

大難臨頭

風雨飄搖何所依？

提姆·傑克森著

失去摯愛是人生中最難以磨滅的切膚之痛。這種不可名狀的哀痛，從許多遭難的人們眼中所流露出的悲哀、傷痛神情中，我們只能略窺一絲端倪。正如2004年12月26日，印度洋大海嘯突然襲擊周遭國家，使成千上萬的人家破人亡，這場災難對人們所帶來的衝擊和痛苦實在非筆墨所能形容。

當災難發生後的幾個小時，許多人的疑問油然而生：「上帝，祢為何如此對待我們？我們到底是做了什麼而要遭遇這樣的痛苦？祢是在向我們發怒嗎？」接著，更多的問題將接踵而來。在受波及的東南亞、印度、斯里蘭卡、非洲，甚至其他世界各國，許多人意識到他們的生活已無法恢復原狀。許多僥倖生還者萬念俱灰，覺得生命已毫無意義。至於世界各地的人們，心中也不禁疑惑，這麼一位允許巨大苦難和災禍臨到的上帝，怎麼能讓他們信靠呢？

我們這些人的家園雖然沒有遭到巨浪沖毀，然而當看到一再重複放映的災難恐怖畫面時，同樣也會震驚不已。當我們還在設法接受這人生慘劇之際，死亡人數仍持續上升，而各種疾病和災害則紛至沓來。

對我們來說，打從那天起，世界再也不一樣了。即使人們居住的地區沒有受到大海嘯直接衝擊，也覺得再也沒有什麼地方是真正安全的了。因為我們也許能避開無法預料的大自然災害，卻仍然籠罩在恐怖襲擊的陰影之中，人人都不堪一擊！正如在美國911事件發生後，某位處理哀慟的專家如此說：「不管是人身或財產是否遭受損失，你都失去了一樣寶貴的東西，那就是你失去了原有的安全感。」¹

大難臨頭，安全感自然煙消雲散。保全未必安全；人生總是無常；恐懼無孔不入；人性多有軟弱，再加上人必有一死，於是乎「人真脆弱！」就成了你我心頭揮之不去的陰影。更何況不幸之事，不全都是從海嘯或恐怖分子而來。四面八方、冷不防冒出來的都不無可能。

雖然個人的不幸，會使直接受到影響的人，生命有所改變。但也有些不幸，不但出人意料，而且其可怕的打擊力也會造成整個社會極大的創傷。

寫這本小冊子的時候，我接到電話說我從小成長的故鄉發生了兇殺慘案，鄉親飽受驚嚇。當地漁夫在湖裡發現了具屍體，死者是我的朋友26歲的姪女，是被人勒死的。

災難越是在人所料想不到的地方出現，其影響就越深。不但戳破人自以為的安全感，也使人信心動搖，讓人體會到失喪之痛，更看清人的脆弱。

大難臨頭時，尤其是直接衝擊我們時，我們該如何反應呢？是失去盼望；還是能像有些人一樣，不但熬過去，還從中學習成長呢？大難可以分成三類：

天然災害。來無影去無蹤，影響範圍大，人命財產

損失嚴重。例如：

- 哥斯大黎加，泥石流，吞滅整座村莊
- 瑞士阿爾卑斯山小鎮，被掩埋於雪崩之中
- 柬埔寨，暴雨，洪水氾濫
- 馬來西亞，熱帶風暴
- 加拿大落磯山脈，野火燎原
- 加勒比海，颶風
- 菲律賓，火山爆發
- 土耳其、印度、伊朗，地震連連
- 美國中心地帶，龍捲風侵襲，橫掃大城小鎮

人為意外。無心之過或料想不到的事，往往是人為疏忽、機械故障所造成，結果損傷嚴重。例如：

- 汽車事故
- 墜機意外
- 職業災害
- 住家失火
- 戲水溺斃

暴力慘案。出於故意，對個人或團體施加暴力所造成。例如：

- 故意攻擊
- 惡意縱火
- 劫持綁架
- 蓄意謀殺
- 恐怖攻擊
- 挾持人質
- 戰爭
- 集體屠殺
- 拷打虐待

人想要為自己以及後代子孫，努力讓世界變得更為安全。但事實上，這個世界卻還是充斥著天災人禍和血腥暴力。單單在2003年，全世界就有380起天然或人為所造成的災難，奪走了六萬條人命。根據一家專門研究天災人禍的瑞士公司Sigma所發佈的數字顯示：2003年是過去這三十年當中，天災人禍死亡人數排行第七高的年份。而2003年十二月發生在伊朗巴姆城（Bam）的地震，最為嚴

重，死了四萬一千人，傷亡人數是自1970年以來的第四高。

然而，誰也無法料到在2004年聖誕節的隔日，印度洋竟然發生大海嘯，造成數十萬的人命傷亡，衝擊人們的心靈，導致經濟嚴重損失，甚至數百萬人的生活環境也受到影響。

慘劇過後，人們難免會問：損失如此慘重，我還剩下什麼？該如何面對這樣的不幸？我該怎麼活下去？我感覺如何？我又應該有什麼感覺？我還會有安全感嗎？還能過正常生活嗎？我們又該如何彼此幫助，渡過這些艱難呢？

災難中該如何面對人性脆弱的問題，有許多人探討質詢，而這正是《鐵達尼號》（Titanic）這類的電影之所以吸引人的原因之一。

《鐵達尼號》這部電影，至今仍是史上最賺錢的電影。部分原因是編導將一個悲劇性的愛情故事放在一個著名的海難事故中。而這個海難不僅對世界各國，也曾對眾多個人生命影響深遠。其實，又有哪一個災難不是如此呢？我們通常認為大難臨頭，嚴重得不得了，比天還大。但是再怎麼驚天動地的大事，卻也還是有許許多多小故事——這些都是真人真事：倖存者們，四顧茫然之際，這才發現到人生最重要的東西是什麼。

當大難臨頭時，可以把人性裡最壞跟最好的本性，一起顯露出來。同樣一件事，讓盜賊起心，危害鄉里，卻也讓百姓前所未有地互助，成為彼此援助的契機。由此可見，人回應災難的方式，是把人的本性給顯露了出來。

災難的共性

講到災難，在你心裡想到的，絕不會是那些親友環伺、九十多歲壽終正寢的人。家人會難過，那是當然；但絕不會有人說那是災難，因為大家已有心理準備；而結局，也是在意料之中。

但如果人命財產的損失，是因為暴力事故、天災人禍所造成，一般人就會說，這是災難；因為事情來得突然，沒有預料。日子本來過得很好，起碼一切都還循規蹈矩，但卻在毫無預警之下，就此打斷，永遠改變。

就好像商場人潮鼎沸，忽然炸彈爆炸；又或是地震隆隆，橫行肆虐，所造成的破壞波及四方、綿延數里。

瓊安·約福斯基 (Joanne Jozefowski) 針對那些最容易造成「創傷哀慟反應」(traumatic grief reactions) 的災難，列舉出以下幾項共同特點²。請你也回想一下，自己直接或間接經歷過的事件中，出現過幾個這樣的特點。

出乎意料。災難像是晴天霹靂，沒有預警就驟然降臨。讓人感覺好像糊里糊塗地挨了記悶棍，頭昏眼花，不知所措。不但承受不了，而且心裡根本就沒有預備。

不能掌握。災難不但出人意料，而且還遠超過人力所能預防、改變，或者掌握。一旦開始，災難不但會讓人認識到自己無力攔阻，而且更會感受到人的脆弱；沒有人能預防災難，讓災難不發生。

無法想像。災難所造成的影響和破壞力，往往超出人的想像。正常人的腦袋，沒辦法把災難的經驗加以分

門別類。雖然是看見了，但卻沒辦法相信那是真的。災難，就是有這種夢幻般的特質，令人瞠目結舌。從前我們認為「不可能」的事情真的發生了。

很多看過天災或恐怖襲擊的新聞畫面的人都說，那好像不是真的。屍體和飛機殘骸遍佈海灘、大樓倒塌，這些電視直播的恐怖畫面，都不像真實的，而比較像好萊塢的災難片。

沒有先例。災難，是個人所從來沒有經驗過的，所以往往不知道該怎麼辦或如何反應。也因為沒有先例可循，所以特別會讓人徬徨，找不著方向。

讓人脆弱，沒有把握。災難過後，生命的脆弱就更顯而易見。災難對個人、家庭、生計，乃至未來所帶來的影響，究竟有多深遠？沒有人完全明白，於是人只好在盼望與恐懼、絕望與疑惑間拉扯。一方面不想放棄希望，但卻又害怕再次把希望寄託在任何人或任何事上。

大難過後，最揮之不去的，就是這種覺得自己不堪一擊的感覺。

2002年10月的頭十八天裡，兩個狙擊手同夥，讓華盛頓特區附近的居民們人心惶惶。這兩個人以射擊殺人為樂，造成十人死亡，三人重傷，百萬居民飽受驚嚇。他們任意開槍射擊，受害人無共同特徵可循（年紀、種族、性別）；受害地點，也無特殊之處（商場、加油站、停車場、學校），結果，卻是動輒死傷，人人自危，不知道誰會是下一個槍下冤魂。

我能體會當地人的心情，因為有位婦女在一家商店門

口喪命；而我的弟婦，幾個小時前才在那家店裡買東西。

如今的世界充滿凶險，什麼都不確定；而唯一能夠確定的，就是你我都有危險。槍械立法再怎麼完善，國土安全再怎麼周延，高科技監視設備再怎麼精良，都不能完全防禦恐怖攻擊。地質分析再怎麼有用，也不能阻止地震災害；雷達衛星再怎麼精確，也無法要洪水不氾濫，叫颶風安靜，令奪命的龍捲風平息。所以問題不在於我們對災難的研究、預測多有能力；問題在於你我完全無力預防、躲避災害、保護自己和摯愛的親人！

災難：體驗人性的脆弱

我並沒有親人在墜機事件、恐怖襲擊，或天災中喪生，但麗莎·比默（Lisa Beamer）卻大不相同，她失去了至親。她先生陶德，是911事件中聯合航空93號那架飛機的乘客。麗莎描述當她從電視新聞裡，聽到陶德搭的飛機墜毀於賓州郊外時的感受。

我回到臥室，坐在床邊，盯著窗外，精神快要分裂。我沒有動，沒有說話。時間好像突然間停了下來，我好像不存在了。我拼命想搞清楚到底怎麼一回事，但卻一點用都沒有。我的心，我的腦袋，好像暫時停止了。我沒有感覺。我看得見，我聽得到，但我就是呆呆地盯著前方。³

麗莎的感覺其實很正常；乍聞惡耗、或劫後餘生的人，往往都會驚慌困惑、不知所措，這些都是正常的反應。

遭遇大難後，最常出現的感覺有以下幾項：

震驚。就像被高壓電電到，災難一開始給人的衝擊，就是把人的整個身心系統，打回到一種本能的自我保護模式；但是這其實是有其必要的。震驚，是情感上麻痺的反應，是打從人目睹、經歷、接收到惡耗的那一刻起，立刻會引起的反應。震驚就好像情緒的電路開關一樣，遇上嚴重的狀況就斷開，好保護情緒不會負荷過度，不至於整個癱瘓，無法恢復正常運作。

震驚所帶來的感覺，就好像動作都在持續，但是人卻若即若離。有些人甚至用「魂不附體、靈魂出竅」來形容，是那種看得見自己，但卻無法回應的感覺。也有些人說好像是慢動作那樣：看得見、聽得到旁邊的人，也知道場面緊急，但一切卻好像都放慢了下來；四周的聲音暗啞又好像很遙遠；每一個動作，都十分緩慢、辛苦。

震驚也是身體第一道的防衛機制，以阻隔災難所產生的混亂，免得身體承受不住。順便也把情緒暫時切斷，讓人有時間可以慢慢接受所發生的事。然而，震驚並不能讓人永遠不痛；疼痛，還是會回來的。

傷痛。不管事前預備得多好，大難過後的椎心刺骨之痛，是免不了的，特別是失去至親好友的時候。那種感覺，就好像心裡被割了塊肉、破了個洞一樣。

那種極端的痛，就像是心如刀割：過去所熟悉、所喜愛、所倚靠的人、事、物，在完全沒預料中突然永別時，讓人承擔不起，卻又逃脫不了。這樣的痛既殘酷又諷刺；人對於所失去的東西，愛有多深，痛就有多深。愛之深，

一旦失去的時候，那就痛之切。C. M. Parkes寫道：「哀傷之痛楚，跟愛之喜樂一樣，是人生重要的一部分；甚至可以說，哀痛，是人爲了愛、爲了承諾所付上的代價。」⁴

大難臨頭，把心愛之人從身邊奪走時，只有在痛苦中翻騰不已，接著恐懼來臨，我們開始害怕自己竟活在這麼一個風波險惡、未知不安的世界裡。

恐懼。劫後餘生的人，莫不想找個穩穩當當，可以安身立命的地方。這時候，恐懼和驚慌就會接踵而至。人到這個脆弱階段，心裡會有好多念頭在糾纏：

- 這種狀況，我撐得過去嗎？
- 心愛的人沒有了，我該怎麼辦？
- 我還有可能再工作嗎？
- 這件事，我要怎麼跟親友說呢？
- 最要好的朋友走了，沒有人可以分享生命，叫我怎麼活下去呢？
- 我的人生，還能恢復正常嗎？
- 我以後還高興得起來嗎？
- 我可能忘得掉所看到的嗎？

其實任誰都一樣，遇上奪人性命的災難悲劇時，最先盤據心頭的，就是害怕自己沒辦法活下去的那種恐懼。失去朝夕相處的至親好友和賴以生存的熟悉家園，這不但無法接受，這根本就是無法想像。而更可怕的是，人會擔心禍不單行。可能還會發生另一場的火災、洪水、龍捲風、地震、人身攻擊、突襲，甚至意外，光想到這些就足以令人心寒。

身在其中的人，越想越覺得不公平，自然地就會開始憤怒。

憤怒。「這怎麼會發生在我身上！不公平！我做了什麼？要遭受這種報應？」對於深陷災難泥沼裡的人來說，這些都是正常的反應。

要知道，痛失所愛的人會憤怒，這是必然的。因為之前的計畫夢想，完全破滅；對於未來的憧憬，也完全變了樣；過去習以為常、認為理所當然的東西，轉眼之間，已經灰飛煙滅。

曾經以為是正常的，現在一點都不正常。一切都變了，而且越變越糟，沒有人喜歡。這時候，人會巴不得回到從前，但卻又回不去。無法回去，於是只好憤怒以對。

當然，失落、掙扎，或多或少都會讓人生氣；但是災難更使劫後餘生的人怒火中燒——特別是找得出罪魁禍首的時候，那更是火上加油。痛失所愛，固然會憤怒；但那股想要報仇雪恨、伸張正義的心，卻會讓怒氣不比尋常。

被拋棄。災難過後，留下來收拾殘局、修補人生的人，往往會有孤單和被拋棄的感覺。親人、家園、工作的場所、熟悉的生活，這些可能全都沒了；往後，只有自己孤單一個人，這叫人情何以堪呢！

而那些親身經歷災難、劫後餘生者，更會感受到一種奇怪的抽離感，很不舒服。因為這些人可能變成媒體的焦點，而他們自己卻絲毫不以為然。「英雄」這樣的標籤，叫他們渾身不自在；對他們來說，自己只是僥倖活了下來，而其他也經歷相同災難的人，卻不幸遇難了。

創傷初始階段，有些憤怒也可能是因為被遺棄的感覺所造成。特別是所愛的人過世，還留下一大堆細節沒處理的時候；又或是財務上的困境、保險額度不足、沒留遺囑、甚至遺產規畫不周等等，都會讓遺眷更加有被人拋棄的感覺。

有位寡婦就曾強烈抗議說：「他拍拍屁股就走了，留下我，收拾這個爛攤子。他倒好，把我一個人留在這裡，獨自面對難關。」

隔絕。大難之後，往往感到孤單，甚至被緊緊攬住心頭的寂靜所隔絕。不想說話；因為「反正沒人會明白我所經歷過的事。別人怎麼懂呢？他們沒有經歷我所經歷的，沒有看到我所看的東西。他們根本搞不清楚狀況。沒人懂我心裡的痛苦、孤單和恐懼！」

對於那些想要從災難瓦礫堆裡整理出頭緒的人來說，在這麼關鍵的初始時刻，雖知親友是最能安慰自己的寶貴資源，但他們卻往往會選擇與親友疏離。這其實是因為劫後餘生的人，無法承受心裡那種震撼、痛苦、恐懼和憤怒的強烈情緒，所以他們只好自我放逐，與世隔絕。

無法承受。大難臨頭，心裡各樣念頭如狂濤巨浪、鋪天蓋地而來，好像永遠不會停息；又好似擂臺上遇到了重量級拳王，對方下手毫不留情，先是左刺拳一輪猛攻，讓對手露出破綻，再預備好一記右鉤拳，給予壓倒性的一擊。災難也是一樣，先把我們打得重心不穩，失去平衡，然後再一記重擊，把我們摔倒在地上。連番打擊之下，讓人跌跌撞撞，心驚膽戰、不知所措。

不能專注。於是在接二連三的打擊之下，心裡負擔過重，結果就讓人連基本生存的需要都忽略了。或是劫後餘生的人、或是救難人員，甚至那些因為親友財產損失而哀痛的人，有時候甚至連吃飯、睡覺、更衣、梳洗等日常生活基本所需都會忘掉。日常飲食作息，充其量只是枉然勞力而已；不但提不起勁，更覺得沒有意義。「管那些幹嘛？反正一切都毀了。」

災難：奪走了什麼？

災難帶給人最大的感受是：混亂。曾經以為安全穩妥的東西，似乎轉眼不見。過去所期盼倚靠的東西，也如人間蒸發般從眼前消失。之前為自己所規畫好的康莊大道，也突然間完全變了樣，成了蜀道艱難。就好像車子開到一半，才發現不只輪胎磨損，底盤下陷，而且根本就是從懸崖上垂直墜落。

大難臨頭，隨之而來的一連串損失，叫人體會到原來自己是多麼地脆弱。

失去安全感。大多數人都知道天下並不太平；但卻很少有人認真以對。非但如此，甚至人還很會自欺，以為自己真的安全，不會遭害。但災難卻活生生地把人脆弱的真相暴露出來。。

梅爾維爾（Herman Melville）在他經典名著《白鯨記（Moby Dick）》裡，把缺乏安全感的心境刻劃出來：

「人類都是生活在補鯨索的包圍裡。並且天生就在脖子上套著絞索；只不過等到突然讓死神倏地捉住的時候，人類

這才意識到生命那種悄然而來、難以言喻，卻又無法避免的危險。」⁵

在這個充滿瑕疵和墮落的世界裡，悲傷、愁苦、掙扎、失落、哀痛，其實都是意料中的事；但大多數人，卻費盡心力，賣力工作，只爲了要避開風險，維繫個人的舒適。本來以爲已經足夠應付日常生活的了，沒想到災難好似狂風壓境，把安全感如同面紗一般，扯個粉碎。

梅爾維爾的話，其實呼應了耶穌對門徒的警告。耶穌不想門徒誤以爲活在世上是既平安又穩妥的，所以就在最後相聚的那個晚上，耶穌一邊要門徒安心，說自己絕不會撇下他們，同時也說「在世上你們有苦難」（約翰福音16章33節）。

耶穌所用的「苦難」這個字，跟人在受苦、被壓、極其難過時所受的壓力有關。使徒約翰後來也用了同樣的字，來描述人類所要面對的「大患難」（啓示錄7章14節）。這樣的苦難，已經不只是讓人不舒服、心神不寧而已；而是會叫人垂頭喪氣、軟弱無力並失去正常生活的能力。耶穌之所以會這麼說，是因為祂很清楚：安全感遭受威脅時，人很容易就會屈服於壓力之下的。

大難臨頭，這才顯出人生有多不安全，而這更提醒我們，人其實根本沒辦法掌控。

無法掌控。這個世界，處處凶險。而災難，粉碎人以爲自己可以掌控的假象。2004年12月26日所發生的事，如果說世人能從當中學到什麼功課的話，那就應該是：這世界，誰都沒辦法真正掌控。不但是影響全球的大災難如此，連每天成千上萬、少有人知、影響層面只及個

人的小災難，亦是如此。

天災的危害，不論是海嘯、颱風、龍捲風、颶風、洪水或是地震，其實正如同生命中其他極少數的事情一樣，會迫使人不得不去面對赤裸裸的現實：原來人對於自己最重視的人事物，竟然是那麼無能為力。不管你對至親好友的愛有多深，你也無法保護他們免於傷害、疼痛，或是死亡。以為自己可以控制的場面，在災難的熾熱之下，很快就灰飛煙滅了。最後，只能投降，只能認清人生注定有凶險、有軟弱、有死亡、而且任憑你再怎麼努力也無濟於事的事實。人的信心到此完全瓦解，人迫切需要找到答案。

失去信心。楊腓力寫道：「懷疑有如一個反射動作，必定會很快地隨著痛苦出現。」⁶。災難，真的是會瓦解人的信心，讓我們沒辦法好好處理生活中所遭遇的事情。過去，即便活得很有信心，但災難，會迫使我们開始質疑自己，到底還有沒有能力去處理任何事情。

所以天災人禍、戰亂、意外事故的受害者，都會有「如果這樣，那結果又會如何？」的疑惑縈繞心頭。災難發生的前因後果及過程，似乎會無止盡地重演。「如果我那天沒去上班，那會怎樣？但要是我去了呢？倘若我早些離開呢？萬一我晚點走呢？」劫後餘生的人，會不停思索各種情節，希望找出之前沒注意到的蛛絲馬跡，好讓災難不會發生；但任憑他們怎麼找也找不到的時候，不但會信心喪失，而且也失去方向。

迷失方向。特別是過去沒有信仰、或不太關心信仰的人，這時候會發現所要面對屬靈上的抉擇，是自己以

前不曾想過的。首先，當人發現事情超乎掌握，而且承受不住的時候，自然會向上帝、向他們不認識的那位老天爺禱告，尋求上帝伸手幫助。接著，災難過後一陣子，他們要不就開始怪罪上帝、咒罵老天爺，要不就會質疑上帝是否在災難中缺席不在。

楊腓力寫道：「受苦使我們對上帝最基本的信念產生懷疑。」⁷這話是真的，不但有信心的人會如此，信心軟弱者亦然。然而對基督徒來說，上帝要我們相信祂不但良善，而且還喜悅把好東西賞賜給祂的兒女（馬太福音7章11節；路加福音11章13節）。

可見災難對人最深層的衝擊是，讓人一頭栽進對上帝、對祂的良善、對以往信念的懷疑裡。

當人被災難狠狠地抓住的時候，心裡最深處的疑問，就會爆發出來。克萊布（Larry Crabb）問道：「我們要如何信靠一位有時候會使我們失望、似乎又很善變的上帝？那些好朋友一定會竭盡所能地為我們做到的事情，祂甚至無法為我們成就。」⁸畢竟，人總會說，祂是上帝，祂會負責任；但就不知道怎麼搞的，祂叫我們失望。

聖經裡提到許多大有信心的人，也記載他們遭遇苦難之後，是如何對付心裡對上帝的懷疑：

- 約伯要上帝聽他申訴，辯論他為何落到家破人亡、體無完膚的地步（約伯記13章3節-14章1節）。
- 亞薩對上帝表達他內心痛苦；為何惡人亨通，義人受苦，但上帝卻似乎不理睬（詩篇73篇）。
- 耶利米哀聲埋怨，自己受苦，是上帝愚弄的結果（耶利米書20章7-18節）。

- 施洗約翰無辜入獄受逼迫時，開始懷疑耶穌就是彌賽亞的身分（馬太福音11章2節）。
- 甚至連耶穌，面對祂受難過程中 darkest 的時刻，都開口求上帝把這杯挪去（馬太福音26章39節，42節）。接著耶穌擔當世人罪孽的時候，祂都感覺到被天父遺棄了（馬太福音27章46節）。

大難臨頭，失去信心、看不見方向的時候，人就會開始放棄，對未來失去盼望。

沒有盼望。人能活著，靠的是希望；但是災難，卻對希望的傷害最大。夢想一旦破滅，人就會開始絕望（箴言13章12節）。那種感受到人生再也不像以前的痛苦，會迫使人不得不問：「我所殷切期盼的，已經不可能了；那我還活著幹嘛？我的老伴、孩子、身體、前途、房子、人生，全都毀了，那我活著，爲的又是什麼？」

弗蘭克（Viktor Frankl）僥倖從二次大戰納粹的魔掌中活了下來，他寫道：「絕望就是沒有意義的受苦。」⁹大難臨頭，人無法承受的時候，不但信心破滅、恐慌不安、舉目茫然；更慘的是，痛苦中找不到意義，看不見曙光。

這些感受，或許剛開始都還能理解；但人生，畢竟不是單一事件，災難，更不是過去就算了。災難是一趟斷腸人必須去面對、去走過的旅程，雖然會傷痕累累，但是卻無法遁逃，必須坦然面對。

災難：留下了什麼？

災難，不但從人身上奪走些什麼，更會留下些「不請自來」的疤痕——像是：倖存者罪惡感（Survivor Guilt）、創傷哀慟（Traumatic Grief）、急性壓力症候群（Acute Stress Disorder）、創傷後壓力症候群（Post-Traumatic Stress Disorder）等等。接下來就一一檢視這些疤痕，對劫後餘生的人有哪些影響。

倖存者罪惡感。劫後餘生的人，面對其他難友重傷喪命、舉家哀哭的情況下，儘管自己大難不死，但實在很難會有心情去跟家人一同慶祝。

不僅如此，倖存者往往有很深的罪惡感，而且那種感覺，啃蝕心房，揮之不去。不但不覺得應該感恩，而且心裡極其矛盾：「人家在哭，我怎麼敢笑？」「身邊這麼多人死了，為什麼就我活著？」「我當時為什麼沒有多救幾個人？」特別是當他們之所以存活，純粹出於巧合，而非任何有意識的決定時，這樣的感受，會特別地強烈。

甚至有些人會走火入魔，荒謬地認為就是因為別人的犧牲，才換來自己的苟延殘喘。男性尤其如此，覺得自己爲了活命，卻害了別人，這時候更會覺得自己「懦弱」。

這種錯誤的罪惡感，會帶來羞恥、無能、自卑等等不健康的感受，進而更加摧毀生還者的信心。

劫後餘生的人，面對自己活著的喜樂，跟面對死者的難過，這兩種感受似乎格格不入。活著的感恩，竟然孕育出內咎。「人家死了，家裡那麼難過，我怎麼還高興得起來？」這種不協調的情緒，讓生還者及生還者親友重建的

過程，變得更加複雜，且還常會引起創傷哀慟。

創傷哀慟。大難臨頭，必有所失。不管失的是什麼，心裡不可能不悲痛。而悲痛，正是自我調整，習慣生命裡失去所珍重之人事物的辛苦過程。（請參看探索叢書：《失落時如何自處？》GCC921）但意外悲劇所帶來的震撼，卻會把倖存者狠狠拋進了極度憂傷的裡面，而這就是所謂的「創傷哀慟」。

瓊安·約福斯基（Joanne Jozefowski）寫道：「創傷哀慟是對於災難的直接反應；因為災難威脅到人類的保障、安全，以及我們所有賴以安身立命的信念。」¹⁰

對那些在災難中家毀人亡、鄉里塗炭的人來說，特別需要專業人員的幫助，才能面對心裡的創傷哀慟。他們的經驗越是殘暴恐怖、越是出人意外，走出創傷哀慟的過程，也就越是複雜漫長。

而那些能夠把哀慟之情好好宣洩出來的人，不代表他們傷得沒那麼深；相反地，他們是把痛苦，轉化成了叫生命得以成長的契機，不再只是他們必須忍受的危機，而這當然需要時間。

哀慟，不是單一事件，而是一個旅程。雖然人生不可能再景物依舊，但還是可以柳暗花明。走在哀慟的這條路上，往往會讓人看到前所未見的事情。

耶穌就講過一個比喻，有兩間房子，蓋在不同的地基上（馬太福音7章24-27節），同樣受到雨淋、水沖、風吹。一間倒了，另一間沒倒。原來蓋在磐石上的那間，熬過了風暴；但蓋在沙土上的那間，卻垮了。

災難，自有其辦法，可以把各人的根基顯露出來。所

以不論發生災難的原因是什麼，你橫渡人生風浪的方式，其實取決於你是把生命建造在什麼樣的根基之上。

聖經裡有兩點基本真理，對於走在創傷哀慟之路上的的人來說，務必要好好把握：

- 災難所帶來的掙扎失落，不管其源頭為何，往往都會是人靈命成長的契機（羅馬書5章3-5節）。
- 即便是在災難之中，上帝也與我們同在；不管狀況看來有多惡劣，上帝還是能叫我們得益處（耶利米書29章11節；羅馬書8章28節）。

哀慟的路上所作的某些決定，其實是會慢慢為人生帶來意義與盼望。哀慟，沒有人想要；但是如何回應哀慟，卻是你我最終必須作的決定。

大難臨頭，有些人會產生併發症。這時候就需要特別的協助，不論是專業的資源，或是諮商輔導人員等等，都能派得上用場。

急性壓力症候群（ASD）。大難臨頭，打從感到生命受威脅、造成創傷的事件起，大約一個月內，有人會開始有恐懼、無助、驚嚇的強烈感受；某些人甚至會沒辦法恢復正常的生活。像這樣調整的過程，從兩天到一個月都有可能。

以下這些症狀，如果出現的話，那就代表可能需要專業人員協助創傷之後的重建：

- 麻木、抽離、感受不到正常情緒
- 對周圍環境的感受不再敏銳，好像處在「精神恍惚」的狀態
- 提不起勁，對任何事情都沒興趣參與

- 與人不和，或是跟別人開始疏遠
- 開始想不起來創傷裡頭那些重要的部分
- 同樣的畫面、念頭、夢境、錯覺、過去的場景一再出現，重複活在創傷裡無法出來
- 不願提起任何可能聯想到創傷的事
- 焦慮、越來越容易驚醒，輾轉難眠、易怒、注意力不集中、過度警覺、過度容易受驚嚇、不自主動作

不幸的是，媒體報導災難事件時，往往都是一窩蜂，把創傷放大了好多倍，甚至遠過於當事人的感受。再加上電子媒體24小時不眠不休，把天災人禍的畫面傳送到家，這可能導致急性壓力症候群的產生。

而這些症狀，也一點一滴地侵蝕心靈，讓人沒辦法過正常的生活，也難以和人相處。

創傷後壓力症候群（PTSD）。根據美國「國立創傷後壓力症候群防治中心」（National Center for PTSD）的統計資料顯示，單是北美地區，每年就有一千七百萬人遭遇到創傷或是災難。而其中，有20%-30%的人，會產生嚴重的「創傷後壓力症候群」，或其他精神異常的狀況。¹¹

大多數人聽過「創傷後壓力症候群」，其實是從美軍越戰退伍後，帶著驚恐度日的消息而來。經歷戰爭、死亡威脅、重傷害、拷問、監禁等等極度創傷事件的人，往往都會有所謂的急性壓力；而「創傷後壓力症候群」，則是針對急性壓力的長期不良反應。因此，診斷「急性壓力症候群」的症狀，也同樣適用於「創傷後壓力症候群」。

簡單來說，「創傷後壓力症候群」就是惡性的「急性壓

力症候群」。不但比「急性壓力」的影響更為劇烈，而且時間更長，往往會持續一個月以上，嚴重的話，可能困擾倖存者數年之久。創傷發生之後，這個病的潛伏期可能長達六個月，直到觸動了傷心事，然後才發作。

「創傷後壓力症候群」會影響病人生活的每一個層面，不論是社會、工作、關係，或靈命上，都會遭遇極大的干擾和痛苦。

一旦這種痛苦滲透進家庭、學校，或工作裡，就會讓人沒辦法去作日常生活該做的事。這時候，就要尋求協助了。藉由專業輔導人員的幫助，可以讓倖存者及其家屬透過講述自己的故事、學習適度表達哀慟、降低焦慮、壓力管理等方法。這樣持續不斷地提供支援，可協助他們走出創傷的痛苦回憶，進而活出積極健康的人生。

災難：學到了什麼？

災難，不但沒人喜歡，而且大家避之唯恐不及，這是人之常情。但是恐怖事件處理專家卻認為，正視死亡與災難，並且勇敢面對，卻「很有可能是讓人得釋放、加速成長的經驗。」¹²這種說法，其實跟古代《傳道書》的看法不謀而合。傳道書的作者也認為面對死亡及悲劇，自有其價值：

往遭喪的家去，強如往宴樂的家去，因為死是眾人的結局，活人也必將這事放在心上。（傳道書7章2節）

災難，特別是那種會讓人認清自己也不免一死的災

難，往往會迫使我們重新反省人生的意義和目的。災難，也會促使人去重新衡量生活的方式。不管你喜不喜歡，經過逆境創痛的火爐裡所產生的信念，才是人生能持守下去的信念。

老實說，透過創傷來學習功課，比起平時要更加辛苦。不但要認清現實，還要接納現實裡最醜陋的一面；然而也就在這醜陋當中，我們可以學到最重要的功課，成為往後人生的基礎。

最重要的事。就像水手用北極星來導航、使船能對準方向一樣，災難跟創傷，往往也會迫使人去審視，生命中哪些才是最重要的事。日常生活，柴、米、油、鹽，太多東西會讓人分心，使人忘記活在風波險惡的人生中，到底哪些事情，才能讓人活得有意義、有目的。

其實最後的關鍵在於：到底哪些才是你相信會有永恆意義與價值的事情。聖經上說，永恆的意義與價值，來自於你跟上帝，以及你透過基督與其他人所建立起來的關係。

要認識上帝並要愛祂。耶穌把整本舊約濃縮成兩條最基本的命令，讓人就算是大難臨頭，也能保有合上帝心意的眼光。第一條命令是在馬太福音22章37-38節裡。

耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意，愛主你的上帝。這是誡命中的第一，且是最大的。」

愛主你的上帝，這是最基本的，也是所有一切的總綱；絕對必要，無可替代。上帝，就好比人生的北極星；任何其他的關係，不論再怎麼要緊，倘若取代了上帝，那人生是注定失敗的。除非把信靠上帝、討上帝喜悅當成首

要的目標（哥林多後書5章9節，15節），否則人生其他一切東西，都不會有多大意義。

人跟上帝的關係定位了，然後才有自由，才能環繞著上帝的周圍，去重新安排跟其他人的關係。

要愛人如己。耶穌接著在第39-40節裡，說完祂第二條命令。

「其次也相倣，就是要愛人如己。這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱。」

生命裡最重要的人是誰？是配偶？子女？父母？還是朋友？其實我們對上帝的愛，會湧流出來，成為我們對人的愛，進而強化了我們與人的關係。事實上，真正的「愛人如己」，乃是順服上帝、愛上帝最深刻的表現（羅馬書12章9節；彼得前書4章8-11節；約翰一書3章11-18節）。

不重要的事。大難臨頭，還會讓人認清，有哪些事情，其實一點都不重要，根本不需要掛心。先別管其他人怎麼說，你仔細分析之後就會發現，到頭來，一點都不重要的竟然是：人心籌算，還有身外之物。

人心籌算。你最在乎什麼呢？人往往要等到大難臨頭才發現，原來以往所汲汲營營的，竟然是自己的籌算，而非上帝的旨意。人往往禱告的是，求上帝配合我的計畫，實現我的夢想；卻不是禱告要謙卑己心，順服上帝的呼召。

等到大難臨頭，自己計畫戛然而止的時候，這才醒悟過來。原來，人的籌算只不過是愚蠢可笑而已。

身外之物。大難臨頭，除了發現人心籌算不重要外，更讓人懊惱的是驚覺到自己過去，竟然浪費這麼多的

精神跟力氣在芝麻綠豆的小事上；反而真正的大事，卻沒花什麼功夫。我們的優先順序，根本就出了問題。我們嘴巴上說愛上帝愛人有多重要，但卻把大部分的時間、恩賜、資源，都花在累積家業、計畫度假、存錢退休等等這些事上。這些，都不是壞事；但我們渴望看見別人在基督裡長大的那股熱情，卻隨著事業上的衝鋒爭先，而漸漸消失不見了。

人要等到大難臨頭，悲劇上演的時候，才看得清楚；一帆風順、志得意滿的時候，常常忘了上帝，就像以色列人進入應許之地後那樣（申命記6章10-12節）。但是上帝所要的，是人不論順境、逆境，都可以發自內心地對上帝委身。可嘆的是，上帝卻往往要用災難來喚醒人的注意。

如果我們肯讓上帝藉著災難來教導我們，那麼上帝就能裝備你我，讓我們在這個險惡世界裡活得更有信心。

風雨飄搖時仍有信心

艾爾·席柏特（Al Siebert）在他所寫的《克服人生逆境——實用篇》（The Survivor Personality）這本書裡談到：「若非遇到人生重大變故，多數的人不會主動去發覺自己最大的潛能。」¹³

比他早七十年的維金尼亞·吳爾芙（Virginia Woolf），她書裡也有相同的看法：「生活……都是一場困苦的、艱難的、永恆的戰鬥。那得要有大勇氣與大力量。或者，對我們這些喜歡耽於幻想的人而言，自信比任何東西都更為需要。如無自信，我們不過如搖籃中的嬰兒。」¹⁴

這些話，讓人眼睛爲之一亮。雖然都在談人的脆弱，但是卻帶著鼓勵；不是多愁善感，而是腳踏實地帶著盼望——正如耶穌跟門徒在一起的最後那個晚上，祂對門徒所說的話。就在耶穌爲門徒禱告、接著要去走十字架道路前，祂教導門徒說：

我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。（約翰福音16章33節）

耶穌對門徒說這些話，不但是叮嚀，更是鼓勵；因爲他們很快就要面對極大的迫害、困境以及創傷。儘管門徒對未來一無所悉，更不知道下一分、下一秒、明天、明年他們會身在何方；但是耶穌已經在預備他們，讓門徒能迎向前方。耶穌知道自己的死訊會讓門徒瓦解；也清楚門徒會受到四面八方的逼迫、折磨、壓力、痛苦；更曉得門徒的未來會多有憂患，但是耶穌卻沒有丟下門徒，沒有讓門徒孤單面對。

耶穌給門徒盼望，祂的分享是要讓門徒人生路上經歷挑戰艱難時，心中仍有平安。後來使徒保羅，就把這樣的平安形容是：出人意外、超乎人所能了解、在基督耶穌裡保守他們心懷意念的平安（腓立比書4章7節）。

混亂紛擾、憂患苦惱之中，不但可以視若平常，而且還能有平安。這種全新的境界，正是耶穌要給門徒的鼓勵。祂吩咐門徒要有信心，不要怕，因爲耶穌要差保惠師來，時常與門徒同在，成爲他們心裡力量的來源（約翰福音16章7-14節）。

耶穌教導完後，接著就帶頭出去，在門徒和你我面前，走過了祂身心煎熬、哀慟憂傷、獻祭受難的過程。耶穌為你、為我鋪好一條路，讓我們可以勝過這個風雨飄搖、災難充斥的世界。

打那美好的一仗。運動員要傑出，必須面對運動傷害和疼痛；生命中想要勝過接連挑戰的人，其實也是一樣。災難，勢必會留下疤痕；沒有人可以經歷災難卻毫髮無傷的。我們每個人身上，都帶著創痛、戰鬥所留下來的痕跡。走起路來雖然會一跛一跛，但那代表我們跑了當跑的路，付了當付的代價；更何況我們對上帝的盼望，會透過逆境而更加堅定，讓我們可以帶著信心跑完全程。

劫後餘生、透過災難能夠成長的人，會因為他們所經歷過的事而更加謙卑、更有盼望。這樣的人，是真的能和聖經上詩人同聲高唱：

上帝是我們的避難所，是我們的力量，
是我們在患難中隨時的幫助！所以……我們
也不害怕……萬軍之耶和華與我們同在；雅
各的上帝是我們的避難所！（詩篇46篇1-3
節，7節）

要記住，大難臨頭之時，你用來抵抗的那股力量，其實正好可以用來增強信心，走上未來的人生道路。

聚焦於基督。經過災難而長大成熟的人，他們不但已經學會、而且相信：創傷、不幸、甚至死亡，都不能算真正的拍板定案。當然，失去至愛的時候，他們還是會哀慟；但是他們的哀慟，其實就像他們的生活方式一樣，

是充滿了盼望的（帖撒羅尼迦前書4章13節）。因為他們把焦點放在自己仍擁有的，而那些東西，是永遠不會失去的。

這些劫後餘生的人，充滿了希望，他們不光是緬懷所失去的至愛，而且還活得好好的，可以去愛、去享受那些他們所還擁有的。因為他們知道，有基督作他們的盼望，就算是大難臨頭，一切都不至於失喪。

不過人的天性是，一遇到困難，焦點往往就會模糊。所以希伯來書的作者提醒我們，人之所以會心灰意冷、疲倦灰心，乃是因為逆境讓人分神，沒有把焦點對準耶穌，忘了定睛在基督之上（希伯來書12章2-3節）。

特別是大難臨頭時，焦點模糊，這更是容易發生。所以千萬要小心，不可把焦點從基督身上挪開。只有定睛在基督身上，我們才能像詩篇119篇71節的作者那樣高呼：「我受苦是與我有益，為要使我學習你的律例。」

生命中叫人心痛的事情很多，但不管是災難、甚至死亡，都不能奪走我們在基督裡的盼望，更不能讓我們與基督的愛隔絕（羅馬書8章35-39節）。

緬懷你所失去的。很多人用回憶當作開端，除了緬懷他們所至愛的人，更會做些正面積極的事，去鼓勵其他還活著的人。

有些痛失至親的人走過創傷哀慟的過程，並藉著自己的經歷，幫助和安慰其他正在哀痛當中的人。還有些人公開分享自己的遭遇，藉此鼓勵那些憂傷並覺得孤獨無依的人。這些本來都不是他們所想要的，但卻是他們心甘情願如此行，以此方式來彌補原本以為無法彌補的傷痛。

連結其他倖存者。幫助倖存者最有效的方式之一，就是讓他們跟其他有類似經驗的人彼此聯絡。

劫後餘生的人，需要有人聽他們講話，需要把自己的故事講出來，更需要知道聽自己講話的人，能真正體會他們內心的傷痕，明白他們所承受的那種害怕、恐懼、隔絕、內疚、孤單、憤怒、哀慟。

劫後餘生的人，也需要聽別人說話。他們需要聽聽別的倖存者，是如何匍匐前進，在毫無道理的事件中理出個頭緒來的。他們需要盼望，需要知道儘管自己身上傷痕累累，但往後，他們還是能好好活下去。

如何幫助別人

大難臨頭，每個人的經歷和感受，程度各有不同。有些是劫後餘生的主角，從災難創傷的震央裡活了過來。有些是倖存的家人。也有些是罹難者心碎的家人。還有些是家庭倖免於難，但一切家當全都沒了的。更有些是安全人員、救難人員、救災匯報人員，看太多、接觸太多災難現場，導致心裡也受到創傷。更有媒體人員，要報導事故；甚至是聽眾讀者，聽到故事後，也會間接受到影響。

要知道，上帝沒有叫你去救所有的人；但的確，你有可能可以幫助某些人。雖然有些事情是需要專業的訓練，但一顆願意為上帝所用的心，有「各人的重擔要互相擔當」（加拉太書6章2節）的態度，反而更要緊。

以下，是你可以幫助別人走過災難傷痛：

給他們時間。對倖存者或家屬不要有任何要求，

特別是創傷剛開始的時候。給他們時間、空間，讓他們可以表達心中的哀慟。讓他們慢慢開始處理傷口；而你，只要在旁邊陪伴，跟他們一起看、一起聽、一起感受。不要論斷，讓他們知道，他們不管是什麼樣的感覺，都是可以的。這一點，對他們走出創傷的低谷來說，十分重要。

楊腓力就轉述過某位倖存者說的話：「我需要時間了解在我人生中發生的事情，又要接受我日常生活被迫改變的事實。或者，給受苦者時間的最好方法，就是耐心地對待他們，讓他們有空間作出懷疑、哭泣、發問，和表達強烈且往往是極端的情緒。」¹⁵

陪伴他們。記住，不管你怎麼作，都無法解決問題。你不能改變歷史，沒辦法叫死人復活，更不會讓一切恢復原狀。

單單坐在受苦的人身邊，這對他們來說，就是種安慰了。沒話說也沒關係，因為你說什麼，也解決不了他們的痛苦；反而握著他們的手、擁抱一下，讓他們知道你就在身邊，也讓他們領略一下，上帝在你心裡的那種盼望和滋味（歌羅西書1章27節）。千萬不要低估了「陪伴」所能帶出的力量。

與他們同哭。有時候，給傷心人最大的禮物，就是我們自己的眼淚。他們心中的苦，與他們同享；他們的眼淚，與他們同哭；他們所失去的至愛，與他們同悲；他們所還擁有的，與他們同樂（羅馬書12章15節）。

照顧他們。創傷剛開始的時候，身在其中的人往往心煩意亂，連吃飯、更衣、洗澡甚至睡覺這些事，都忘

了照顧自己。過去不需要大腦就可以做的決定，現在都完全不會了。

此外，傷心人還有好多需要照顧的地方，像是料理喪事、整理文件、蒐集基因樣本認屍、挑選喪禮上的穿著、安排家屬交通、熨燙喪禮衣物等等。這時候，立刻伸出援手，讓他們知道自己並不孤單。

為他們禱告。創傷中有某些階段，當事人甚至連禱告都沒有辦法。為這些傷心人代禱，是你我的榮幸，千萬不可輕忽。想像一下，當那些心力交瘁、無法禱告的人，聽見你把他們名字，一個一個帶到上帝寶座之前的時候，他們心裡，會是多大的安慰跟鼓勵。

最終的盼望與保障

大難臨頭，到哪裡才能找到那無法動搖的信心呢？一生多災多難的大衛王寫道：

我的心哪，你當默默無聲，專等候上帝，因為我的盼望是從他而來。惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的高臺，我必不動搖。我的拯救，我的榮耀，都在乎上帝；我力量的磐石、我的避難所，都在乎上帝。你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意。上帝是我們的避難所。（詩篇62篇5-8節）

在基督降生前一千年，大衛王發自內心的規勸，今天依然真實。

上帝已經顯明祂對人的愛有多深、情有多切（羅馬書

5章8節)。所以，對於受苦受難、肝腸寸斷的人來說，跟上帝建立關係，是他們唯一的出路，也是唯一的避難所。

人生難免會有風浪；但是即便大難臨頭，耶穌卻邀請你我跟隨祂，過一個有信心、有盼望的人生：

你們心裏不要憂愁，你們信上帝，也當信我。（約翰福音14章1節）

信靠耶穌，意思就是在那永遠不會失落的事上，完完全全倚靠祂（約翰福音1章12節，3章16節，10章10節）。祂的生、祂的死、祂的復活，都在對那些信靠耶穌的人保證，你我都要領受祂的恩典、憐憫、平安、赦免、永生，以及那無盡的愛（羅馬書8章31-39節）。

耶穌保證說：在地上，祂與我們永遠同在；在天上，祂為我們預備了永恆的家。所以不管今生失去的是什麼，耶穌，才是你我風雨飄搖中，那不可動搖的信心和盼望，更是那最終的盼望與保障！

附註：

1. 瓊安·約福斯基 Joanne T. Jozefowski, *The Phoenix Phenomenon* (New Jersey: Jason Aronson Inc., 2001), p.229;
2. Jozefowski, pp.230-231;
3. 麗莎·比默 Lisa Beamer, *Let's Roll!* (Wheaton: Tyndale House Publishers, 2002), pp.10-11;
4. C. M. Parkes, *Bereavement: Studies Of Grief In Adult Life*, 3rd ed. (New York: International Universities Press, 1998), pp.5-6;
5. Herman Melville, *Moby Dick* (New York: Viking Penguin, 1851/1986), p.387; 梅爾維爾 (Herman Melville) 著，譯者：鄧欣揚，《白鯨記 (Moby Dick)》，遠景出版社，p.374
6. Philip Yancey, *Where Is God When It Hurts?* (Grand Rapids: Zondervan, 1990), p.77; 楊腓力 (Philip Yancey) 著，譯者：黃陳妙玲，《有話問蒼天 (Where Is God When It Hurts?)》，天道出版社，p.82
7. Yancey, p.77; 楊腓力 (Philip Yancey)，p.82

8. Larry Crabb, *Shattered Dreams* (Colorado Springs, WaterBrook Press, 2001), p.34; 克萊布 (Larry Crabb) 著，譯者：林智娟，《破碎的夢 (Shattered Dreams)》，校園書房出版社，p.55 9. Yancey, p.200; 楊腓力 (Philip Yancey)，p.237 10. Jozefowski, p.230; 11. *Disaster Mental Health Services: A Guidebook For Clinicians And Administrators*, p.2; 12. Pyszczynski, Solomon, & Greenberg, *In The Wake Of 9/11* (American Psychological Association, 2002), p.139; 13. Al Siebert, *The Survivor Personality* (New York: Berkley, 1996), p.7; 艾爾·席柏特 (Al Siebert) 著，譯者：林憲正，《克服人生逆境——實用篇》(The Survivor Personality)，新苗出版社，p.18 14. Virginia Woolf, *A Room Of One's Own*, 1929/1981, pp.34-35, as quoted in *In The Wake Of 9/11*, p.71; 維金尼亞·吳爾芙 (Virginia Woolf) 著，譯者：張秀亞，《自己的房間 (A Room of One's Own)》，天培出版社，p.66 15. Yancey, p.202. 楊腓力 (Philip Yancey)，p.240

作者提姆·傑克森是美國密西根專業的輔導師，在 RBC 參與聖經諮詢部工作。



大難臨頭

"When Tragedy Strikes" (CF042)

作者： 提姆·傑克森 (Tim Jackson)
譯者： 張奇軍
編輯： 萬峻梅、蘇楓曉
審稿： 陳君立、陳華昌、劉芸仙、謝翠玲
設計： 蘇其忠、林淑美

2010年初版

版權所有·請勿翻印·非賣品

