

道聲出版社

疑惑、困倦、迷失……當思緒找不到出路，
就讓我們攜手，一起走過，
在日子中尋找出路，在禱告中找到答案。

一起走過的日子系列

思禱

作者：羅乃萱

總編輯：戴浩輝

封面設計及排版：譚曉媚

出版及發行：道聲出版社

香港九龍油麻地窩打老道50A信義樓三樓

電話：(852) 2388 7061

傳真：(852) 2781 0413

電郵：taosheng@elchk.org.hk

網址：www.taosheng.org.hk

台灣總代理：財團法人基督教台灣信義會附設道聲出版社

台灣台北市10641杭州南路二段15號

電話：(886) 2 2393 8583

傳真：(886) 2 2321 5539

電郵：book@mail.taosheng.com.tw

網址：www.taosheng.com.tw

版次：2020年7月（初版）

版權所有© 2020 道聲出版社

書目編號：TS20-12-D04

國際書號：978-962-380-449-3

The Days We Walk Accompanied PRAYERS

Author: Shirley Loo

Chief Editor: Tai Ho Fai, Nicholas

Cover design and Page-making: Tam Hiu Mei

Publisher and Distributor: Taosheng Publishing House

3/F., Lutheran Building,

50A Waterloo Road,

Yaumatei, Kowloon, Hong Kong

Tel: (852) 2388 7061

Fax: (852) 2781 0413

Email: taosheng@elchk.org.hk

Website: www.taosheng.org.hk

Distributor (Taiwan): Taosheng Publishing House of Taiwan Lutheran Church

15, Sec. 2, Hangjhou South Road,

Taipei, Taiwan 10641

Tel: (886) 2 2393 8583

Fax: (886) 2 2321 5539

Email: book@mail.taosheng.com.tw

Website: www.taosheng.com.tw

Edition: July 2020 (1st Edition)

All Rights Reserved © 2020 Taosheng Publishing House

Cat. No.: TS20-12-D04

ISBN: 978-962-380-449-3

Printed in Hong Kong

道聲出版社

一起走過的日子・思禱

羅乃萱 著

目錄

一月

- 10 一之一 身體變化
- 12 一之二 減磅的紀律
- 14 一之三 婆婆

二月

- 20 二之一 疑病
- 22 二之二 看醫生
- 24 二之三 時日無多
- 26 二之四 一會兒

三月

- 32 三之一 大家姐情意結
- 34 三之二 「小妹妹」心態
- 36 三之三 不想親密，因怕分離

四月

- 42 四之一 不懂珍惜的女人
- 44 四之二 心事
- 46 四之三 心病
- 48 四之四 可憐

五月

- 54 五之一 生死
- 56 五之二 有師有終
- 58 五之三 忍痛

六月

- 64 六之一 男人的體貼
- 66 六之二 男人堆
- 68 六之三 拉扯之間

七月

- 74 七之一 長者的鼓勵
- 76 七之二 信仰承傳
- 78 七之三 美的掙扎
- 80 七之四 恩人情意結

八月

- 86 八之一 挽救
- 88 八之二 討人喜歡
- 90 八之三 假想敵

九月

- 96 九之一 情人節
- 98 九之二 悲喜交集
- 100 九之三 最敬佩的女性

十月

- 106 十之一 最難駕馭的
- 108 十之二 微笑行動
- 110 十之三 愛，就是讓她離開

十一月

- 116 十一之一 愛講話
- 118 十一之二 感恩的心
- 120 十一之三 模稜兩可
- 122 十一之四 衝突

十二月

- 128 十二之一 歷難重生
- 130 十二之二 醒悟
- 132 十二之三 總是人家的葡萄甜？

136 後記：寫給一年後的自己

138 三年記事本

道聲出版社

一起走過的日子系列

- 羅乃萱專屬的時代系列書，以三年為一期。具閱讀及記事的雙重功能。
- 2021 至 2023 年為一期，共發行書本兩冊——《豐收》和《思禱》，供讀者選擇。
- 《豐收》裏，羅乃萱以 40 篇短文，帶領一眾讀者，展開施恩寶座前的尋問。嘗試走出困局的兄姊們，倘善用此書，定能在歲月中得享安穩；
- 《思禱》亦有 40 篇短文，羅乃萱藏身人群，字裏行間，與同路人相濡以沫，彼此支持，活得喜樂和滿足。
- 《豐收》和《思禱》，在邀請你——
 - 「一起」：來到 21 世紀，我們竟然置身大時代的洪流。讓我們一起吧，肩並肩，勇敢度過非一般的歲月；
 - 「走過」：用影像和文字，羅乃萱抓住年月的足跡。請你使用每月之後的札記頁，同樣，自由地、創意地做屬於自己的記錄；
 - 「日子」：書後的 planner，就是你將要生活的 1095 個日子。進入電子時代，紙本 planner 顯得珍貴。別忘記買一枝漂亮的筆，和這書一同隨身攜帶。算是給快速轉變、容易淡忘的日子給自己的另類獎賞。





新豐出版社

一月



一之一 身體變化

接連幾個晚上，天氣清涼。但不知怎的，睡到半夜，混身熱燙燙的，猝然驚醒，摸摸背，發現一身汗水。

過往，辦公室的同事愛給我一個綽號，就是「恆溫機」。意思是，無論怎麼熱的天氣，我都是辦公室內穿衣最多的那個。當別人汗流浹背的日子，我可以滴汗不淌。

今天，完全不是這樣一回事。

發覺自己「狂怕熱」。一趟，在神學院教書的時候，因窗戶緊閉，自己在滔滔不絕講課的時候，愈說愈氣促，最後有點暈眩起來。後來進醫院檢查，醫生的診斷，就是那三個字：「更年期」。

難道，人到中年，會甚麼「老毛病」都跑出來？中年女性的身體真的會毛病百出嗎？上網翻書聽醫生解說，找來一大堆發現。原來，中年女人的身體，可以有如下變化：

1. 心腦方面：潮熱出汗、心慌氣短、胸悶不適、血壓波動、頭痛、眩暈、耳鳴等現象。
2. 精神方面：心境平和的可能變得情緒波動、沉鬱煩躁，還有可能出現焦慮、恐懼、失眠、多疑、記憶力減退等現象（對我來說，記憶力減退早在中年前出現啦！）
3. 泌尿方面：尿頻、陰道乾澀、還會出現陰道炎、尿道炎等病（不詳列了，總之那器官附近都可以發炎）。
4. 骨骼方面：會出現骨質疏鬆、肌肉酸脹痛、乏力、關節足跟疼痛抽筋等現象。（說的正是，現在只能穿平底健康鞋，穿高跟鞋真是「不得已」之舉，過後還要忍受三幾天的腳痛）。
5. 皮膚方面：感覺皮膚乾燥痕癢、彈性減退、光澤消失、易生皺紋、老年斑等（過往百曬不怕的我，今天也會乖乖地塗塗太陽油）。
6. 消化方面：無緣無故感到噁心、咽部有異物感、胃脹不適等。

