



如何以 **禱告**
The Power of
Praying[®] **勝過恐懼**
Through Fear

裝備真理、破除謊言，
活出神所創造的生命風采！

史多美·奧瑪森 著
By Stormie Omartian
李琳 譯

如何以 **禱告**
The Power of **Praying** **勝過恐懼**
Through Fear

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、
仁愛、謹守的心。」（提摩太後書一章7節）





目錄

作者序	7
1 恐懼對我們的影響	9
2 我們最怕的是什麼？	35
3 聖經如何談恐懼？	63
4 神容許我們經歷什麼樣的恐懼？	83
5 神希望我們怕什麼？	107
6 恐懼時該如何思考、說話、禱告？	121
7 感到恐懼時該怎麼做？	137
8 仇敵有哪些恐懼伎倆？	161
9 如何勝過死亡的恐懼？	191
10 如何勝過對未來的恐懼？	213



作者序

聖經中常提到我們口中的話語，並探討我們說的是真話還是謊話。有些人對自己說謊，這謊話說多了之後，對他們來說就變成真的了；換句話說，他們其實就是說服了自己，去相信自己想要相信的事。還有些人是不知不覺就相信了謊話，因為他們並不清楚真相是什麼。但真正的事實不會被抹滅，它最終還是會顯露出來，所以當有一天真相浮上台面時，人所說的或所相信的謊言都將破滅。


這本書的宗旨就是要從我們的恐懼中找出「真」相，然後學習宣告這些合乎真理的真相，直到我們的心靈和意志，能完全接受、相信這真理為止。我們要靠著禱告來明白真理，使我們得自由，然後採取必要的步驟來領受神賜給我們的所有自由。

為了要活出神所賜的生命，我們絕不容許恐懼來轄制我們。

本書將幫助你不但去發掘自己內在隱藏的恐懼，並且面對它，還要為你建立起強大的真理基礎，使你能完全從恐懼中得釋放。其中包含了一些即時可用的方法，讓你一發現

自己充滿恐懼，就能辨認出哪些是神所認可的畏懼，而這種恐懼對你有什麼益處。而且我們也都須要清楚，只有一種恐懼是神希望我們都有的，我們該如何面對這種恐懼而活。當你在恐懼中掙扎時，我們還會提供你很多帶有能力的想法和話語，幫助你快速而從容地思考、宣告和禱告。每當恐懼臨到，威脅要奪走你的平安時，其實有很多方法可以幫助你恢復心靈的平靜，防止恐懼帶來耗損。最常見的恐懼包括被拒絕的恐懼、失敗的恐懼、痛苦的恐懼、失去的恐懼、受冷落的恐懼、對罪惡的恐懼、對死亡的恐懼、對未來的恐懼，這些恐懼對我們的影響超乎我們的想像。我們若能克服生命中的這些重大恐懼，其他恐懼也就失去了殺傷力。這就是我為你 and 所有讀者所禱告的。

史多美·奧瑪森



1 恐懼對我們的影響

如果要將我這一生的前三十年作一個總結，那就是「恐懼」。因為我小時候經歷過很多可怕的事，以致這股恐懼就這麼跟著我直到成年。我一直找不到可以傾訴的對象，也沒人告訴我情況會變好，或給我安全感，於是恐懼就成了我的生活方式。

我們每個人在生命中都會有感到恐懼的時候，每個人都有害怕的事物。我們之所以會感到恐懼，是因為我們相信有某些人、某種困境或狀態，會威脅到我們或是我們最愛、最在乎的人。描述恐懼的相似詞有害怕、焦慮、憂慮、驚恐、不安、恐慌、擔心、憂心、恐怖。你告訴我在現實生活中，有沒有人能誠實地說，他從未經歷過以上的任何一種情緒？我聽過有人說：「我不覺得恐懼，只是有點焦慮、害怕、擔心，偶爾有點恐慌。」我想說：「嘿！恐懼就是這些情緒的根源啊！」不過我並不是想嚇唬人。

世界上讓人害怕的事物本來就很多，因為沒有任何地方是百分之百安全的。我們只需要打開電視新聞，就可以看到

帶一樣，一遍又一遍地播放。尤其萬一造成創傷的人，是當時我們生命中最重要的人，那記憶跳出來重播的狀況就會愈嚴重。這些經歷鑽進我們的腦子裡、深藏在我們的骨子裡，所以我們不斷重複地感受那份恐懼，並且養成一種持續的不安全感，覺得那個磨難隨時又會降臨。當這種情況發生時，恐懼就緊抓住我們的情緒，並開始掌控我們的人生。

擺脫不了的恐懼感

你有沒有查過「恐懼症」這個詞？真的很嚇人，恐懼症的種類多不勝數，它們不明究理地在人心中找到一個位置，並且永久待了下來。它們似乎成了這人的一部分，並且掌控他的人生。

當我們在受到極大的創傷、感到極度害怕時，若沒有人勸導我們不要走上絕路，陪伴我們走過這段混亂的路程，我們就可能會罹患恐懼症。也就是說，雖然恐懼的根源已經不在，我們仍然會承受極大的恐懼。一個沒來由的懼怕或是恐懼症可能會導致另一種恐懼，這個失能的連結無止盡地循環著，會讓我們對「恐懼的靈」敞開大門，而這就是聖經中深入探討的一種靈。

我經歷了所有創傷的階段，直到我被恐懼的靈牢牢抓住，怎麼也逃脫不了。我當初並不明白，這一切的恐懼其實都跟被虐待關在儲藏櫃裡，以及可能會受到那些進到櫃子裡

的危險動物所傷害的無助感有關。我試圖要忘記那些記憶，把過去拋諸腦後，但無論我去到哪裡，它們都如影隨形。我只知道自己被困住了，陷在其中，怎麼都逃脫不了。

我非常怕黑（黑暗恐懼症）、怕高（懼高症）、怕密閉空間（幽閉恐懼症）、害怕被鎖起來與外隔絕（閉鎖恐懼症）、害怕搭飛機（飛機恐懼症）、怕蛇（恐蛇症）、怕刀（尖物恐懼症）、怕被刀刺傷（刀刺恐懼症）。我很怕變得像我媽媽那樣，因為我想，如果我永遠擺脫不了她，或許最終會被捲入她那個瘋狂的世界。

就算成了基督徒，在接受主之後的幾年中，我還是害怕被遺忘（被遺忘恐懼症）。我很怕自己太過無足輕重，可能死了也不會被主注意到，或者祂會忘了帶我到天家。這一直都是非常真實的恐懼，直到我更深刻地與主同行、更多地認識祂。當我充分讀祂的話，並經歷祂的愛和大能，才確定祂不可能忘記我，於是這些恐懼就一個一個消失了，而我也漸漸變得完全（我稍後會說明，為什麼我相信神絕對不會忘記我）。

很多人都害怕不能掌握自己的人生，他們害怕被吸進自己不喜歡的生活中無法逃脫。冒險叫人害怕，與人面對面衝突也令人害怕，大部分人都喜歡睡覺，它算是一種逃避，也是恢復、重新開始的機會。有些有恐懼症的人甚至連睡覺都怕，睡眠恐懼症的人覺得睡著就會失去控制、醒不過來，或

者睡覺的時候可能會有不幸的事發生，他們無法預先防範。

很多人有黑暗恐懼症，它通常也伴隨著對鬼怪的恐懼。還有一種恐懼是害怕被人嘲笑奚落，沒有人喜歡被嘲笑，但很多人會做出很極端的行為來避免被嘲笑。也有人懼怕原子彈爆炸。誰不怕爆炸呢？但大部分的人不會因此而影響自己的日常生活。

在我還小、沒有信主的時候，我總會在半夜醒來，臉上出現灼燒的幻覺，擔心著有原子彈炸在我身上。那是因為我和同學們在躲在學校的桌子底下，接受躲避炸彈的訓練。當然，我們後來在紀錄片上看到炸彈空襲後的景象，還有人們被燒傷的樣子之後，我們的懷疑就得到了證實：那些桌子根本就保護不了我們。

我媽媽對「丟東西」這件事有恐懼症。她喜歡囤積東西，不過不像電視上報導的囤積者，我媽媽是除非你打開她的櫥櫃、車庫或儲藏室，否則不會發現她是個囤積狂。她的東西可以堆到天花板那麼高，她怕下次需要這些東西的時候找不到。然而她收藏那麼多的東西，最後根本完全沒有用。

我媽媽那個年代有些人都是這樣的，但是大部分的人都不想活在一堆沒用的雜物堆中，這些東西對人一點幫助都沒有。如果能把雜物清掉，多餘的東西送人或是賣掉，他們會感覺比較好，心裡更自在、輕鬆、沒負擔。把自己不用的東西交給需要的人，還會感覺自己更健康了。帶著毀滅性恐懼

的人會緊緊抓住一些對他們沒有用處、反而有害的東西。

當我更多研讀恐懼症方面的資料時，發現了幾種很有意思的恐懼症。相比之下，困擾我的那幾種好像就沒那麼糟糕了。例如，有人怕書（書籍恐懼症）、有人怕坐著（靜坐恐懼症）、害怕數字（數字恐懼症）、害怕長笛（長笛恐懼症），還有人怕法國（恐法症）、害怕下巴（下巴恐懼症）、對左側的東西感到害怕（懼左側症）、害怕細線（細線恐懼症）、還有怕瓦隆人的（瓦隆人恐懼症）。知道這些恐懼症從來沒有進到我的心中，真的很讓人安慰。

從各類恐懼症的一長串列表看來，什麼東西都有可能引起人的恐懼。事實上真的有一種恐懼症是什麼都怕的，叫做「萬物恐懼症」。得到這種恐懼症的人該有多悲慘、多不自由啊。我還看到過一種是害怕思考的（思考恐懼症），我想我以前認識過幾個這樣的人。我肯定沒有這種問題，如果有的話我的問題可能是「過度思考」。尤其是該睡覺的時候，我的頭腦總停不下來，這對我是一個很嚴重的問題。

我相信所有恐懼症都有它的原因，即使我無法想像是怎麼樣的原因。請相信我，我也不輕看別人的恐懼，因為我自己也有很多別人所不了解的恐懼。就算很多人可能有一樣的恐懼症，但是因為我們每個人在生活中的體驗都不同，所以我們每個人的恐懼也都是獨特的。恐懼症之所以會這樣如影隨形，跟著我們這麼久，是因為我們不認識真理。真理會

告訴我們神和神的話語如何看待恐懼。若想要擺脫我們的恐懼，很重要的一點就是要擁有神那改變人的愛。要邀請祂和祂的大能在我們裡面動工，然後享受祂所賜的健全心智。

恐懼會變成「如果……怎麼辦？」的想法

若想擺脫我們的恐懼，就要拋開「如果……怎麼辦？」的想法，這想法會讓我們崩潰，它對神所賜給我們的健全心智一點幫助都沒有。

我們心中很多的恐懼都是來自「如果……怎麼辦？」這個想法。「如果失敗了怎麼辦？」「如果我達不到怎麼辦？」「如果這是永久性的損傷怎麼辦？」「如果我的病好不了怎麼辦？」「如果我的孩子出事了怎麼辦？」「如果我永遠找不到結婚對象怎麼辦？」「如果我的婚姻以離婚收場怎麼辦？」「如果我無法克服這個困難怎麼辦？」「如果我做不到該做的事怎麼辦？」「如果留下我一個人怎麼辦？」「如果我食物不夠吃怎麼辦？」

這個「如果……怎麼辦？」症候群會使人變得軟弱無力，而生活好似要失控了一般。但我們要認清一件事，我們不須要把一切事情都控制得好好的，而且反正我們也做不到。我們能做的是求神在我們的生命裡掌權。我們可以去學習神的話語是怎麼論到恐懼的，並且站立在祂的真理和應許上，讓我們從恐懼這削弱生命的捆绑中被釋放出來。我們必

須這樣做，才能進入神為我們預備的一切恩典應許中。

就像對生病的強烈恐懼會讓我們真的生病一樣，這個「如果……怎麼辦？」的想法，也會讓我們崩潰。該是時候讓我們站起來對恐懼說：「停！」然後將我們所有的恐懼帶到神面前，求神在我們的生命中掌權。

「如果……怎麼辦？」的恐懼會讓我們做不了自己該做的事。我的意思不是說，我們心中若有恐懼就不能服事神，那樣的話，我們大部分人就什麼事都做不成了。聖經中每一位偉大的領袖都有某種恐懼，而且其中很多人都對神呼召他們去做的那件事感到恐懼。從伊甸園中害怕的亞當，到預想到上十字架要經歷的折磨就懼怕的耶穌都是如此。

大衛王曾禱告希望從困境中得釋放：「我心裡的愁苦甚多，求祢救我脫離我的禍患。」（詩篇廿五篇17節）當他在洞穴中躲避仇敵時也說：「我的靈在我裡面發昏；我的心在我裡面悽慘。」（詩篇一四三篇4節）你是不是也曾經有這樣的感受呢？在我認識神和祂的愛與大能之前，就有這樣的感覺。

甚至連摩西也會怕，神呼召他去面對法老，他怕自己講得不好。摩西對耶和華說：「主啊，我素日不是能言的人，就是從祢對僕人說話以後，也是這樣。我本是拙口笨舌的。」耶和華對他說：「誰造人的口呢？誰使人口啞、耳聾、目明、眼瞎呢？豈不是我——耶和華嗎？現在去吧，我

必賜你口才，指教你所當說的話。」摩西說：「主啊，祢願意打發誰，就打發誰去吧！」（出埃及記四章10~13節）

縱然神給了摩西能力，讓他去做神吩咐的任務，但他還是害怕，堅持要神派別人去傳話。神自有能力透過他施行神蹟，就算神已經在他面前行過神蹟了，他心中的恐懼還是大於對神的信心。

不管是哪一種恐懼都會接管我們的生命、控制我們，這正是我們靈魂的仇敵想做的，而我們也任憑牠這麼做了。這一切都是因為我們不認識那使我們得以自由的真理。

你有沒有注意到，世界上就有一群人致力於服事我們靈魂的仇敵，以恐怖的行為將恐懼強行注入我們心中。耶穌的門徒也常常感到懼怕，但他們對耶穌的愛以及與耶穌的親密同行，激勵他們去面對恐懼的源頭。神與他們同在。

而神也會與我們同在，只要我們與祂同在。

認清恐懼是得自由的第一步

對我來說其實很難想像，是不是擁有平和快樂的成長環境或經歷的人，就絕對沒有恐懼。似乎所有的地方和時代都會有可怕和危險的情況出現，這就是違背神和祂道路的墮落世界會有的自然景況。在今天的世界裡，資訊快速傳播，任何地方只要出問題我們都會即刻知曉，我們有些人甚至覺得腦子已經對問題資訊超載，實在不想再聽或看任何新聞了。

這或許不是個壞主意。為了要為世界代禱，對外在世界了解充分可能比較好，但是我們需要花更多時間閱讀或聆聽，以更了解神的話。有了禱告和對神話語的認識，我們就可以限制那些壞消息的影響力了。

我以前從未看過恐懼在人群中如此廣泛流行地傳播著，甚至從前看似無所畏懼的人現在也都無法倖免。當我只是問候對方：「你好嗎？」連我不太熟悉的人都回答說：「我好害怕。」當我問他們到底在怕什麼時，他們給的答案五花八門，有些人害怕的是私人問題，有些人怕的是邪惡與暴力盛行，還有些人是害怕財務上的災難，以及他們國家搖搖欲墜的經濟現狀。很多人是害怕恐怖的疾病，並害怕自己患病失能。無論是什麼樣的恐懼，全世界的人都是一樣的擔憂。我觀察到了恐懼之靈的感染力，它能傳染給很多人，幾乎像是群體感染一般。

沉重的靈可以說是對憂鬱的完美形容。大衛王說：「辱罵傷破了我的心，我又滿了憂愁。我指望有人體恤，卻沒有一個；我指望有人安慰，卻找不著一個。」（詩篇六十九篇20節）責備就是一種拒絕，另外一位詩人說：「我的心因愁苦而消化；求祢照祢的話使我堅立！」（詩篇一一九篇28節）

聖經描述恐懼的最終後果時提到：「天勢都要震動，人想起那將要臨到世界的事，就都嚇得魂不附體。」（路加福

音廿一章26節)光是想到壞事會發生,就足以造成我們心臟衰竭的危險。

恐懼可以要人性命,這不是什麼祕密,所以我們才需要嚴肅地對待恐懼的問題,弄清楚要採取哪些步驟才能擺脫恐懼。恐懼會使我們衰弱。「當那日,必有話向耶路撒冷說:不要懼怕!錫安哪;不要手軟!」(西番雅書三章16節)抓住我們的恐懼被無止盡地餵養,也會使我們心臟失去力量。

重要的不是我們怕什麼,而是我們允許什麼壓制我們。例如,我們非常怕蛇,以致對蛇的念頭揮之不去,只要想到任何遇到蛇的可能,就覺得脊椎發冷;即使當時沒有立即的危險,我們還是感到被淘空。於是對蛇的恐懼變成一種恐懼的靈,它爬上你的背,緊緊地抓住你,以致讓你嚇到癱瘓。這恐懼限制了你的生命,使你變得軟弱,它讓你心智混亂、很不穩定。但神可以把我們釋放出來,使我們得自由。

當你想到最害怕的事情時,一旦聽到自己的腦中迴響:「如果……怎麼辦?」的聲音,馬上面對你的恐懼,具體地為你害怕的細節禱告。例如,你如果想得跟我一樣:「如果我在舞台上絆倒了怎麼辦?」不要心存僥倖,這個意念出現在你心中說不定是有原因的。不要讓它變成仇敵用來攻擊你的武器,但也不要忽視它。心中要認定當你與主同行時,就在一切事上倚靠祂。要禱告:「主,當我步上台階走向舞台時,幫助我如同行在穩固的根基上。保守我不失跌,

挪去我一切的驚慌和恐懼,賜我平靜的心和平安的靈。」

為你害怕的每件事禱告,是從中得釋放的重要一步。

好的諮商對無法控制的恐懼很有幫助,但真正能完全釋放我們的,是從神來的真理。祂說恐懼的靈不是從祂來的,相反地祂已經將能力、愛和健全的心智賜給我們了,於是我相信被恐懼打敗的心不是健全的。事實上,我們愈被恐懼掌控,就愈瘋狂。神希望我們每個人都能接受祂所賜的健全心智,我們若想要得到,就要全心相信祂的話,並且堅定站立在祂的應許之上。每當我們感受到難以承受的恐懼時,就必須不斷宣告:「因為神賜給我們,不是膽怯的心,乃是剛強、仁愛、謹守的心。」(提摩太後書一章7節)要經常大聲地如此宣告,直到你百分之百相信、毫不懷疑為止。

研讀真理、相信真理、宣告真理、禱告求神的真理釋放你,這些都可以讓你得自由。我就是這樣為你禱告的。

放任恐懼的最終結局就是死亡。我們衰弱、驚嚇到一個程度,它會叫我們的心臟停止跳動。我們根本不須要讓事情走到那個地步。你不須要活在恐懼中,因為當你接受神的兒子耶穌,你就是神的孩子,可以承受祂的產業,而健全的心智就是這產業的一部份。

聖經對接受耶穌的人說:「聖靈與我們的心同證我們是神的兒女;既是兒女,便是後嗣,就是神的後嗣,和基督同作後嗣。」(羅馬書八章16~17節)

我知道很多時候，父母留給每個孩子的遺產並不平等。有時只給一個孩子，其他孩子什麼都沒得到；或是一個孩子什麼都沒有，遺產分給了其他孩子。在父母長埋土下之後，這樣的安排讓這孩子的餘生都受到傷害。同樣糟糕的就是有些父母不事先寫好自己的遺囑，一副好像自己永遠不會死的樣子，或者「誰在乎孩子們以後會怎麼樣、要怎麼處理那些不確定的事」。感謝神祂沒有這麼做，我們可以與祂的長子同享祂的產業，只要接受祂進入我們的心中，這件事就成了。

不論是什麼樣的經歷讓你如此恐懼，你都是有出路的，你不須要一輩子被恐懼折磨或受其限制，但你必須先定睛在可以釋放你的根源上，而不是恐懼上。最好要認清自己的恐懼，查驗它們是從哪裡來的，藉此好好面對它們。

你或許不像我一樣有著要命的恐懼症，但是在你的日常生活中，可能會看到或聽到一些事情，足以讓你害怕到影響睡眠、體力、健康、工作、感情或是作決定。一旦這些情況發生，求神向你顯明，無論你裡面有何恐懼，祂都能將你從其中釋放出來。神要你藉著禱告和主的話語來到祂面前，這樣祂才能將出人意外的平安賜給你。這平安誰不需要呢？

恐懼的相反就是放膽、勇氣、無畏、不怕、勇敢、無懼、自信、鎮定、確信。我們通常會掩蓋內心的害怕，盡最大努力在別人面前表現出以上那些詞語所形容的樣子。你不

要這麼做。

不要讓恐懼掌控你的生命。遵行神的話語以擺脫恐懼，努力地轉向愛你超過你自己的那一位，邀請祂以愛、平安和喜樂來充滿你，就可以改變一切。

史多美系列著作

禱告叢書

1. 如何為你的丈夫禱告 (The Power of a Praying® Wife)
2. 如何為你的丈夫禱告——真愛日引 (The Power of a Praying® Wife Prayer and Study Guide)
3. 如何為你的孩子禱告 (The Power of a Praying® Parent)
4. 如何為你成年的孩子禱告 (The Power of Praying® for Your Adult Childen)
5. 如何為你的妻子禱告 (The Power of a Praying® Husband)
6. 如何為妳自己禱告 (The Power of a Praying® Woman)
7. 如何為婚姻的難題禱告 (Praying Through the Deeper Issues of Marriage)
8. 如何經歷共同禱告的能力 (The Power of Praying® Together)
9. 如何成為禱告的戰士 (Praying Warrior)

生活叢書

如何活出健康的人生 (Greater Health God's Way)

靈修叢書

每一步的亮光 (Just Enough Light for the Step I'm on)

如何以禱告勝過恐懼

原 著／史多美·奧瑪森

譯 者／李琳

編 輯／邱恩宜、楊思永、黃宇宣

封面設計／李欣容

出 版 者／財團法人基督教以琳書房

創 辦 人／章啟明

發 行 人／鍾聲揚

出版總監／黃聖志

地 址／臺北市10686忠孝東路四段210號B1

網 址／www.elimbookstore.com.tw

電 話／(02) 2777-2560 轉211、215

傳 真／(02) 2711-1641

郵政劃撥／0586363-4 財團法人基督教以琳書房

登 記 證／局版臺業字第2854號

總 經 銷／貿騰發賣股份有限公司

網 址／www.namode.com

版權所有·請勿翻印

出版日期／2022年10月一版1刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24 23 22

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

原著書名／The Power of Praying® Through Fear

Copyright © 2017 by Stormie Omartian

Published by Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97408.

www.harvesthousepublishers.com

Chinese Edition Copyright © 2022 by

Elim Christian Bookstore. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-626-7136-19-5 (精裝)

恐懼是否正影響你的生活？在現今世界，恐懼已成為最大的傳染病，種類繁多、無遠弗屆，正一點一滴侵蝕地上人們的身心靈，使無數人失去自信與能力，偏離受造的美好目的。

然而父神早已選定我們成為祂的兒女，耶穌在十字架上的死與復活更為我們永遠得勝、供應一切，我們理當不再需要擔心未來，只需放心享受父家的筵席。但撒但以謊言誘騙我們懷疑神的大能與心意，放下所擁有的福分和權利，在各種恐懼與憂慮中沉浮。

能幫助我們擺脫謊言、重獲平安的，只有神和祂的話。史多美從親身經歷出發，向讀者分享她擁抱生命的祕訣：即使深陷恐懼，若抓緊神的話、放膽禱告，就能一步步認識真理、得著自由，走進神為你預備的美好未來。

作者介紹

史多美·奧瑪森 Stormie Omartian

早年活躍於美國演藝圈，信主後以一連串膾炙人口的著作激勵了無數讀者。她最知名的作品是「如何禱告」系列，包括《如何為你的丈夫禱告》、《如何為你的孩子禱告》、《如何為你自己禱告》等（中文版皆由以琳書房出版），全球銷售已逾三千八百萬冊，並曾榮獲美國CBA（基督教書商協會）金牌獎。史多美與夫婿邁可（Michael）結縭逾四十五年，三個孩子皆已成年，並有兩個孫子。




以琳書房

屬靈甘泉·來自以琳

總經銷
ModE 寶騰投資股份有限公司

ISBN 978-626-7136-19-5



00300

9 786267 136195 EP116