

青春不「痘」留



202307 版權所有

壓力痘難題

防疫過後，許多愛漂亮的孩子不想拿下口罩，原來是漫長的防疫期，臉龐悶出了許多青春痘，戴著口罩有增加顏值的效果，所以就繼續戴著；不過，愈是悶著，痘子反而愈多。

我想起多年前，因為教師甄試的缺額愈來愈少，屢考屢落榜的精神壓力導致臉上痘子狂冒。當時還必須到校兼課，外出總是需要「修飾」一下，但不懂保養的概念，加上代課老師收入不高，不想花費太多在化妝品上，索性上網購買。買來的彩妝品雖然便宜，卻不巧買到不合用的，痘子開始在臉上滋長，又因要準備考試，無暇找專業的皮膚科醫生諮詢。

哪怕是如痘子般的細微心事，只要願意向神傾訴，祂必然為我們開路。

沒料到，頑強的壓力痘比青春痘更難對付，擠了又長、長了再擠，反覆幾回後，黑壓壓的痘疤毫不留情在我臉頰上「攻城掠地」。等到去看皮膚科時，醫生對我說：「壓力需要抒解，不然很難痊癒。」我心想：哎呀！不就得等到我考上老師了？可是要考上哪有那麼容易呢？這根本無解吧！醫生雖然有開藥但成效不彰。壓力痘的痘疤很難遮住，特別是一顆顆突出未「爆」痘，讓我連照鏡子都會有「慘不忍睹」的挫敗感。抗痘期少說也有六、七年吧？那段時期我逛街必定繞道而行，尤其不能遇見專櫃小姐，她們特別會推銷商品，不買還走不掉，既傷荷包又傷心。

最慘的是，實習期間和後來找工作時，還被批評：「妳要不要『改頭換面』一下？」或是被面試官問：「妳覺得別人怎麼看妳？」也許他當時並不是指我的臉，但因為太常被提外表問題，所以很容易「對題入座」。教會婚姻介紹人好意要介紹對象，我心想狀況這麼糟，怎麼會有人喜歡呢？當時幾乎是要放棄了，無論外表又或者考教職。我將這些心事向神傾訴，懇求祂引導，讓我知道怎麼做比較好。

有天，我到咖啡店看書，隔壁桌有兩位穿著入時的小姐開心地聊著天，其中一位突然說：「我以前皮膚很差，長了好多痘痘」，另一位回：「完全看不出來耶！妳現在皮膚好好喔！」我好奇地轉頭看了一眼，

這兩位小姐的皮膚也太好了，又白又光滑、臉上一點瑕疵也沒有，令人好生羨慕！

羨慕之餘，她們的話「以前皮膚很差」、「現在皮膚好」，讓我有了一絲希望：皮膚是有機會變好的！但她們並沒有提到如何改善，只是這一句話讓我不再深陷於「壓力」和「滿臉痘子」的愁雲慘霧之中，心平靜了，念書也就較能專心。

青春不「痘」留

「專心在自己當下可以做的事就好。」我如此想著，所以，將以往擔憂的時間用在熟讀教育科目和提升專業能力（構思試教的內容重點）。皮膚用最簡單的方式照顧，不再使用容易讓我致敏的彩妝品，注重清潔和防曬；不為了遮瑕而層層塗抹，改為略施薄粉，讓肌膚可以「透氣」。將複雜的事簡化處理，雖然未必立即見效，至少不再惡化。聖經教導我們：「當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全」（詩三七5）。將煩惱向神傾訴，將事情交託神之後，思緒清晰許多，能收事半功倍之效。每回要考試，我會請家人幫忙禱告，因為相信神會保守我所努力的，分數愈來愈近上榜標準。考上那一刻，將榮耀歸予天上的真神，並感謝家人和親友一路相挺。

考上正式教職並沒有讓我的壓力痘立即消失，而是慢慢地不再長、漸漸地淡化，但我體會到：「當一個可愛（可以被愛）的人，比當一個漂亮的人重要！」與其煩惱外



表，不如將時間放在培養專長上；將憂慮與生氣的時間用來跟神聊聊天（禱告），也比自己鬱悶到內傷來得好太多了！相親時的理想對象，以信仰和彼此志趣相契合為交往前提，而非單看外貌；以後結婚能為彼此代禱，同心服事主，建立基督化家庭。美好的青春歲月不會因為我們的憂慮與怠惰而逗留，「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念」（腓四6-7）。哪怕是如痘子般的細微心事，只要願意向神傾訴，祂必然為我們開路。這「出人意外的平安」往往是世人無法預料，但因著誠心禱告、倚靠主，祂必然保守我們，走在合祂心意且美好的道路上。

趁年輕記念主

「你趁著年幼（呂振中譯本作「青年的日子」）、衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當記念造你的主」（傳十二1）。一個人若能趁著年輕、有活力的時候就懂得「記念」主，緊抓住神的應許，將神的道銘刻在心，並且謹守遵行，縱然生活過得平淡無奇，但因盡了他在世上的「本分」：敬畏神，謹守祂的誠命（傳十二13），此生必能在主裡活得心安坦然。

許多人勞碌一生，到了年老回顧自己過往，卻是哀嘆：「人生苦短」、「做人真辛苦」。一代梟雄曹操作〈短歌行〉：「對酒當歌，人生幾何？譬如朝露，去日苦多。

慨當以慷，憂思難忘。何以解憂？唯有杜康。」形容人生就如朝露般轉瞬即逝，但他提出的解憂方式卻是喝酒消愁。然而飲酒麻痺心智，雖使人暫時抽離現實的痛苦，清醒後仍需要面對未解之困境；何況太多人因貪杯誤事，惹上更多事端，絕非正途。

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人枉然警醒。你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺」（詩一二七1-2）。詩人提醒我們當存全然的信心，要明白世事都在神的掌權中，「若非耶和華建造、看守」，我們就「枉然勞力、警醒」。唯有將主放在我們行事之前，讓祂安排前方的路、保守我們勞碌所得，謙卑自己順服祂的旨意，成為祂所親愛的兒女。如此，不只今生得安然入睡，將來靈魂歸天家，還可享永生之福。

趁年輕記念造我們的主，將生活的難題放心交託給祂。讓青春歲月不再茫然失措，而是滿有基督徒的活力與光彩。用敬虔的心讓自己與他人同得造就，就如聖經所指明的：「……惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。這話是可信的，是十分可佩服的。我們勞苦努力，正是為此，因我們的指望在乎永生的神；祂是萬人的救主，更是信徒的救主」（提前四8-10）。 

