

## 受傷時的「反思」

這年一月，趁著天氣還涼快，原本打算重拾每週行山來鍛鍊一下身體，誰料就在 19/1 第二次行山時，因回頭欣賞山頂上大岩石而踏錯步，導致扭傷右足踝的外側韌帶。於是，立時喊停陪行肢體，沿地坐下休息了 5 分鐘。記得當時，我完全沒有想到無何方法減輕痛楚，但卻想起一件事，就是在半年前的青少夏令營，曾有一位導師是玩遊戲時差錯腳，也同樣扭傷足踝。我恍然大悟，心裡想：「原來是這樣！」。休息 5 分鐘後，我靠兩根行山杖重新站起來，用了 3 倍多的時間一瘸一拐地步行下山。到達山腳候車時，便發現右腳腫起像一隻雞蛋那麼大。

第二天早上去見中醫，經過中藥的貼敷及戒口，它慢慢地好起來，由最初幾天痛至站不起來、寸步難行，到隨後兩週手持登山杖柺著行，直至 1/2 農曆年年初四，已經可以重新應付大量的步行，與青少同渡 3 日 2 夜集訓營。寫這分享文章的這一天，正好是扭傷滿一個月的日子，它仍未完全復原，但我明白因為沒有勉強催促它的復原進度，它正是健康又自然地復原。

不過透過這次的受傷，我就學會及體會一些事情：

首先，受傷便要讓傷口有充份的時間復原，切忌心急！我曾試把不同的藥膏每隔一段時間便塗抹在傷口，結果傷口腫得更嚴重，阻礙了它復原的進度。

其次，受傷時要放下心中的牽掛，讓它休息。雖然休足期間要逗留家中，不能外出，但是我可以先處理一些急趕的事情，把其它的事暫且擱置，剩下的時間可以關注及處理其它平日容易忽略的事，如：家人關係。我愈肯改變一下平日的的生活來休足，它便愈快復原。

還有，由於要休足及戒口，這段諸事不便的日子其實可以過得很悲哀，也可以怨天尤人。但因為想起不少肢體在足傷時的堅持，自己也可以咬緊牙關地過日子。原來，平時肢體的互動與分享，可以讓自己在逆境中得著內心的鼓舞。

最後，我仍是要再深感謝道成肉身的耶穌基督，是的，我每次受傷時，我會容易記起遇到相同處境的肢體，但我更加會記念到耶穌「捨己」的生命。這一次，我領會到是否有體會過，是很不同的。之前，我照顧、安慰、陪伴扭傷的肢體，可說是完全不到位，由於我完全不懂！道成肉身的耶穌，祂完全懂！祂就是那麼偉大、那麼的愛我們，願一嘗被罪壓傷的滋味，並且給我們施行真正到位的醫治與拯救。

沙宣家的肢體們，我們快將進入「預苦期」(復活節前四十日)，操練「捨棄與克己」的心，我相信這不單是為保存我們美好的信仰傳統，在基督裡，這操練更具有療癒身心的能力。我們可以問：在我裡面，我受傷了沒有？我們可以邀請自己：讓我進入耶穌的醫治與拯救吧！

你的牧者  
家芝