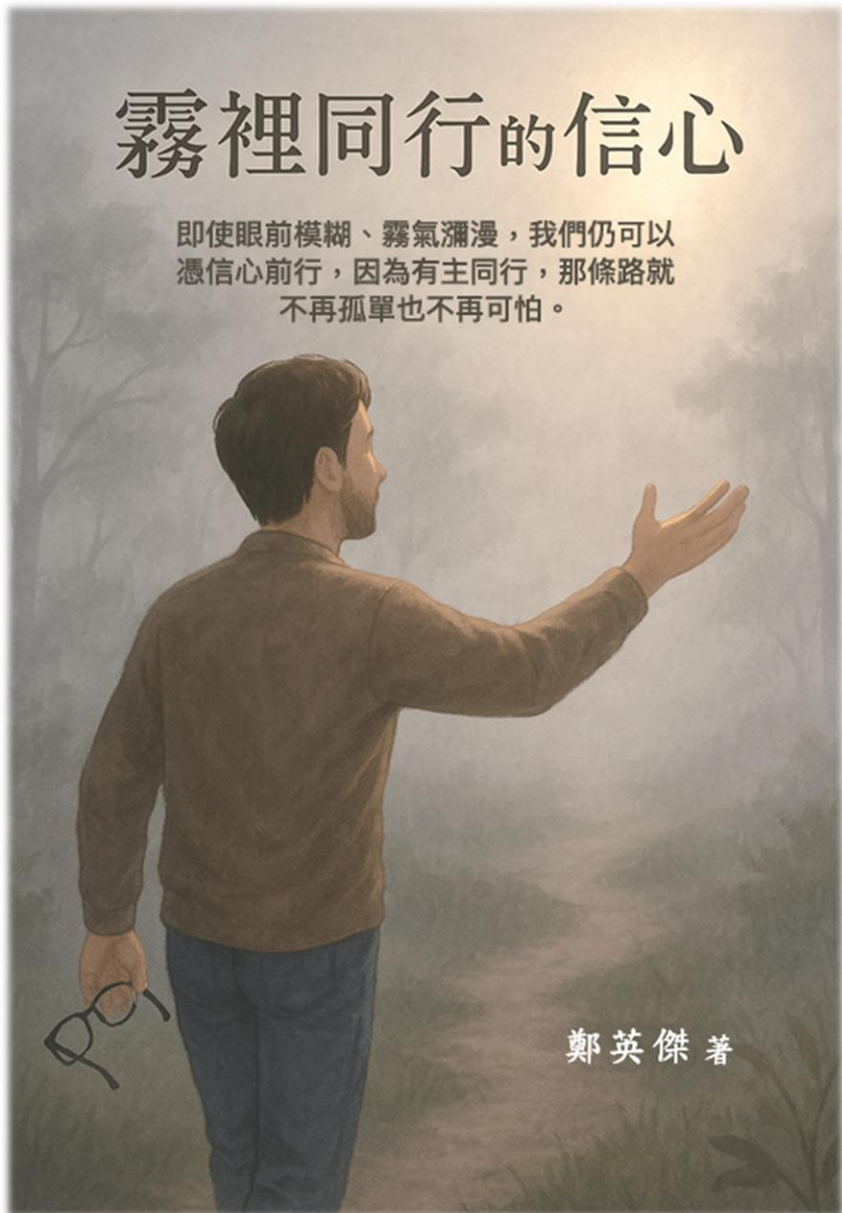


霧裡同行的信心

霧裡同行的信心

即使眼前模糊、霧氣瀰漫，我們仍可以
憑信心前行，因為有主同行，那條路就
不再孤單也不再可怕。



鄭英傑 著

目 錄

推薦序	007
作者序	010
第一部 點亮微光	015
1 點亮微光——點燃了信仰的火光	017
2 一句話的力量——祝福或咒詛，由你決定	022
3 我記得——寫給未來的自己一封信	028
4 一份獻給神的禮物	032
5 你留下的痕跡——信仰生活中的個人簽名	036
6 我文章裡有你，因為你值得	040
06-1 半夜 2 點半	045
06-2 文字已經化成聲音	046
第二部 靠主剛強	049
7 信心的考場——面對人生的各樣考驗	051
8 你竭力奔跑，祂總是在那裡	056
9 剛剛好的挑戰——在信心中持續成長	060

- 10 忠於呼召的你，是無可取代的 065
- 11 放手吧，讓神掌權 072
- 12 接納害怕，活出勇敢的自己 077
- 12-1 「你要我為你做什麼？」 083

第三部 你不是孤單一人 085

- 13 陪伴帶來的力量 087
- 14 神要開展您的內在力量 092
- 15 多一項能力，多一份祝福 097
- 16 神看重你內心的堅持與信靠 101
- 17 下一本書，也許就從這裡開始 106
- 18 寫作，是與神同行的靈修旅程 110
- 18-1 神一直在你的故事裡 115

第四部 在霧裡同行 117

- 19 霧裡同行的信心 119
- 20 在放下與拾起之間，走向更自由的心靈 123
- 21 人生航程，要確定你的終點港灣 128

22	在尋找中看見方向，找到自己想要的未來	132
23	溫柔，常常是較好的回答	137
23-1	防止自己變成那樣	141
23-2	除舊布新	144
23-3	藉其力讓我們得其利	145

第五部 信仰的練習題 147

24	基督徒的自由——為愛捨己、為主而活	149
25	基督徒的得勝——在主裡站穩、靠主剛強	154
26	用對方能懂的方式傳達愛	159
27	信仰在職場職場的日常操練	163
28	先連結於神，才有真正的果子	168
28-1	靈命塑造（靈修）真正的目標	173

第六部 在他人身上遇見耶穌 175

29	把善事變為更好的事	177
30	學習分辨善言與善行，在愛中結出好果子	181
31	在教會中學愛——從彼此相顧到彼此成全	186

32	我們共同的投資——為永恆撒下種子	190
33	一罐無酵餅的重量	196
33-1	不讓 100 元收買他的良心	200
33-2	這個世界將因你而不同	201

第七部 學會轉化的力量 203

34	「試探」可以成為踏腳石、鑑別石	205
35	為什麼，他也有那麼多？	210
36	默默承擔的愛——感恩節的意外收穫	215
37	學會內省，走向內在的自由與平安	221
38	讓生命的時鐘開始運轉	227
38-1	生日禮物	233
38-2	神永恆的透視	237
	作者簡介	246
	與作者交流對話	247
	引用書目	248

霧裡同行的信心

即使眼前模糊、霧氣瀰漫，我們仍可以
憑信心前行，因為有主同行，那條路就
不再孤單也不再可怕。

推薦序：

「在這個數位碎片化的時代，為什麼我們還需要讀一本書？」

與英傑合作過數次，我觀察到他身上有一種極為罕見的特質：他能將枯燥的 SOP 轉化為溫柔的儀式感，也能將喧囂的門市日常淬鍊成深刻的靈性對話。當我看到這本《霧裡同行的信心》初稿，我彷彿看見他坐在半夜兩點半的窗前，聽著雨聲，在鍵盤敲擊聲中與神對談的背影。

這不只是一本書，這是一個文字工作者獻給神的一份「心靈獻禮」。

■ 38 天，一場不趕路的修行

這本書的結構非常精巧。英傑將他在「以琳書房」門市服事的心得，與他那「斜槓文字人」的觀察緊密結合，分為七個主題。從第一部的「點亮微光」到最後的「轉化的力量」，這 38

霧裡同行的信心

篇故事，剛好是一顆種子發芽到成熟的時間，也是我們重新找回靈修節奏的黃金期。

他在書中分享了一個讓我感動的故事：那位在華山市場賣餐點的姐妹，在完全不知情的情況下，成為了英傑筆下的主角。當她信主不久，親手接到這本記錄著自己生命光采的書時，文字就不再只是墨水，而是真實的「尊榮」與「看見」。

英傑想告訴我們的是：你的一生，就是神的故事，而他願意成為那個幫你記錄恩典的人。

■ 在「看不見」的時候，選擇「相信」

書名《霧裡同行的信心》取得極美。在人生最迷惘的時刻，我們往往覺得前路大霧瀰漫，看不清未來的港灣在哪裡。但英傑用他的筆觸輕聲告訴你：**信心，不是等到霧散了才前行，而是在霧中緊緊握住那雙從不鬆開的手。**

他寫「信心的考場」，提醒我們人生沒有僥倖的選擇題；他寫「陪伴的力量」，讓我們在冷冰冰的醫院走廊看見溫暖；他更誠實地寫下「接納害怕」，讓那些自認內向、軟弱的靈魂得到最大的釋放——原來，我們不需要完美，只需要在軟弱中讓耶穌基督的能力遮蔽。

■ 歸來後，你已不再是當初的你

我特別喜歡他在序言中提到的「心靈小旅行」。閱讀這本書，不需要聲嘶力竭的宣告，只需要每天騰出十分鐘。你會發現，英傑的文字就像他在店裡親手折的「鋁線十字架」，線條簡單卻極具韌性，帶著屬於他個人的生命簽名。

霧裡同行的信心

我誠摯地邀請你打開這本書。這不只是英傑的故事，這是他與神同行的靈修筆記，而現在，他把這份邀請函遞給了你。

當你讀完這 38 天的旅程，你會發現，雖然外在的環境可能依舊，但內心的視野已經變得寬廣。正如他所期待的：「當你回來後，你已經不是當初的你。」

願我們都能在霧裡，遇見那位始終同行的主。



霧裡同行的信心

即使眼前模糊、霧氣瀰漫，我們仍可以
憑信心前行，因為有主同行，那條路就
不再孤單也不再可怕。

作者序：

■ 心靈之旅

你喜歡旅行嗎？聖奧古斯丁說：「世界是一本書，不旅行的人只讀了其中的一頁。」旅行，可以讓我們看見世界的豐富。自然風景、偉大建築、風俗民情……。世界之大，常常超出想像。我們在那個陌生地方、未熟悉的環境，開啟多重感官，盡情吸收、放開心領受。

心靈能夠到達的疆域無窮無盡。一人獨處時，也能透過「心靈之旅」來到迦南美地、佳美之處。在這個禮拜，就為自己安排一趟小旅行，至少可以安靜內心，來趟「心靈小旅行」。

放下擔子、輕鬆前行。倘佯在大自然的懷抱裡；眺望蔚藍海洋、恣意空中翱翔，悠悠漫步山谷溪澗、躺臥青青草地上，迷醉花草香、心胸漸開放；聽自己內心的聲音、也聽神的聲音。旅行者能看到的，不僅是他眼前的世界；「心靈之旅」的奇妙之一，當你回來後，你已經不是當初的你。

■ 霧裡同行的信心

人是有限的：人的軀體受限在時間、空間中；但人也是豐富的，人有神所賜的創作才能，透過各樣藝術、文字、建築...可以寄託、展現情感與思緒。而這些「創作品」也可以超越時空，流傳至下一代、下一個世紀。就算作者已經不在，過了幾個世紀，別人仍然可以從創作品看見作者想要傳達的訊息。

這段時間，我勤於寫作，透過文字記錄日常所見、所思。在「寫作」這件事情上，我一直覺得：神是我最親密、最好的夥伴；祂帶我看到許多事件，也幫助我用文字寫成故事。

寫作的時間是我整理心情、釐清頭緒的重要時刻。我覺得坐在書桌前、用鍵盤打字的時刻，也是我的「靈修時刻」。這些文字如同是一份靈修筆記。在一字一句中，我感受神的同在與引領，我非常享受這樣的時刻。好幸福！

說是「靈修筆記」，原本應該只是自己留存、日後回顧，我願意將其彙整並運用 AI 為每篇文章提出幾個問題，我再加以修改，期盼讀者可以透過文章和反思問題，來場心靈小旅行。

鼓勵您將個人閱讀或是小組討論時的「領受」記錄下來，日後，可以回顧自己靈命成長的歷程。「文字」也能幫助我們記得神在我們生命中的帶領與祝福，甚至在我們離世之後，繼續為主作見證。

■ 陪你心靈旅行 38 天

生命中某些轉變，往往不是轟轟烈烈的、也沒有撼天震地的劇情，有時，只需要累積每天一點點的堅持。

38 天，說長不長、說短不短——這可能是一顆種子發芽、

霧裡同行的信心

一顆果實成熟的時間，也足以培養一個新習慣，或是展開一段新的生命旅程。

在 38 天裡，你可以看見一顆番茄從花苞轉為紅潤的果實，你可以寫完一本小書的初稿，學會一門新技能，或是重新找回個人靈修與禱告的節奏。

也許，你會在某個清晨或夜晚，悄悄走出心靈的陰霾、走出心裡的低谷，修復一段人際關係的裂縫、與某個人重新和好；又或許，你會在某個清晨或夜晚，清楚聽見神在你心裡對你說話，感受到神給你的召命與盼望。

《霧裡同行的信心》收錄了 38 篇日常故事與信仰反思，分為七個主題：「點亮微光」「靠主剛強」「你不是孤單一人」「在霧裡同行」「信仰的練習題」「在他人身上遇見耶穌」「學會轉化的力量」。沒有聲嘶力竭的呼喊，也沒有驚天動地的轉折，只有溫柔而誠實的分享。我盼望，您也能在其中找到屬於您自己的共鳴，或是一個剛好需要的提醒。

《霧裡同行的信心》有些篇章可以像一道晨光輕輕灑下，照亮尚未甦醒的心靈；有些段落，可以像安靜陪伴你的朋友，與你同行在那些不易訴說的時刻，輕聲告訴你：「你不孤單。」

誠摯地邀請你，每天為自己騰出一段時光，用 38 個清晨或夜晚，或禱告，或默想，或只是安靜地坐下來。當你願意每天使用一點點時間，將目光從紛擾的世界轉向神，這實際行動將成為神所使用的光，一點一滴照亮你內心的信心、勇氣與愛。

「信心是對盼望的事有把握，對還沒看見的事很確定。」
（希伯來書 11 章 1 節，當代譯本）。即使，此刻你正在走一段看不清方向的旅程，願你仍選擇相信：神就在霧中與你同行。祂知道你看不見的遠方，也珍惜你每一次安靜、信靠的跟隨。

■ 預約你的好美未來

「路，是一步一步走出來的。」有時候，你只需要勇敢踏出第一步，神就會為你開路。信靠神，你會看見一個更真實、更美好的自己，也會看見不一樣的未來。堅定信心、別害怕——因為神的愛永恆不變，在神手中，你的每一天都充滿盼望。

主耶穌是好牧人，羊也聽祂的聲音。祂按名字叫自己的羊，把牠們領出來，祂來是要羊（人）得生命，並且得到豐盛的生命（請見約翰福音 10 章 1-10 節）。

讓我們一同踏上這段心靈之旅。38 天，不只是讀完一本書，而是一次與神相遇、與主同行的邀請。願你在《霧裡同行的信心》的故事裡看見你自己，也與那位永不離開你的主再次相遇。

我們每日靈修與主親近，我們的生命將因主耶穌而更豐盛。願《霧裡同行的信心》陪伴你心靈旅行 38 天，「當你回來後，你已經不是當初的你。」 阿們！
(^_^)

鄭英傑 寫於台北 2025/06/01



- 👉 最後一頁有我的「臉書粉絲專頁」和「讀者專屬信箱」。
- 👉 本書中附圖，許多為 AI 依據文章內容所繪製的意境圖。


霧裡同行的信心

第一部： 點亮微光



「祢的話是我腳前的燈，是我路上的光。」
(詩篇 119 篇 105 節，當代譯本)



 信仰，有時候就像一束微光，在你迷惘的時候照亮你，在你低潮時鼓勵你，也指引你往前走。這幾篇文章記錄了那些看起來微小、卻很深刻的感動——那些經歷、對話和回憶，其實都是神在你生命中留下的痕跡。



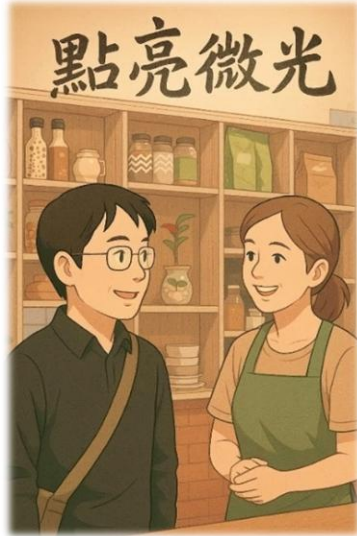
DAY 01

點亮微光——點燃了信仰的火光

在黑暗中，一點微光足以引領方向。讓我們一起尋找那微小卻真實的信仰火花，點燃心中的希望。2025/04/11

☐ 「只要心裏尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人；」（彼得前書 3 章 15 節）

慢慢地，我開始有一種很深的感覺——我所寫的《以琳故事日記》，好像一道微光，在不知不覺中，輕輕照進一些人的心裡，也靜靜地帶來一點溫暖。



一本書，一段回應的祝福

前幾天，那位在華山市場賣餐點的姐妹，又來到門市了。她，就是《以琳故事日記 1》第 60 到 61 頁裡，那位熱心傳福音的主角。

這次，她特地來買福音小卡。結帳的時候，我帶著微笑，

遞給她一本《以琳故事日記 1》，像是送上一份小小的感謝，也是一份祝福。

我心裡默默地想，願這本書能繼續陪伴她，給她力量，讓她在信仰的路上走得更穩，也在傳福音的旅程中，依然熱切、堅定。

默默等待的那天終於來到

我還記得很清楚，去年（2024年）12月26日那天，我特地去華山市場，到她的攤位前跟她打招呼、點餐（我們互為主顧）。

剛好，《以琳故事日記 1》也是在那一天付印。

那時候，我沒有告訴她，其實她已經成了書裡其中一個故事的主角。我只是靜靜地品嚐她用心煮出的美味餐點。心裡也暗暗期盼——希望有一天，能親手把這本書交到她手中。

三個月後，這個心願，真的成真了。



不經意的對話，溫暖了我整天

沒想到，昨天也發生了一件讓人心頭一暖的小插曲。

有位顧客在結帳的時候，眼睛亮亮地對我說：「我朋友跟我說，她被寫進以琳故事集裡了，她就是那位在華山市場賣東西

的姐妹！」

她笑著分享，她原本根本不知道以琳書房有這樣的故事集，直到聽朋友提起——自己成了書中的一個故事主角——那一刻，她真的很感動。

我一邊聽她說，心裡也被輕輕觸動。那些看起來再平凡不過的日常，原來早已在不知不覺中，被記錄、被看見，也悄悄連結起更多人的心。

她接著分享，那位姐妹才剛信主不久，卻很積極地在傳福音。能被寫進書裡，對她來說，是一種很大的鼓勵。

聽著聽著，我的心裡湧上一股暖暖的感覺，也更確定，原來自己正在做的這些事，真的有它的價值。

我是一名門市人員，也是福音文字工作者

原來，我投入的每一點心力，真的都有它的意義。

我有一種感覺，自己就像是在為一盞微弱的燭光，多添一點柴火，讓它不只繼續亮著，還能越燒越亮，甚至放大光芒、照亮更多人的生命。**對人的生命所做的投資，是最值得的投資。**

那一刻我很深地體會到，即使我只是書房的一位門市同工，每天做著和顧客打招呼、整理書籍、結帳包裝這些看似平凡的事，但透過文字、透過這些故事，我也能參與神國不同事工。

我也是被神使用的小小器皿，在日常的角色之外，悄悄斜槓（Slashie）、多了一個身分——一個用文字傳遞福音的人。

故事點燈，信仰傳光

霧裡同行的信心

故事是有溫度的，文字也真的可以帶著力量。神所成就的，往往比我們想的更深、更廣。

就算只是書房的門市同工，只要忠心在被託付的文字服事上，也能讓神的光，透過一個個故事慢慢傳出去，點燃別人心裡對信仰的熱情。

感謝神，常常讓我有機會看見這些溫柔的微光。也感謝每一位真實活出信仰的人——他們把信仰放進日常，用行動展現信仰，用生命去見證。

他們的反應表現了對神的信心，他們以實際行動證明自己的順服。因為有你們，我手中的筆才有方向，我寫下的文字，也才真的有了生命。

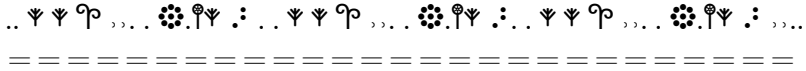
願祢的名被高舉，不是我的

「無論做什麼事，都要發自內心，像是為主做的，而不是為人做的，因為你們知道自己一定會從主那裡得到基業為獎賞。你們事奉的是主基督，」（歌羅西書 3 章 23-24 節，當代譯本）

我們要向主說：「願一切頌讚歸於祢的名，不要歸於我。願祢的作為被彰顯，而不是我的工作被誇獎；願祢的聖名被高舉，而不是我的名字被提及。」（金碧士，《效法基督》，170 頁）（^_^）

溫馨小語

「對人的生命所做的投資，是最值得的投資。」



✦ 自我反思 Self-reflection

即便是微小的行動，只要是出於愛與信仰，都是神所珍視的投資，能點亮他人心中的微光。

她原本只是默默在市場擺攤、熱心傳福音，沒想到自己的故事竟被寫進書裡，成為激勵他人的篇章。這讓她明白，自己微小的擺上，被神記念也被他人看見；她的信仰，不只屬於自己，更成了別人信仰旅程中的一道光。

當你忠心於一件看似平凡的服事，神就會使用你微弱的燭光，點燃他人生命中的信仰熱情；即使只是在平凡的崗位上持守信仰，也能成為別人生命中的祝福。

親愛的讀者，邀請你靜下心來，想一想：

- ① 在你生活的場域（職場、家庭）中，你曾經經歷過怎樣的「被神使用」的時刻？

- ② 如果有一天，你的生命故事被寫下來，你希望人們看見什麼樣的見證？

- ③ 如果你要寫下一個人的信仰故事，你想記錄誰的？你想記錄什麼？

DAY 02

一句話的力量——

祝福或咒詛，由你決定

有時，一句話就能改變一個人的生命。讓我們細細體會言語中蘊含的力量與祝福。2025/04/24

☐ 「你們的言語要常常帶着和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。」（歌羅西書 4 章 6 節）

你看過《叛將風雲》（The Last Castle）這部電影嗎？

這部 2001 年上映的美國劇情片，講述一位曾經戰功彪炳、指揮千軍萬馬的英雄——歐文中將，因為違抗總統命令而被撤銷軍銜並受軍法審判，送往一座戒備森嚴的軍事監獄服刑。

從將軍身分成為階下囚，他沒有為自己辯解，而是選擇坦然承擔後果，想以此為自己贖罪。

在監獄裡，歐文將軍看見權力的濫用，於是，他挺身而出領導軍事囚犯，要反抗典獄長的不當管理，想要解除典獄長職務…。影片最後，歐文將軍倒下了，他被那位冷酷無情、極其脆弱敏感的典獄長開槍打死。

這部電影讓我印象深刻的，不只是那場精心策畫、激烈對抗的劇情，還有影片一開頭，歐文將軍不經意說出口的一段話，就像一顆子彈，直擊人心。

典獄長給他一顆子彈，也如同他之前給了典獄長一顆子彈

那樣。

從敬意到敵意，只因一句話

當歐文將軍剛到監獄時，監獄典獄長溫特上校在辦公室親自接待他。溫特上校對他充滿敬仰與崇拜，甚至想拿出將軍寫的書請他簽名。典獄長就像是一位粉絲（fans），等候許久、終於見到偶像那樣，難掩激動、興奮之情。他還詢問將軍說：「你在服刑期間，有什麼期待嗎？」

然而，這份尊敬，卻在一瞬間徹底改變。

就在氣氛最和諧的時候，典獄長轉身去找書。歐文將軍環顧典獄長辦公室，看見牆上掛著、櫃子裡陳列著各式各樣的戰爭紀念品——那些都是典獄長珍藏的各種戰爭遺物。

歐文將軍看到這些，淡淡地對一旁守護兵說了一句話：「只有沒上過戰場的人，才會收集這些東西。」

典獄長在隔壁房間，正好聽到這句話。

看似輕描淡寫的一句話，語氣輕輕，輕輕飄出，卻如利刃一般，深深刺進了典獄長的心。

原本的仰慕崇拜轉為羞辱感，而羞辱感，瞬間轉變為深層的敵意，成為兩人之後衝突的導火線。

從那一刻開始，他不再是將軍的粉絲，他不再將眼前這位將軍當作敬仰的對象，而是視他是需要對付的「敵人」。

話語，能成祝福，也可能造成傷痕

電影的這段情節提醒我：我們所說的一句話，也可能在不經意間，成為別人心中永遠的刺痛。

「說者無心，聽者有意。」我們所說的話，不論是否出於

本意，都有可能深深刺痛對方的心。特別是那些我們以為不重要的隨口一句，往往是最容易傷人的。

一個有自信、能自我肯定、接納自己的人，或許不會因為對別人所說一、兩句批評的話，而有所動搖；但多數人，還是非常在意別人說的話，他們對別人的言行十分敏感，來自別人不經意的輕視言語，往往一語成傷。

一個心思細膩、極度敏感脆弱的人，會把你不小心說出的一句話，記很久、想很多。有時候，造成關係破裂的原因，不是因為發生了什麼大事件，而是那句我們以為「沒什麼」的話。

一句鼓勵的話，帶有正面能量、可以成為光；但一句輕蔑的話，卻具有殺傷力，也會在對方心中留下揮之不去的陰影。

一句鼓勵的話，可以扶起一個無力軟弱的靈魂；一句輕視的話卻能讓人懷疑自己一輩子。

在開口前，請先讓心思沉澱

「三思而後言、行」今天仍然適用，在人際溝通上永遠不會過時。在我們開口之前，不妨先在心裡按下暫停鍵，問自己幾個問題：

- * 現在是說這些話的好時機嗎？
- * 如果換個時間、換個方式，對方會不會比較容易接受？
比較能夠聽得進去，比較不會覺得太過尷尬，才不會「見笑轉受氣」(Kiàn-siàu tng siū-khi. 羞愧轉為生氣)
- * 這句話是應該由我來說？還是由別人來說更適合？
- * 我的動機，是出於關心，還是純粹為要宣洩情緒？
- * 這句話說出來之後，會成為橋樑，還是另築起一道牆？

如果能多一些體貼和等候，透過上述這些簡單自問，或許就能避免許多誤會與傷害。

語言，是我們每天都在使用的力量

「一艘大船被強風吹襲時，船身雖然龐大，但舵手只要操縱一個小小的舵，就能隨意駕駛它。同樣，人的舌頭雖然很小，卻能說誇大的話。看啊，小火星能點燃大森林。」（雅各書 3 章 4-5 節，當代譯本）**不要太急著將話說出口，特別是那些帶有情緒的字眼。**

說出來的話，就像從高樓上撒出的一團鵝毛，輕盈地飄散出去，卻再也撿不回來。話語一旦離口（文字一旦公開），難以收回了。它會飄向哪裡，落在哪裡？會飄進誰的耳中，會被如何解讀？都不再是我們所能掌控的。

願我們的話語，總是充滿祝福

我們的話語，
能成為解藥，也可能是毒藥；
可以是祝福，也可能是咒詛；
可以為橋樑，也可能是牆壁；

我們的話語，
可以拉近彼此的距離，也可能把人推得更遠。
千萬記得：不要隨便亂說話；
不要輕易說出帶刺的話。
因為我們永遠無法知道，
自己隨口的一句話，是否正擊中了

霧裡同行的信心

別人心中最脆弱的位置、引爆地雷。
萬一，對方頭腦想像力又特別豐富，
也不容易往好的方向去想，往往一句話造成的結果：
損人不利己。

願我們的言語：
不帶利刃、不帶毒刺，
總是帶著恩慈與智慧，
總能安慰人、醫治人。

願我們都能：
少一點衝動，多一點溫柔；
少一點批評，多一點關懷；
成為一位懂得用話語造就人、帶來祝福的人。
(^_^)

溫馨小語

「願我們的言語，能成為解藥，是祝福，可以為橋樑。」

DAY 03

我記得——寫給未來的自己一封信

回首過去，展望未來，讓我們透過寫下的文字與自己的心靈對話，尋找成長的足跡。2025/04/09

☐ 「耶和華啊，我要回想你的作為，回想你從前所行的奇事。我要默想你所行的一切事，思想你一切大能的作為。」（詩篇 77 篇 11-12 節）

我的記性，有時太好，有時太壞

有時候，我會覺得自己的記憶力還不錯。別人對我好的事，我記得很清楚；甚至那些不小心傷害過我的話或行為，也常常留在心裡，很難真正忘掉。

但有時候，我又會覺得自己記憶力其實很差。腦中冒出來的靈感和感動，常常來得很快，也消失得很快。我急著把它們寫下來，但過不了幾天，甚至隔週就已經完全想不起來自己曾經寫過哪些內容。

把訊息「倒」出來，也像是放下重擔

當我把頭腦裡的訊息寫出來、「倒」出來之後，心就清爽多了，沒有壓力、也沒有重擔。然而，有時這種「清空」清的太徹底，彷彿頭腦有一部分被「格式化」(format)，全部都清空

了。

當我回頭閱讀自己過去寫下的文字，常常會有一種陌生又驚喜的感覺。「這真的是我寫的吗？」甚至還會忍不住自我誇讚一句：「這一段寫得不錯！」

看著自己寫下的文字，有種感覺，好像是過去的自己，穿越時間，來和現在的我說話。有點像《哆啦 A 夢》裡的大雄，坐上時光機來找尋不同時空的自己。

我坐下來，好像和過去的自己聊天。聊那些好笑的事、尷尬的回憶，也聊那些曾經心痛的傷痕，還有藏在心底、很少對人說出口的小秘密。

有些事情不用講太多，一提起來就立刻明白，因為自己最懂自己。最了解自己的人，還是自己。

我的文字，是留給自己回家的線索

我有時候會想到，總有一天，我可能真的會開始變得健忘（其實現在就已經常常忘東忘西了）。到那時候，我會需要一些線索，幫我找到「回家」的路，也幫我記起「自己是誰」。

如果還能有一些記錄，讓我知道——過去的自己是怎麼走過來的、曾經是什麼樣子，那會是一件很重要的事。

而此時，我寫下的文字也像是留給將來自己的那一條條線索，就像吳宇森導演執導的科幻動作片《記憶裂痕》

（Paycheck）中，主角（班·艾佛列克 Ben Affleck 飾演）為了讓未來的自己破解謎題、找出真相，事先留下一連串指引。但不同的是，我的記憶未被抹除、沒被外力清除，我只是「暫時」想不起來了而已。

當有一天，我的記憶逐漸模糊，我需要翻開日記，重新閱讀自己寫下的故事。我需要朋友告訴我——我曾經的好。我需

要打開聖經，看見上帝怎麼說我——祂視我為眼中珍寶（神說：我珍視你，看重你，深愛你...）。就像電影裡的主角為未來的自己留下線索，我也為自己留下回家的線索。

一句「我記得」，就是最深的溫柔

記憶不是靜止的，記憶會流動、變形，甚至重組。

在「記得」與「忘記」間，我們提取記憶，也丟失記憶；我們重組那些支離破碎的記憶片段，也發現有些記憶其實並不可靠——我們所以為的，也許並非事實。（我常發現我以為的、有時候不是我以為的）

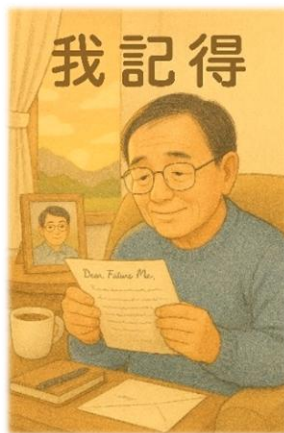
但願，在這一切的模糊與片段中，在所有的記得與不記得之中，我們仍保有最為關鍵、重要的一件事：**記得我們曾經愛過，也曾被深深地愛著。**

親愛的家人、朋友們，讓我們彼此記得對方的好，也為彼此在生命裡留下溫柔的痕跡。

也許有一天，我們會慢慢忘記很多細節，但只要還有人能輕輕說一句：

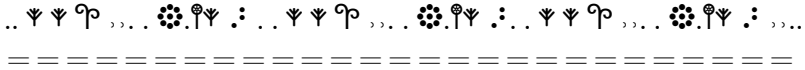
「我記得你……」，那對彼此來說，可能就是最深的安慰，也是最大的鼓勵。

有時候，真的就只是聽見一句「我記得」，心裡就會很感動了。（^_^）



☞ 溫馨小語

「一句『我記得』，就是最深的溫柔。」



✦自我反思 Self-reflection

當記憶變得零碎、回憶需要一點一滴拼湊起來時，文字就像一座橋樑，讓我們能跟自己好好對話，也慢慢重新認識自己，回顧神一路以來的恩典痕跡。

記得彼此的好，是對生命最真摯的回應；在遺忘與流逝中，「被記得」本身就是愛的證明。願我們永遠記得：我們曾真心愛過，也被溫柔地愛著、擁抱過。

親愛的讀者，邀請你靜下心來，想一想：

- ① 你是否曾經在回顧自己寫過的文字或照片時，重新認識了那時候的自己？
- ② 在你生命中，有沒有一段記憶，是你希望永遠不會忘記的？為什麼？
- ③ 你是否曾因為別人的一句「我記得你...」而深受感動？那是在什麼樣的情境？
- ④ 你曾經為誰留下特別的回憶嗎？又有沒有哪個人，也在默默記錄你們之間的愛？
- ⑤ 你生命中，有哪些「記憶的線索」能幫助你在迷失時找回方向與身份？
- ⑥ 當你想到「神是怎麼看你」的時候，你最想牢牢記住祂曾對你說過的哪一句話？