安慰并不是上帝赐给我们一种让人感觉良好的模糊的情感。我们的安慰乃是建立在真理之上：即上帝的所是、他已经成就的事以及将来他要为他子民成就的事。他是慈悲的父，为我们差遣了耶稣基督（参第3节）。我们在一切患难中，他就安慰我们，让我们在各地的苦难中都可以倚靠他所赐的安慰（参第4节）。

他已经救我们脱离了罪和死亡，因此我们可以信靠他，他必救我们脱离世上的患难（参第10节）。

正如上帝使用保罗安慰哥林多人，上帝常透过他的子民将安慰带给他人。你如果属于基督，便拥有一个比从癌症中得救更美的救恩故事可以分享。

你有两种美好的方式去鼓励安慰他人。首先，你可以分享你的救恩故事：上帝如何将你从罪中拯救？你对基督的爱如何增长？向他人诉说基督拯救你的故事。

其次，作为癌症康复者，你可以见证上帝在你患难中的信实。思想上帝如何安慰你，好使你也能将这安慰分享给他人。陪伴需要安慰之人，是尊荣上帝、服侍他人并转移自身困境焦点的上佳方式。

今天，在你认识的人当中，有谁需要安慰吗？求主带领那些需要安慰的人来到你身边，好让你用上帝所赐的安慰来安慰他们。寻找这样的机会来侍奉上帝。当你向别人述说上帝永不改变的信实时，你也同时在提醒自己。当你与受苦的人分享你在基督里的盼望时，你再次扎根于上帝的真理之中。当你想起上帝赐给你丰盛的安慰时，这个安慰便会满溢出来、滋养他人。

默想：曾经有癌症康复者安慰过你吗？你可以如何用主所赐的安慰来安慰别人？

行动：主动联系一位你认识的正在受痛苦的人。你可以给他送一顿饭，约时间和他一起喝杯咖啡，或者发短信给他，分享一段在你受痛苦时带给你安慰的经文。

第 16 天

复查

“雅各阿，创造你的耶和華，以色列阿，造成你的那位，现在如此说，你不要害怕，因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的。你从水中经过，我必与你同在。你趟过江河，水必不漫过你。”（赛 43:1-2）

这本该是一次常规检查，但医生碰巧发现了一个可能无关紧要的肿块。考虑到埃里克的癌症病史，这个“可能无关紧要”的肿块还是做了活检，他发现自己又一次陷入等待结果的煎熬。谢天谢地，结果是良性的。但这段经历再次提醒埃里克：癌症诊断之后，一切感受都截然不同了。

你或许有类似的经历——如果没有，将来也很可能会遇到。年度体检时发现异常，接着要做更多检查。医生们对你格外警惕，而你已经听厌了出于充分谨慎这样的说辞。有时仅仅是在候诊室填写病历表格，当你记录既往诊断、治疗和手术史时，那种熟悉的焦虑感又会扼住你的胸口。定期复查中处处是触发恐惧的隐患。

好消息是：我们从不独自面对这些检查。在今天的经文中，上帝首先说“不要害怕”，继而给出我们无需恐惧的理由：他救赎了我们，他按名呼召我们，我们是属他的。保罗告诉我们：上帝“从创立世界以前，在基督里拣选了我们”（弗 1:4），又“又因爱我们，就按着自己的意旨所喜悦的，预定我们借着耶稣基督得儿子的名分”

（第 5 节）。在你存在以先，上帝已认识你。他拣选你归他所有，并差遣他的儿子救赎你。

作为他所救赎的儿女，你领受的诸多福分之一就是他在每次试炼中与你同在。上帝不仅统管一切威胁我们的势力，更应许在我们面对困境时与我们同在。他必将你稳稳托住，使你安然无恙，即便你趟过江河、从火中行过，又或是步入诊室、面对活检。

有时我们必须忍受的艰难处境并未按我们所盼望的方式发展。但主绝不会撇下他所拯救的子民。当候诊室、病历表格或意外检查带给你焦虑时，要知道他正陪伴你度过每个时刻。不要惧怕，因你的救赎主与你同行，你属于他。

默想：癌症确诊后，你是否曾经因定期复查而感到焦虑？哪些情况让你尤为痛苦？

行动：将你的恐惧与忧虑带给那位按名呼召你、救赎你的上帝。他知道你的恐惧并与你同在，他要以大能帮助你面对你的恐惧。

第 17 天

我无法掌控

“我知道你万事都能做。你的旨意不能拦阻。”

(伯 42:2)

当我接受化疗时，我的血小板——那些防止你流血至死的微小血细胞——持续危险地降低。一位朋友读到一项研究发现吃紫葡萄可以增加血小板，于是我开始大量食用。你能猜到这对我的血小板有多大帮助吗？没错——毫无帮助。我对身体产生血小板的能力完全无能为力，就像我对威胁生命的恶性肿瘤无能为力一样。

在你我患癌之前，我们理论上知道自己并不掌控一切。我们甚至可能在神学上知道上帝掌权。偶尔的肠胃炎和恶劣天气会提醒我们生活不会总如所愿。然后诊断结果降临——一次谈话就摧毁了我们对自己身体、健康、生命以及家庭未来的掌控感。

在约伯记中，我们看到一个人当他养育兴旺的家族并积累巨额财富时，想必享有某种掌控感（见 1:2-3）。然后，一日之间，他因敌人袭击、火灾和狂风失去了所有财产和儿女（见 1:13-22）。接着，他的健康也被夺去（见 2:7-8）。约伯突然真正明白了自己是何等无力。

当约伯向上帝提出疑问时，上帝在旋风中向他显现，揭示自己的全权、威严和能力。上帝明确表明——不是约伯创造了世界，维系它并统治它。事实上，他掌控一切世上和我们生命中的事件。故事的结尾，约伯承认

上帝对他生命的计划并未被悲剧与不幸阻挠：“我知道你万事都能做，你的旨意不能拦阻”（42:2）。

你无法控制体内的细胞，正如你无法控制肠胃病毒或暴风雨。但你知道那位统管万有的主宰。每个细胞都听命于他。没有一事能越过他信实的手触及你的生命。癌症并未拦阻上帝对你生命的计划；他为你所定的旨意充满智慧与良善，即便这并非你自主的选择。

我们并非自己生命的主宰，这实为美事。每一刻都由我们天父的旨意引导，而他的旨意既不能被拦阻，也绝不会被拦阻。

默想：你认为你能掌控自己的人生吗？患癌之后你的想法发生了哪些变化？面对无法掌控的事，你在哪些方面最容易感到挣扎？

行动：阅读约伯记 38 章，写下这一章是如何描述上帝的主权。当你面对无法掌控的事情时，这段经文可以如何鼓励你？

第 18 天

每次疼痛都带来恐慌

耶和華本為善，在患難的日子為人的保障。

並且認得那些投靠他的人。（鴻 1:7）

我在開車時接到朋友珍妮弗的電話，她完成乳腺癌治療剛滿一年。寒暄幾分鐘後，她提到自己頭痛了好幾天。儘管她沒有說她感到憂慮，但我知道每次自己頭痛、背痛、出現莫名淤青或不明症狀時，我脑海中的那種恐懼就一遍又一遍地循環。

“珍妮弗，”我輕聲說，“你腦子裡沒有腫瘤，你只是頭痛。試過多喝水嗎？上次檢查視力是什麼時候？”

聽到她如釋重負的嘆息，我很庆幸說出了她需要聽的話。雖然珍妮弗可能擔心自己顯得偏執，但許多癌症康復者都對這種頭痛引發的恐慌感同身受。每個不明症狀都讓我們壓力倍增——每次都要決定是靜觀其變、聯系醫生，還是上網查資料。（我們都知道最後那個選項通常是什麼結果！）我們總想從更多知識而非那位全知者那裡尋求庇護。

為令人擔憂的症狀尋求醫學解答本無可厚非。但在等待答案時，奔向主的腳步應當快過你打開瀏覽器的速度。正如先知那鴻今天提醒我們的，主是你完全的避難所，是認識你的那一位。你可以在他的良善中安歇，同時等待關於症狀的答案。即使你沒有得到你想要的答案，

你的救主仍邀请你从风暴中走出来，转向他。他是最坚固的避难所（参诗 118:8-9）。

不要独自躲进你的风暴避难所。当你藏身黑暗时，恐惧会滋长，纷乱的设想会加速盘旋。但如果你向一个值得信赖的朋友倾诉，他们能帮助你看清你的恐惧、转向基督，并为你祷告。当珍妮弗和我提到她头痛时，我鼓励她更理性地思考，她便得了安慰。将你的恐惧向关怀你的朋友大声说出来，可能是对抗焦虑念头的第一步。

新的症状会给我们带来困扰，但在那些日子里，我们有一座坚固的城楼和永不止息的良善避难所。不要犹豫，奔向他。他正等候着你。

默想：当你发现一些可疑的症状时，你会用什么方法来缓解焦虑？这些方法为什么不如主给我们的避难所？

默想：有哪些实际方法能帮助你转向主，以他作为你的避难所？

行动：选择一位可信赖的朋友或牧师，向他们分享你的恐惧。你可能会想“我是个负担”，但请不要陷入这种错误的想法。如果你不主动联系他们，你就剥夺了他们来爱你、服侍你的机会。

第 19 天

相信上帝的应许

既是这样，还有什么说的呢？神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？神既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？（罗 8:31-32）

在这本书中我们一直在思考上帝对我们的应许。这些应许为我们提供了充分的理由，使我们在生存的旅途中可以信靠他。但我们如何确信上帝会持守这些应许呢？我们是交叉手指，盼望他能兑现承诺，就像我们盼望一份迟到的礼物能在圣诞节前及时送达那样吗？上帝是否希望我们在没有证据的情况下盲目相信他能实现他的话语？又或许我们应该采取一种“假装直到成功”的态度，表现得比实际更有信心，因为这是基督徒该做的事。

在罗马书 8:1 中，保罗宣告说：“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”在随后的经文中，他详细阐述了这其中的含义：我们已从罪和死亡中被释放（见第 2 节），我们已得着“生命和平安”（第 6 节），我们将领受生命因为圣灵住在我们里面（见第 11 节），我们是上帝收养的儿女和后嗣（见第 16-17 节），万事都互相效力叫我们得益处（见第 28 节）。接着他写道：“既是这样，还有什么说的呢？”换句话说，我们该如何回应这些真理？我们应当以信心来回应，而保罗在今天的经文中给了我们两个信心的依据。

首先，保罗说上帝帮助我们。这简短的一句话却有深刻的含义。上帝帮助我们。他为成就你的救恩所做的一切都证明了这一点。他对你没有敌意，他也并不是漠不关心，因为你已在基督里与他和好（见林后 5:18）。那位统管万有的创造主——他站在你这一边。

如果耶和华帮助你，你还需要怕什么呢（参诗27:1）？当你癌症康复后遇到可能的威胁时，不论是身体愈发虚弱还是某些创伤没有得到痊愈，你仍然可以相信他的应许，因为他帮助你。

其次，我们确信他会赐给我们所需要的一切。天父将最宝贵的独生子赐下，为要拯救曾经与他为敌的人，使我们成为他的儿女（参罗 5:8）。既然上帝将他的爱子都赐给我们，我们便知道他必供应我们一切所需

（参腓 4:19）。即便他没有赐下我们认为自己需要的东西，我们仍可确信——凭着他的智慧，上帝正将“ 各样美善的恩赐 ”（雅 1:17）慷慨赐下。

我们的确信绝非脆弱的盼望、盲目的信心或无谓的狂妄。基督的十字架向我们确证：上帝必坚守他话语中的每个应许。

作为癌症康复者，你或许难以相信历经苦难后上帝仍站在你这边。你可能试图将信心寄托于医生、统计数据、健康生活方式或检查报告的良好结果。人们总易徒然追寻短暂之物作为盼望的锚点，但你唯一的真实确据来自基督。因基督已使你与上帝和好（参西 1:22），上帝必为你争战并供应你一切所需。

默想：“上帝帮助你”对你来说意味着什么？回想你的抗癌经历，你觉得自己很难相信这一点吗？

行动：阅读罗马书第八章，思考为什么我们能相信上帝的应许。从经文中找答案并把它们写下来。

第 20 天

“如果…怎么办？”

“所以不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天当就够了。”（太 6:34）

你是否曾向人倾诉过自己可能活不过下一个十年的恐惧——却只得到对方回应：“说不定我明天就会被公交车撞死呢”？我就经历过。

这种回应虽不够体贴，却道出了无人能预知未来的事实。然而即便无人知晓自己的年日，当“是癌症”的诊断降临，某些人仍会被难以摆脱的假设性忧虑淹没。如果癌症复发怎么办？如果无药可医怎么办？如果已经全身转移怎么办？如果孩子要在没有我的环境中长大怎么办？如果我无法见证孩子的人生里程碑怎么办？如果我不能与配偶白头偕老怎么办？

我多么希望能回到患癌前的时光，那时就只有一种可能，就是“说不定我明天会被一辆公交车撞死”。

癌症康复者的这些忧虑之所以棘手，是因为它们显得具体而真实。或许这些忧虑甚至具有统计学概率。于是你可能开始活在这些预设的情况中：试图为自己或所爱的人做最坏的打算。你不断忧虑、悲伤，反复纠结于未来各种可能发生的事——直到这些“可能”渐渐变成你心里的“预期”，夺走了你当下的喜乐与平安。

在癌症康复后这些“如果...”的念头虽然不同了，但耶稣永不改变。请听他的话：“所以不要为明天忧虑。因为明天自有明天的忧虑。”你无需为明天焦虑，因你所有的明天都在信实的上帝手中。你不必猜测未来以未雨绸缪。他知道你的未来会发生什么，也知道如何在每一刻都

看顾你。他只要求你专注于今日，将明日交托于他。

听起来很容易，不是吗？但放下种种“如果”而专注于当下，确实需要艰苦的操练。试着看清那些“如果…”的念头到底是什么——它们不过是在恐惧的影响下所想象出来的种种情境。求上帝帮助你，让你的心思扎根于当下，而不是任由它们在自己虚构出来的未来里肆意驰骋。要记得，你并不是独自面对这场争战。你的救主看见你的挣扎，也知道你的需要（参太6:32）。你可以信靠他，因为他必在你需要的时候赐给你够用的恩典。

耶稣教导我们当“先求他的国和他的义”。而惊人的应许是：“这些东西都要加给你们了”（33节）。若你每日以上帝为首，专注于他的旨意与他国度的推进，他必赐你前行所需的一切。

这对任何深陷“如果”困扰的癌症康复者而言都是福音。耶稣必帮助我们！

默想：你正挣扎于哪些“如果…”的念头？它们是如何偷走了你当下的喜乐与平安？

行动：当“如果…”的念头袭来，请停下来深吸一口气。求主挪去你的那些猜想。他大有能力，必能成就。求上帝帮助你专注于今天，把明日交托给他。

第 21 天

展望未来

愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神，他曾照自己的大怜悯，借耶稣基督从死里复活重生了我们，叫我们有活泼的盼望，可以得着不能朽坏，不能玷污，不能衰残，为你们存留在天上的基业。你们这因信蒙神能力保守的人，必能得着所预备，到末世要显现的救恩。（彼前 1:3-5）

当你展望未来时看到了什么？或许你看到日历上标记的复查，除此之外便难以想象更多。或许你看到家人随季节更替渐渐老去。或许你担忧自己会再次遭遇突如其来的健康问题。

患癌之前，我对未来的期待与三十出头健康女性的合理预期无异。我想象着年幼的孩子们会长成更高挑、更情绪化的青少年模样；憧憬着与丈夫白头偕老；设想过毕业典礼、婚礼和孙辈绕膝的场景。但经历癌症幸存后，我的未来变得飘摇不定。那些白日梦如同蒙着不确定的迷雾，显得模糊不清。

我们没有人知道自己在地上的年日几何，癌症康复者只不过对此更为敏感。我们会思忖自己还能存活多久？所爱之人在我们离去后将面临什么？或许会持续对未来感到焦虑，又竭力避免这种情绪影响日常生活。或许会因为失去了对未来的掌控而感到哀伤。

纵然不知自己在地上的年岁，你却知晓天堂里等候着你的“不能朽坏，不能玷污，不能衰残”的基业。这就是你在基督耶稣里活泼的盼望，这就是你前方确凿无疑的未来。

昨天我们提到要专注于当下——以及当下我们为神国所做的工作——而不是明天。今天的经文帮助我们展望那遥远的未来。因着基督的复活与上帝的大怜悯，我们已“重生得着活泼的盼望”。这活泼的盼望不同于那些琐碎微小的“盼望”——“但愿下周二别下雨”或“希望我们橄榄球队夺冠！”这个盼望，比我们期待下一次肿瘤复查结果正常，或盼望恢复到患癌前的身体状态，都更加美好。我们活泼的盼望乃是确实的期盼，以那位复活永活的耶稣基督为中心。他走出坟墓，战胜了死亡。因着他，我们拥有那应许的产业。

我们的身体会朽坏，健康难以预料，对未来的梦想消逝在前方的不确定性中。然而，赞美主，我们可以持定这活泼的盼望。藉着上帝的能力，我们因信心蒙保守，直到领受那产业。在基督里，我们的未来稳固无比，且充满荣耀。

默想：你是否觉得自己的未来充满了不确定？有哪些会朽坏、受玷污或逐渐衰残的事物，是你容易去依靠的？请诚实地来到主面前，求他帮助你，不再专注于这些短暂的事物，而是定睛在基督里那不能朽坏、不能玷污、不能衰残的基业上。

默想：你在基督里活泼的盼望可以如何改变你对未来的看法？

第 22 天

永不改变的关系

及至时候满足，神就差遣他的儿子，为女子所生，且生在律法以下，要把律法以下的人赎出来，叫我们得着儿子的名分。你们既为儿子，神就差他儿子的灵，进入你们的心，呼叫阿爸，父。可见，从此以后，你不是奴仆，乃是儿子了。既是儿子，就靠着神为后嗣。（加 4:4-7）

当乔纳森得知自己罹患癌症时，他的朋友马文立刻行动起来。他发短信、打电话，甚至开车送乔纳森去看医生和接受癌症治疗。但当马文的幼子生病时，他不得不暂时抽身。乔纳森感到失望。他原本依赖马文的支持，马文的缺席让他伤心。

尽管朋友们怀着最好的意图，但人际关系总是充满变数。当人们令我们失望时，我们该怎么办？

在加拉太书第 4 章，保罗解释上帝已收养我们作他的儿女，使我们成为天父的后嗣。我们与上帝的关系不同于任何人间关系，因为它有着不同的根基和美好的未来。

我们人际关系的好坏大多取决于是否经常往来、是否有共同的兴趣爱好、或者双方的爱是否强烈。但我们与上帝关系的根基是他儿子的救赎之工：“及至时候满足，神就差遣他的儿子……要把律法以下的人赎出来，叫我们得着儿子的名分。”

你被上帝收养为儿女，并不是基于你是否可爱、你对是否有吸引力，更不是基于任何人的特质或成就。你是上帝的儿女，因为上帝在他的主权中拣选了你，

藉着耶稣基督的降生、死亡与复活来拯救你（参弗 1:4-5）。你可以确信自己已得着儿子的名分，因为上帝差遣了他的灵进入你的心，使你受圣灵的印记，得以称上帝为父（参加 4:6；弗 1:13-14）。

你与上帝的关系也有美好的未来。死亡会使你与所爱之人分离（至少暂时如此），但正如我们在第 21 天所见，受造之物中没有任何事物能使你与神的爱隔绝（参罗 8:38-39）。当你领受在基督耶稣里属天的基业时，这关系将存到永恒。

因为你得儿子的名分是建立在上帝于基督里拯救你的决定上，所以你与他的关系永不改变。你并非赚得他的爱，因此也不会失去它。诸如癌症等人生际遇或许会改变你的人际关系，但你作为上帝所赎儿女的身份永不摇动。当朋友令你失望、其他关系来来去去时，你可以倚靠你在天上的父，以及你与他之间那永不改变的关系。

默想：你与上帝的关系建立在坚实的基础上，并存到永远。这一点可以如何带给你安慰？

行动：花一些时间向天父祷告。当你的人际关系改变时，求他使你的目光转向他，定睛在你与基督那永不改变的关系。

第 23 天

破碎的世界

“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难。但你们可以放心，我已经胜了世界。”（约 16:33）

侄子的生日派对充满了庆祝的喧闹。我不想扫兴，却无法让自己的情绪融入欢乐氛围。当有人问我是否安好时，我不得不告诉她——那天清晨一位朋友的丈夫因癌症离世，我正深陷哀恸。

经历癌症后，你可能发现自己对他人的苦难更为敏感。人们会向你倾诉他们认识的癌症患者。相似的经历让你们迅速产生共鸣。当朋友面临复发或失去亲人时，你的悲痛不仅源于关怀，更因这痛楚直击心底。

某些时刻，周遭的苦难会压得我们喘不过气。当我们既分担他人重担又为自己哀伤时，生命显得如此沉重。这个破碎的世界很容易让人感到挫败。

耶稣深知我们在堕落世界中的生活必然充满痛苦。我们将遭遇迫害与不公、沮丧与灾难、冲突与癌症。但在今日的经文中，救主赐予我们一种任何尘世苦难都无法撼动的平安。

如何得着这平安？耶稣告诉我们，因他所启示的真理，我们必得平安。在这段经文之前，他应许门徒圣灵的恩赐、与他同享永生，以及住在他里面的喜乐（参约 14:1-6, 16-17; 15:1-11）。这些应许属于一切凭信心归入基督的人。当我们阅读上帝的话语并藉着圣灵的能力

信靠他的应许，我们就得着了这平安。

这平安究竟从何而来？耶稣说：“在我里面你们有平安。”我们常误以为平安源于环境或形体健康，但唯有在基督里才有真平安。因基督为我们活出完全的生命，承受了上帝的忿怒，又从死里复活，我们得与上帝和好，与他同享平安（参罗 5:1）。当我们藉祷告将所求的告诉他，圣灵便将上帝所赐的平安赐给我们（参腓 4:6-7）。任何医生、药物——甚至清晰的检查报告——都无法给予这般平安。

耶稣最令人安慰的应许之一见于今日经文的结尾：“我已经胜了世界。”当我们在这堕落的世界中——无论是自己的生活或所爱之人的生命——遭遇艰难时，我们并非作为败者受苦。这世界充满患难、癌症与死亡，但基督已胜了世界。

默想：你生命中、所爱之人的生活中或这个世界上有什么事情让你感到沉重或焦虑不安？

行动：选择两件事情，把它们写下来。在上帝的话语中找到相应的应许，帮助你在面对这两件事情时有勇气与平安。

第 24 天

珍惜每一天

（大卫的诗，交与伶长）我曾耐性等候耶和華。他垂听我的呼求。他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。他使我口唱新歌，就是赞美我们神的话。许多人必看见而惧怕，并要倚靠耶和華。（诗 40:1-3）

你还记得被告知癌症痊愈的那一刻吗？上帝使用医护人员、化疗治疗和家人朋友的支持来拯救你。在这本灵修书中，我们已探讨了持续面对的困难。然而，你是否记得在癌症过后得以存活的如释重负与感恩之情？

在今天的经文中，大卫为类似的拯救赞美上帝。上帝垂听了大卫求助的呼求，将他从毁灭中救拔出来，带他到安全之地。然后上帝将赞美之歌放在大卫口中，使他人看见他的作为并信靠他。

你若属乎主，他不仅将你从癌症中救出，更将你从罪中拯救出来。在第 22 日，我们欢庆上帝主权性地拯救了你，并收养你为他的儿女。他永远且不可撤销地将你从罪与死亡中救出，赐你稳固的天上基业（参彼前 1:3-5）。他使你经过苦难的熬炼，洁净你并使你效法他儿子的形象（参罗 8:28-29）。他赐你无数理由赞美感谢他所赐的生命之恩。

我们的上帝是使灰烬化为美丽、哀哭变为喜乐、软弱发出赞美的神——这一切都为他的荣耀（参赛 61:3）。你经常思想他为你成就的事吗？——不只是他如何带领你战胜了癌症，更包括他的救赎之恩，并把永恒的属灵福分丰富地赐给你。

思想生命中诸多蒙拯救的经历，应当使你充满感恩，满溢赞美之情，并向他人宣扬他的良善。

康复者的身份带来挑战，但也为我们的生活带来积极改变。我成为了更体贴的朋友、更有意识的母亲，以及更倚靠上帝的儿女。上帝透过你的癌症经历赐予了你哪些礼物？

凯莉与癌症抗争了十二年。初次确诊时，她从未预料自己能存活如此之久。她为上帝赐下的每一天心存感恩。她得以见证孩子们经历诸多重要时刻：高中和大学毕业、与敬虔的伴侣结婚、许多孙辈的诞生。这些她曾以为永远无法目睹！

凯莉并非总是充满喜乐，某些日子对她而言实在艰难。她有时也会感到沮丧。但她仍然为那些大小、原本没有预料到能与家人朋友一起经历的时刻感谢并赞美上帝。

默想：你的癌症经历如何让你对主和他为你成就的事越来越感恩？

行动：若你难以对上帝心存感恩，请默想你在基督里的救恩（参阅弗 2:1-10）并默想上帝如何将你从癌症中拯救出来。求他加增你的感恩之心。

行动：下一次当你感到沮丧时，联系一位可信赖的朋友或牧师，请他们为你祷告。

第 25 天

“扫描焦虑”

我未成形的体质，你的眼早已看见了；你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。（诗139:16）

你曾经历过扫描焦虑吗？这是一种令人瘫痪的厄运感觉，当我们癌症康复者等待扫描结果、血液检验或医生用来监测癌症复发的任何医疗随访反馈时，这种感觉淹没我们。它像焦虑却更糟糕。我们知道赌注很高，而且我们记得至少曾有一次听到坏消息时的感受。

当我采访两度患癌的康复者阿曼达时，她描述了自己已在复查前一周焦虑加剧时胃部那种如坠深渊的感觉。她形容自己仿佛屏住呼吸，只是等待。另一位康复者告诉我，她最痛恨电梯门在癌症中心检验科楼层打开的那一刻——那里总让她想起经历过的种种磨难，以及仍需面对的挑战。

那些时刻之所以令人焦虑，正是因为我们不知道。倘若我们能透视自己的身体，确知健康状况，便无需扫描焦虑症这个词——也无需引发这种焦虑的扫描检查。我们虽不知体内状况如何，但主却全然知晓。

上帝从你未出母胎就已洞悉你生命的每个细节。他在母腹中编织你（参诗 139:13），你体内没有一个细胞不在他的全权与认知之外。你有太多未知之事，但你的身体、生命或未来，没有一样能向你天上的父隐藏。今日的经文告诉你，他造了你的身体，并按他美善的旨意

规划了你所有的日子。

上帝全然知晓。他深知你的一切。为何？因他创造了你。当你面对日历上的预约检查而胃部紧缩时，当提醒自己：上帝知晓你将面对的结果，且他在乎。当你强迫自己迈入充满痛苦回忆的肿瘤科诊所时，耶稣正与你同行。

你天上的父知晓此刻你体内每个细胞的动向，也知晓未来岁月中的一切变化。他是美善的、全权的、掌权的。你相信吗？他知你今日所需，也知你明日所要。他更精确知道如何在每种境遇中看顾供应你。

默想：肿瘤复查是一个操练信心的机会，使你把你的健康和未来交托给上帝。

行动：每当你在日程表上标注那些令人焦虑的复查日期时，请加上一句备注：“上帝都知道。”

行动：在复查的日子前，每当你感到焦虑时，要向那些恐惧的情绪说：“我忧虑是因为我不知道。”

然后宣告：“上帝都知道，我在他手中。他看顾我，也与我同在。”

第 26 天

感到愤怒

拿俄米对他们说，不要叫我拿俄米，要叫我玛拉，因为全能者使我受了大苦。（得 1:20）

当我看到那些带着十八个月大的女儿的母亲时，这提醒我错过了与女儿在那个年纪相处的许多时光。其他康复者花费数年时间试图处理和修复癌症对他们身体、财务和人际关系造成的伤害。

当我们处理这些失去时，可能会忍不住质疑为什么我们慈爱、全权的上帝会允许我们经历癌症及其带来的一切苦难。当我们无法满意地回答这些问题——谁能呢？——一种不公正感可能会产生，导致我们对他产生愤怒。这种愤怒可能不会表现为大声爆发或挥舞拳头。它可能看起来像是自怜（“为什么是我？”），或是怨恨（“这不公平”），或是苦毒（“上帝对我不够好”）。我们可能没有意识到自己在愤怒，或者愤怒正导致我们与上帝的关系变得紧张。

上帝通过差遣他的儿子在十字架上击败癌症、罪、死亡和堕落的其他结果，证明了对它们的憎恶（参林前 15:25-26；西 2:15）。因为上帝憎恶癌症，我们也憎恶癌症。但对癌症感到愤怒与对上帝因我们的癌症感到愤怒是有区别的。当我们愤怒地质疑上帝的性情或智慧时，我们是在让自己相信上帝在这件事上做错了。路得记给我们提供了一个例子。为了逃避犹大的饥荒，拿俄米逃到摩押，在那里她遭受了失去丈夫和两个儿子的痛苦（1:1-5）。当她回到犹大时，她将自己的名字从拿俄米（意为“甜美”）改为玛拉（意为“苦”）。拿俄米相信耶和华

使她“极其愁苦”。她的苦难使她认定耶和华在敌对她（1:21）。她的苦毒正是她对上帝愤怒的表现。

随着拿俄米故事的展开，上帝美善的旨意逐渐显明。上帝预备了拿俄米的一位亲属来救赎她与她的儿媳，并延续家族血脉——这血脉后来延续到大卫君王（4:17）。

或许今日你仍难以在患癌经历中看见上帝美善的旨意。你仍深陷困境，看不到喜乐的结局。然而圣经告诉我们，上帝的旨意本是美善——甚至是“满心怜悯，大有慈悲”（雅 5:11）。他的定旨是美善的，他对待我们的方式是美善的，他的智慧是美善的。当你哀伤、哀恸，在患难中向上帝呼求时，你可以信靠他那永不动摇的良善。

愤怒会审判上帝。你能以谦卑之心信靠他吗？他或许要将恩典赐给谦卑的人（雅 4:6），所以当你求他坚固你对他良善的信心时，他必帮助你抵挡陷入愤怒。即便他的计划此刻看似不善，你仍可确信他会以大能使你最恶劣的境遇成就美事（创 50:20；罗 8:28）。上帝随己意行事，他一切作为都源于他完全的公义、智慧、良善与圣洁（诗 135:5-6；罗 11:33-36）。与其滋生怨恨、苦毒或自怜，不如谦卑来到信实的父神面前，倚靠他的恩典说：“我不明白这事，但我明白你是谁。求你加添我的信心，使我完全相信你良善的旨意。”

默想：你心灵中滋长了哪些苦毒、怨恨、自怜或愤怒的根？你能向一位可信赖的朋友认罪倾诉这些感受吗？

行动：选择一节关于上帝良善的经文，在你受试探要对他发怒时，用这节经文来提醒自己。可参考的经文包括诗篇 27:13；34:8；106:1；119:68；145:9。

第 27 天

相信上帝的计划

虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不效力，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛。然而我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。主耶和华是我的力量。他使我的脚快如母鹿的蹄。又使我稳行在高处。（哈 3:17-19）

在我罹患癌症的十年前，我已开始明白上帝的计划未必与我的意愿相符。在丈夫职业生涯的转折点，一些我们无法掌控的变故使我们迁离亲友数百里之遥。我陷入绝望，对上帝深感失望。原以为自己一直信靠他，后来才意识到我只是在信靠他赐予我想要的，而非他认为最好的。如今回想，我清楚看见上帝如何在我计划落空时教导我信靠他。

简短的哈巴谷书向我们证明：即便无法理解上帝的计划，我们仍能信靠。先知哈巴谷生活在基督降生前约六百年的犹大，那是个动荡的时代。他的国家正遭受凶残的亚述军队威胁，邪恶与偶像崇拜四处蔓延。当他向上帝呼求帮助时，上帝却告诉他情况会变得更糟（参哈1:1-11）。然而在哈巴谷书第3章结尾的祷告中，我们读到了他对上帝这份震撼人心的信靠宣言。

哈巴谷在此描述了古代农耕社会可能遭遇的灭顶灾。若田间无庄稼、圈中无牲畜，便意味着绝粮断炊。这使他接下来的宣告更具震撼力——即便灾祸临头，哈巴谷面临被饿死的危险，他说他仍要因救他的神而喜乐。

在灾难中喜乐并非易事。很多时候，我们最多只能咬紧牙关，盼望自己的处境能尽快好转。但哈巴谷之所以因上帝喜乐，并不是因为他期待一个圆满的结局。他知道自己生活将会充满艰难。然而他知道上帝的性情，所以他确信上帝的旨意是良善的（参哈 1:12 – 13, 3:2）。他在上帝的应许中感到安稳，因为上帝是他的力量与拯救（参 3:13,16, 18 – 19）。

癌症幸存者的经历赐予我们信靠上帝旨意的宝贵契机。如哈巴谷一般，我们不应将信靠寄托于特定结果，也不该指望万事按我们的计划成就。纵使灾祸临头——纵使后遗症永不消退，纵使因癌致贫的财务永不改善，纵使癌症复发且无药可医——我们仍能在主里欢欣。为何？因我们所信靠的那位，其旨意本为信实、全权且美善，因他本是信实、全权且美善。我们因救恩的上帝而喜乐，因他是加力量给我们、使我们信心脚步稳固的那一位。

默想：请回顾你人生中那些艰难的时刻，思想当时你是如何学习信靠主的？上帝的本性及他的应许可以如何帮助你相信他的计划？

行动：用自己的话重写哈巴谷书 3:17 – 19。对你来说，最坏的情况是什么？如果最坏的情况发生，你有什么理由仍然去信靠并喜乐呢？

第 28 天

在上帝慈爱的保守中得安稳

（大卫的诗。）耶和华是我的牧者。我必不至缺乏。
.....我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害。因为你与我
同在。你的杖，你的竿，都安慰我。（诗 23:1, 4）

身为癌症康复者，就像站在黑暗的海滩上。你感到自己容易受到复发浪潮的冲击，这些浪潮可能再次淹没你的生命。你知道那些浪潮就在那里，因为你偶尔能听见它们，甚至感觉到它们触及你的脚趾。但你无法看清它们有多远，或威胁有多大。

这种恐惧感或许类似于大卫在今日经文中写下“死荫的幽谷”时的心境。我们该如何在这黑暗的幽谷中迈出下一步？大卫以牧者的身份向我们说话，平息我们的恐惧。

这篇诗篇对我们许多人来说都很熟悉，但想象一下，如果你是古代以色列人，第一次在崇拜中唱诵这首诗篇，这些话语听起来会如何？你知道上帝是全能者，知道他是圣洁的。上帝曾分开红海，将你的先祖从埃及为奴之地领出来，带他们进入应许之地。但我好奇你是否会对这首诗篇的个人性感到惊讶——它对上帝亲自看顾大卫的描绘：“耶和华是我的牧者。”

诗篇 23 篇完整地阐释了耶和华作我们牧者的意义：我们必不至缺乏，因为他供应（见第 1 节）；他使我们安歇，引导我们，苏醒我们的灵魂（见 2-3 节）；我们无需惧怕，因为他与我们同在并安慰我们（参第 4 节）

他使我们坐在他的宴席上，庆祝胜过仇敌的胜利（参看第 5 节）。我们日日被他的良善与怜悯所追随着，并要永远与他同住（参第 6 节）。

这段经文中的每一句话都令人惊叹——我们究竟是谁，竟然使天地的主愿意以这样的方式来看顾我们？当我们思想这一切时，我们无法不发出赞叹：上帝对他羊群的爱是何等的浩大。

也许今天你正行走在死荫的幽谷中。我也曾在那里，深知那是个令人恐惧的位置。但在这幽谷中持守盼望有一个理由：我们从不独自穿越它。我们良善信实的牧羊人与我们同在。他充满怜悯的看顾必满足我们一切所需。当你感到不堪重负时，求他将你带到可安歇的水边与青草地上，安息在他安慰的臂膀中。

默想：诗篇 23 篇中哪一节对你来说最有意义？你认为上帝是如何看顾你的？

行动：与朋友或家人一起背诵诗篇 23 篇。当你感受到死荫的黑暗时，用这些经文来向上帝祷告并赞美他的看顾。

第 29 天

倚靠上帝的大能

他对我说：我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱 凌辱 急难 逼迫 困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。（林后 12:9-10）

掰手腕是我们家流行的活动。成年的儿子们常在健身房锻炼后挑战父亲。小女儿根本不是他们的对手。若我参与较量，瞬间就会落败——我的手臂力量堪称全家最弱。但除体力之外，我总不愿承认自己的软弱。

癌症康复者深刻体会过终将临到众人的脆弱（参诗 90:5-6）。你可能正与形体的衰弱抗争，因身体不听使唤而沮丧。或许像我一样，你感到思维不如患病前敏锐，记忆衰退更令你自觉残缺。灵性也可能陷入软弱——有些日子你甚至无力活出上帝话语所宣告的样式。

当你感到软弱时，容易从世间短暂事物而非上帝的永恒应许中寻求安慰（甚至某种力量）。即便想信靠上帝掌管未来，恐惧仍可能将你吞噬。你可能试图与上帝讨价还价，从统计数据或网络资讯中寻找确据。虽愿安息在基督的应许里，焦虑的心灵却总奔向那些不能带来平安的脆弱堡垒。

我倾向于隐藏自己的软弱，但保罗在写下这些经文时给了我们另一种选择。他以自己的软弱为夸口，不仅如此，更是“格外喜欢”夸耀这些软弱。他还说自己以软弱和患难为满足。保罗怎能做到这些？只因他明白这个真理：上帝的恩典够他用。上帝的能力是在人的软弱上显得完全。当保罗在自己里面软弱时，他在主里面就刚强了。

我们的肉体本能地想要隐藏和掩盖自己的软弱。但若我们将今日的经文存记在心，就无需隐藏。我们可以因软弱夸口，因为上帝的能力正在我们里面运行。我们可以转眼仰望他，求他帮助，深知他的恩典够用。我们虽然软弱，他却刚强。

默想：癌症曾在哪些方面让你感到软弱？如今你是否仍有感到软弱的方面？

默想：最近你如何试图向他人隐藏自己的软弱？对你而言，“格外喜欢”夸耀软弱会是怎样的情景？ **行动：**

阅读以下关于上帝能力的经文：诗篇 9:9；46:1；73:26；以赛亚书 40:29-31；哈巴谷书 3:19。抄录一节随身携带，当你因癌症后的软弱感到沮丧时便可默想。

第 30 天

讲述我们的故事

这代要对那代颂赞你的作为，也要传扬你的大能。我要默念你威严的尊荣，和你奇妙的作为。（诗 145:4-5）

每个家庭都有那些反复讲述的故事。在我成长过程中，许多故事来自我的外祖父，他是一位牧师，也是出色的故事讲述者。我喜爱听他讲述如何在爱荷华州的奶牛场长大，以及在二战期间服役于美国海军博伊西号的经历。我已尽力将这些珍贵的家族历史故事传给我的孩子们。

我们传递给后代最重要的故事，是上帝在基督里救赎我们的真实故事。在今日的经文中，我们学习到默想上帝奇妙作为、宣告他所行之事、并将这些告诉后代的重要性。大卫写下这篇诗篇时，或许正想着逾越节的庆典。每年以色列人庆祝这节期时，都被命令要向儿女讲述上帝拯救他子民的事迹（见出 12:24-27）。今日的信徒更有喜乐的信息可以分享。

作为一名癌症康复者和信徒，你有两个故事可以分享，来见证上帝的信实。最好的那个故事不是关于你如何从疾病中得着身体上的、暂时的解救（尽管那也是上帝莫大的恩赐！），而是关于那个永恒的拯救。关于上帝救恩的奇妙、伟大的故事，即使在别人没有得到身体上的医治时，依然能带给他们安慰。他不仅医治了你身体上的疾病，更以恩典将你从罪和死亡中拯救出来，赐你永生。

然而你独特的抗癌经历也值得分享。当你思想上帝为你所行的事，感恩之心就当激励你去向他人诉说。上帝如何在癌症的摧残中仍向你显明恩慈？你能与他人分享哪些关于上帝温柔怜悯的细节？

你可以将抗癌经历作为分享福音佳音的契机。上帝或许会呼召你向子女、地方教会、对你的抗癌经历感到好奇的熟人，甚至素未谋面的陌生人作见证。

此刻，你抗癌经历的某些部分或许仍充满痛苦与私密性——这无可厚非，你无需分享每个细节。也许你根本不愿在与其他人交谈时提及癌症；也许某日你会在济济一堂的会场见证上帝的信实，也许上帝赐予的机遇将体现在与至亲的单独交谈中。但当我们讲述自己的故事时，正是在提醒自己和他人上帝是谁以及他的作为。我们彰显他的良善与信实。当我们默想他奇妙的作为时，故事中痛苦的部分便开始愈合。

默想：你愿意与他人分享抗癌经历的哪些方面？如何讲述你的故事才能彰显上帝的良善与他所赐的救恩？

行动：寻找机会向他人述说主为你成就的事。即使你不善言辞也无妨——圣灵会引导你，并信实地使用你赞美的话语来归荣耀给上帝。

第 31 天

永恒的视角

所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。（林后 4:16-18）

几个月前，我参加了高中毕业三十周年同学会。我认出了许多 90 年代熟人的苍老模样，但有些人变化太大，只能依靠姓名牌上的名字和微缩毕业照来辨认。这提醒我们无人能抵挡时光的侵蚀。我们的外体确实在衰残。

在本灵修中，我们已思考了许多鼓起勇气、不再惧怕的理由。在今日的经文中，保罗给了我们另一个“不丧胆”的理由：我们日渐衰老的身体越来越容易被疾病侵袭。罪、癌症、苦难、心碎甚至死亡环绕四周。目睹这些时，我们感到恐惧是可以理解的。但保罗提醒我们要用信心的眼睛定睛那看不见的——我们内在的更新、天堂等候我们的荣耀，以及与上帝同住的永恒家园。当你面对眼前挑战时，这些看不见的事物为何能带给你盼望？

首先，你可以平衡看待内在生命与外在躯体的关系。你的身体正逐渐衰老，且这个过程似乎逐年加速。但即使外体衰残软弱，你的内在生命却日日更新。这更新是圣灵的工作，他改变你，使你能认识上帝并遵行他的旨意（参罗 12:2；西 3:10；多 3:5）。

其次，你可以将你的苦难视为短暂，与那“极重无比、永远的荣耀”相比。大多数苦难感觉并不轻省或短暂。你或许会怀疑保罗如此描述时是否明白自己在说什么。但保罗所受的苦难远超我们多数人——他曾遭鞭打、石击、船难与监禁（参看林后 11:23-28）。他漂泊于险恶世界无家可归，常不知下一餐何在。保罗深知苦难的滋味，而当他透过永恒荣耀的视角来看待这些苦难时，便因苦难的暂时性得着安慰。

第三，将你的目光定睛在那看不见的事上，会改变你面对眼前事情的方式。这些经文中的应许并不只是我们将来某一天才能领受的；它是我们今天就可以倚靠的应许。上帝必赐给你力量和勇气，帮助你面对自己的恐惧、与疑惑争战，并在你经历的所有苦难中忍耐。他并没有把你留在这里，让你独自等待永恒的到来。他正借着圣灵的大能，每一天更新你。

默想：请阅读今天的经文之后的段落：哥林多后书 5:1-10。你是否与保罗有同样的心志，宁愿离开身体与主同住？

默想：保罗的天上的家为什么能给他勇气来面对苦难？

行动：在你目前的处境中，如何实践“行事为人是凭着信心，不是凭着眼见”（林后 5:7）？这一周采取一个具体的行动，操练凭着信心行。

结语

迈出下一步

最近在一次分享我的抗癌经历的演讲后，一位女性——和我一样已结束治疗多年的癌症康复者——走近我。她问我是否仍担心癌症复发。我立即回答：“是的，绝对如此。”我告诉她，这种恐惧从未离开过我的心底，每当察觉新的疼痛或前往医生预约时，它就会重新浮现。

交谈中，我意识到这位女士从未从其他幸存者口中听过这样的话。她原以为自己是唯一仍有此感受的人。我感恩上帝让我们相遇，使她明白其他幸存者同样经历挣扎。

我盼望这本灵修书也能让你感到不再孤单。我盼望你已看到其他幸存者有着相似的恐惧、相似的哀伤，以及治疗结束后需要面对的相似变化。我更盼望你已意识到，在幸存者之路上取得进展是可能的。

在引言中，我分享了自己作为癌症康复者在心理咨询室的经历——当时我对生存挑战感到惊讶，并被其情感动荡所淹没。当我写下这个结语时，距离那次咨询已过去十二年。癌症在后视镜中淡出已有十余年。

我仍不是发现乳房肿块前一天的那个自己，但也不再是初次踏入心理咨询室时的那个自己。侵扰人心的想法不再那么频繁，恐惧不再那么强烈。我一次次穿越悲伤的门槛，如今它已逐渐褪色为生命故事的背景。

当你我共同走过这三十一天时，我们触及了癌症存活者经历的诸多喜乐与挑战。我们承认癌症诊断如何改变了我们的视角、恐惧、感受和人际关系。我们看见上帝的性情永不改变。我们从他的话中学习真理，并默想他的应许。他用信实的手托住我们。

然而存活并非一项三十一天就能从待办清单划掉的任务。这不是我们能以整齐线性方式征服的经历，仿佛登上存活之巅就大功告成。存活充满情绪波动、混乱不堪、起伏进退。或许某天自觉进步，次日又觉退回原点。但在这一切中，我们在天上的父看见我们的痛苦挣扎，并赐下他的灵在每时每刻安慰我们。无论你今日处于何种阶段，都可祈求上帝带你跨出下一步。

能陪伴你走过这三十一天的存活历程是我的荣幸。当你继续前行在这艰难道路上，要持续倚靠主。当意外疼痛突袭，当你面对失控的提醒，或当哀伤几乎将你淹没时，要在他里面寻得避难所。你每走一步，你的上帝总不撇下你，也不丢弃你（参看书 1:5；赛 43:1-2；来 13:5）。与诗人同声呼喊：“我要向山举目。我的帮助从何而来。”（诗 121:1）然后提醒自己这个伟大真理：“我的帮助从造天地的耶和华而来。”（第 2 节）

致谢

致我的朋友艾希莉，感谢你与我一同走过幸存者的历程，并坚持认为终有一日我要为我们所有的康复者朋友写一本书。没有你，这本书就不会问世。

致我的咨询师嘉莉，感谢你对 2012 年那个破碎哭泣、走进你办公室的幸存者所怀的怜悯。这些年来，上帝藉着你智慧温柔的辅导，为我的心灵带来了丰沛的情感与属灵医治。

致P&R出版社的团队，感谢你们再次给予合作机会并提供这一资源。特别感谢阿曼达·马丁、吴喜悦和迪帕克·雷朱，你们的专业编辑确保了本书能最好地服务读者。

致与我分享故事的癌症幸存者们，感谢你们的脆弱与意愿，以你们所领受的安慰去安慰他人。愿我妥善守护了你们的故事。

致自 2010 年那通电话起就支持我的亲友们，感谢你们在癌症治疗的艰难岁月和幸存生活的起伏中始终看顾我。上帝赐予我美好的大家庭、最非凡的朋友群体和信实的教会家庭。我为你们每一位感恩。

致我的丈夫诺埃尔、我们的孩子和我的父母：没有你们的爱与鼓励，我无法完成这一切。感谢你们成为最棒的啦啦队。

愿荣耀唯独归于上帝。

给癌症康复者的参考资源

Guthrie, Nancy, ed. *Be Still, My Soul: Embracing God's Purpose and Provision in Suffering*. Crossway, 2010.[这本书探讨了上帝对苦难的旨意，并展示了如何在苦难中与他同行。]

Kellemen, Bob. *Grief: Walking with Jesus*. P&R Publishing, 2018.[本书同属《31 天生命灵修丛书》（《哀伤》），帮助受苦者明白耶稣如何陪伴我们走过哀伤。]

Powlison, David. *God's Grace in Your Suffering*. Crossway, 2018.[本书引导读者通过思考圣经、故事与经典圣诗《坚固保障》的歌词，默想上帝对苦难所定的旨意。]

Tada, Joni Eareckson. *A Place of Healing: Wrestling with the Mysteries of Suffering, Pain, and God's Sovereignty*. David C. Cook, 2010.[这部发人深省又鼓舞人心的著作出自一位深谙苦难的作者，她既承认苦难之痛，也见证全权上帝的良善。]

Tautges, Paul. *Anxiety: Knowing God's Peace*. P&R Publishing, 2019.[本书同属《31 天生命灵修丛书》（《焦虑》），将帮助你面对焦虑，并使你的信心得以增长。]



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

圣经辅导联盟（BCC）满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括：我们的“15:14”播客、官方网站（biblicalcounselingcoalition.org）、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人连结。

资源联结是圣经辅导联盟（BCC）工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站：biblicalcounselingcoalition.org

“玛丽莎·亨利以爱心、同理心及极其真诚的脆弱感，帮助我们亲近那从未离弃我们的主，并寻得我们所渴望的平安、力量、盼望与喜乐。《患癌之后》（After Cancer）是献给所有曾在这场可怕疾病中奋战过的人的一份厚礼。”

——NIKI HARDY，《女性癌症患者的一分钟祷告》（One-Minute Prayers for Women with Cancer）作者

当癌症重塑了你的视角，改变了你与上帝、亲友、甚至是你自己身体的关系后，你该如何继续前行？癌症幸存者往往会猝不及防地遭遇各种挑战，因为在医疗终结、支持者离去之后，身体、情感与属灵上的医治需求才刚刚开始。玛丽莎·亨利凭借敏锐的洞察力与同理心，展现了上帝的话语如何回应癌症幸存者在康复的各个阶段中，所面临的普遍关切与独特挑战。

在“31天生命灵修丛书”（31-Day Devotionals for Life）系列中，圣经辅导员与圣经教师将引导你研读经文，探讨具体的境遇与挣扎，帮助你日复一日地将上帝的话语切实应用在生活中。

“玛丽莎结合了自己与癌症共存及康复的个人故事，以及其他幸存者的经历，开辟了一条能够造福每一位癌症幸存者的道路。”

——BRIAN HOLT，Hope Cancer Resources 荣休总裁兼首席执行官

“玛丽莎以理解与尊重的态度，处理了癌症幸存者所经历的复杂情感与思绪，帮助他们在那段陌生且充满考验的康复岁月中，找到前行的方向。”

——SHARON W. BETTERS，《鼓励的珍宝》（Treasures of Encouragement）作者

“玛丽莎·亨利为情感与关系上的医治提供了盼望与实用的指导，鼓励读者在每日的旅程中，始终让上帝参与其中。”

——MICHELLE NIETERT，Hope Helps 临床主任

“作为一名感同身受的幸存者，玛丽莎将纯正的真理融入这本易于阅读的灵修书中。她陪伴在读者身边，温柔地引导他们成为苦难的忠心管家。”

——KAREN HODGE，美国长老会（PCA）妇女事工协调员

玛丽莎·亨利本人是一位癌症幸存者，她致力于写作并分享有关信心、友谊、上帝属性以及苦难的真理。欢迎访问她的网站与她联络：www.marissahenley.com。

