

# 目錄

前言	對不起，我做不到	01
第一部分	基本而重要的認識	
	01   同甘共苦	14
第二部分	能夠改變生命的實用策略	
	02   彼此相助	26
	03   你可倚賴祂	38
	04   別說「我不能」	48
	05   我活在一個箱子裏	58
	更新關懷輔導系列	68