

# 目錄

鮑維均博士序 6

謝友德牧師序 8

鳴謝 11

## 第一部 不是失控的正向心理——疫症下的心理健康 | 蔣慧瑜

1. 你的壓力·決定你的免疫力 14

2. 駱駝的故事 18

3. 緊張大師與輕鬆先生 21

4. 搶購部經理 26

5. 我變成憤怒鳥 30

6. 抑鬱的阿愁 35

7. 管理情緒小貼士 39

## 第二部 面對疫境 / 逆境的勇氣——從信仰而來的力量 | 鄺偉志

8. 原來我們從來沒有準備好 44

9. 《聖經》中的檢疫與防疫 50

10. 康健的人用不著醫生 54

11. 末世瘟疫的信仰解讀 61

12. 我病了·你們來看我 69

13. 最奇妙的醫治——耶穌基督的十架救恩 76

結語：神在疫症中禱告的應許（附決志禱文） 82

附錄：福音信仰資源 84

參考資料 87

出版資料（附本書下載資料） 88