

目 錄

馬 序 馬 鎮 梅 page 008

自 序 羅 乃 萱 page 011

chapter01 page
仍可改變 015

chapter02 page
面對陰影 041

chapter03 page
過去，再見！ 067

chapter04 page
打開心扉 085





photo by lesau

chapter05	page
看見，出路！	109

chapter06	page
加油，走下去！	135

chapter07	page
學習成長	155

chapter08	page
我信上帝	181

終於盼到乃萱這本書出版了！交由印象文字（基道）出版，我心裏再添一份雀躍，爲之喝彩。

乃萱每天在臉書上上載一段分享，回響甚大，數以千計的人讚好，執筆時我再看了一下，平均來說，每天有1500個「like」，有時更多達3000！轉傳分享的也是百千之數，還有無數留言，大家都覺得乃萱了解他們當下的處境，給他們開一帖心靈妙方。

乃萱筆耕多年，婉約親和的筆觸依舊，不同的那生命的力量——與主相連更深更親，彷彿河道寬了，流動的盡是活水，讀時不覺間好像蕩滌去心頭的塵垢，洗淨了的心

靈傷口慢慢就療愈了。

我問她怎麼能寫得那麼好，原來祕訣很簡單。她每天早上晨更，抄寫經文，累月經年後，手中的筆桿突然「開竅」，思於泉湧，幾段經文與日常生活的就這麼交融起來，連她自己也感到有股神奇的力量，瞬間就寫好。聽來好像很簡單，可要每天這樣踐行，難題就來啦。我們行事曆都排得滿滿，時間不夠用時往往都先挪開讀經，好讓自己成為負責任的員工、父母……連坐車吃飯都分秒必爭，機不離手。

是時候停下來，問問自己：

手上的工作事情，正引領我們走往哪一個方向？

翻翻天天密不透氣的行程表，每天是否有半至一小時的空檔，讓我們歇歇想想，反思現在，籌劃未來？

面對的人與事，有否顧此失彼，失去平衡？有否貪多快好省，而忽略了需要關注的另一面？

驅動著我們不停向前的，是信念堅持？還是旁人閒話？懼怕失控……

求聖靈光照引領，讓我們在忙碌中，不致失了目標方向，也失了抉擇的分寸準繩。

摘自〈忙碌〉

看，她的提醒就是這麼精到。那麼，你明白了麼？深信要若你能像她，樂意向主負責任，每天把聖言內化，有天你也會有振動心弦的領會。

平安，不只是一個祝福，而是將生命完全交託給主的親身經歷；是從前風聞，如今看見的驚訝喜悅；是一種經歷主愛大能然後願意降服在主前的謙卑自若；是縱使面對風浪起伏仍無人能奪去的決意相信……

願每一天，我們都能經歷這平安。

摘自〈平安·二〉

還記得，一年多以前的一個早上，跟外子何志滌牧師開始了「與阿爸父同行」的靈修讀經習慣。

讀罷經文，腦海中思緒澎湃，欲動筆力書。寫下了一些心靈分享，內心也聽到一把篤定的聲音說：這是你一個心靈的園地，好好耕耘啊！

好吧，就是這樣，開始了在臉書上的分享。從幾天一次，至現在差不多一天一次。從自己的私人網頁分享，至現在的專頁分享。這天翻查電腦的檔案，始知不經不覺寫了近十三萬字，每天也收到來自不同地方朋友的回應與鼓勵，更有機會與不少舊雨新知結連。

本來，對臉書這媒體一直半信半疑。身邊的人都說，

很怕別人把自己分享的，不斷分享出去，沒有了私隱。這懼怕，我也有。但若分享的目的，就是想愈來愈多與廣的話，那又有甚麼問題呢？昔日辦雜誌寫書，總要一個月至數個月，才有「產品」面世，但臉書卻可以每天每時甚至每分每秒更新，根本就是一個隨時隨在的廣大平台。

念頭一轉，心思澄明了。就放膽使用這個園地，分享心底所思所感。有時，碰見一個憂傷的臉孔，很想對他說些安慰的話，便把這些鼓勵的話，寫在臉書。怎知，給他的安慰的話，也安撫了一些同路人。又有些時候，是自身經歷了一些難過的時刻，在主面前安靜反思，得到聖靈的提醒，也會將之與眾共勉。

讀者若留意，會發現我愛用「我們」這稱謂，當中的用意是，每一篇分享中所提及的行為個性缺失，也是我曾犯或仍會犯的，跟大家一樣，絕不能置身事外。而當中提到的許多心靈功課，更不是說我已學會，而是仍與大家一同學習摸索中。

在此，也想謝謝為本書寫序的好友鎮梅，寫推薦的好姊妹萃雯，還有願意忍受我在寫作時不言不語一臉嚴肅的

外子志滌與女兒凝（她更是此書的攝影師啊），沒有他們的支持鞭策，我哪能這樣無拘無束地寫作。當然，還有一眾用心落力給意見與支持的 Hyphen 與 Ricky。

很喜歡編輯為此書取的書名《相信，仍可以……》，特別在這是非難辨、紛擾雜亂的世代。就讓我們重拾那起初單純的「相信」，仰賴那天天賜智慧平安的主，讓我們在每天的生活裏，看見盼望，活出關愛。也因為這樣，我們「仍可以」歡呼雀躍，仍可以亂中尋序，仍可以悔改回轉，仍可以善勝惡，仍可以……AMEN！



©2013 by Logos Ministries Limited
ALL RIGHTS RESERVED

chapter 01
仍可改變

還記得那天，買了一個新的電熱水壺，回家試用。

開了水龍頭，將熱水壺倒滿了水，然後將之放在飯桌上，仔細端詳。看著那個玻璃水壺內的水，小小的水泡冒升，一小個一小個的，然後水泡愈來愈大，最後「B呢卜碌」滿瀉出來，弄濕了整張飯桌。那一刻猝然覺得，自己的內心有點像那壺沸騰的水。

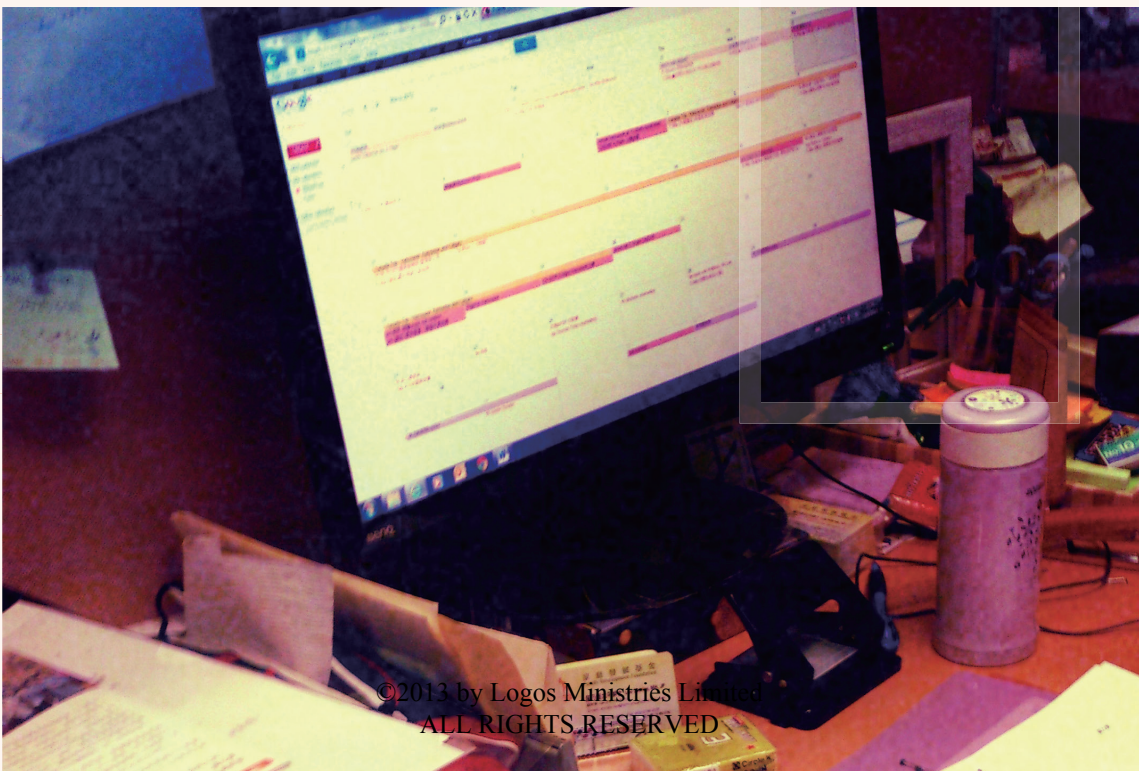
爲甚麼我愛愣在那兒，眼瞪瞪看著小水泡變成大气泡，袖手旁觀呢？難道有些事情是要到某個沸騰的臨界點才會頓然明悟？又或者，是個人的拖延與愛理不理造成了事情的一「滾」不可收拾？爲甚麼我們不可以在事情未到最山窮水盡、覆水難收的地步之前，來個大徹大悟？

那是否要等到我們看見桌子亂了，感覺眼睛疲乏了，身體生病了，才懂得醒醒？

也許是吧。不過，醒了就好。

醒了，就知道萬事有轉圜的餘地，仍有改變的可能。

覺得累嗎？絕非壞事。
證明我們仍當身子是身子，
仍有感覺與知覺，
仍沒麻木。



累 嗎 ？

覺得累，便歇歇吧。

也許，是我們的步伐走得太快了，別人跟不上，讓我們愈走愈孤單，愈走愈乏力。

也許，是我們不斷從污濁的泉源吸水，讓內心充斥著猜疑、恐懼、不安、焦慮、比較，至心力交瘁，是時候揭開自己汲水的井，看看裏面是清澈還是污濁。

也許，是我們內心缺乏一幅價值的圖像，讓我們隨風搖擺，過度要求別人或順應別人，至一地步，不再相信努力會有任

何結果，不再期望別人能夠改變，不再覺得自己有甚麼力量，也該是時候自問一下，是否定錯了目標，走錯了路。

疲累，是一個身體訊號，提醒我們，每天要花時間停停、歇歇、想想。

筋疲力盡，卻是身體最大的吶喊，警告我們，該煞車了。

覺得累嗎？絕非壞事。證明我們仍當身子是身子，仍有感覺與知覺，仍沒麻木。