

611

第52卷・第3期

中信

與你一起反省人生・剖析問題・探索出路



/ 走出迷途

/ 走過憂鬱深淵

/ 怎麼信耶穌仍然生病？



P.1

走出迷途 / 宋紅玲 / 1

我戀上一個漂亮的男生，懷孕墮胎，卻發現染上性病。我多災多難的19歲！

更美家鄉 / 羅妮麗 / 3

一個是朋友的母親，60歲出頭；一個22歲，非常優秀的醫學生和游泳健將。



P.9

走過憂鬱深淵 / 余廖慶鳳 / 9

我患上憂鬱症，嚴重時天天想自殺。現已康復四年，跟大家分享一點心得。

怎麼信耶穌仍然生病？/ 曉君信箱 / 18

我48歲就住老人院，身體多病，請指教怎樣改善社交生活和活得更健康。



P.18

偏愛不是愛 / 錢志群 / 15

陽光不用掃 / 方華 / 24

「撥開雲霧見晴天——衝破抑鬱·從心開始」

情緒處理講座 / 封底

出版：中國信徒佈道會有限公司
地址：香港九龍新蒲崗雙喜街9號匯達商業中心9樓
電話：(852) 2810-9933
傳真：(852) 2868-3212
電郵：lit@ccmhk.org.hk
網址：www.ccmhk.org.hk



智能手機即上

歡迎網上瀏覽
各期《中信》月刊



www.facebook.com/ccmhk.ministry | Q

香港中信總幹事 / 黃劉雅璧 主編 / 馮文莊 編輯 / 蕭馬毓華 巫凌賽君 陳童樹堂 余黃國凱 錢志群 許徐春華
文字編輯 / 陳喬亞男 設計·插圖·印製 / 濠一設計坊
創刊於一九六二年 創辦人 / 王永信

本刊不收訂費。歡迎索閱、轉介及捐助印刷費。 作者文責自負，立論不代表本刊。 版權所有，如欲轉載，請來信申請。
美國 / 姜武城 / 1269 North McDowell Blvd., Petaluma, CA 94954-1133 U.S.A. 台灣 / 簡春安 / 台灣台北縣241新北市三重區興德路123-7號2樓 澳洲 / 康駿業 / P.O. Box 971, Parramatta, NSW 2124, Australia 泰國 / 陳國輝 / 27/3 Yenakat Lane 2, Yanakat Road, Yanawa Bangkok 10120 Thailand 新加坡 / 許順明 / No. 18 Boon Lay Way #08-140 TradeHub 21, Singapore 609966
加拿大 / 簡穎湘 / Crystal Mall, 2nd Floor, 4533 Kingsborough St., Burnaby, B.C., Canada. V5H 4V3
澳門 / 勞綺華 / Calçada Do Gaio 2D, EDF Chi On, R/C, Macau 哥斯達黎加 / 薛鄭詠欣 / Apatado 528-2350, San Jose, San Francisco de Dos Rios, 10106-2350 Costa Rica 新西蘭 / 馮慶權 / P.O. Box 76028, Manukau City, Auckland 2241, New Zealand.

CHINESE TODAY (ISSN 1045-6147), Vol. 52, No. 3, Mar., 2013. Published monthly by CCM Christian Mission Ltd.
9/F, Win Plaza, 9 Sheung Hei Street, San Po Kong, Kowloon, Hong Kong. Printed in Hong Kong.

作者



走出迷途

宋紅玲

我 小時候有坎坷經歷，後來靠自己努力學習，爭取到優秀的成績和榮譽，獲得別人尊重。1997年，我17歲，被查出有乙型肝炎。我懷疑是遺傳的，便怨恨父母。那時，我是重點高中名列前茅的學生，但是開始灰心，感覺前途渺茫。

我對學習失去了興趣，渴望戀愛，想快點結婚離開家庭。那時家人沒安慰我，我感到孤單，夜夜失眠，成天沉迷在小說裡，逃避現實生活，學習成績不斷下降。

我開始初戀了，最終我輟學，選擇成人高考，進入一所重點大學繼續學業。這些都發生在18歲，也是我與父母關係進入冰點的時候。

大學與我家跨了三個省份，我想遠離家人，過自由自在的生活。因家裡反對，我拋下初戀，後來戀上一位漂亮的男生，沒多久就發現他有不軌的行為。與他分手的同時，發現自己懷了孕。獨自去醫院墮胎，卻發現染上了性病。我多災多難的19歲！再沒臉呆在那個城市，便選擇了出國留學。



作者

20歲的我，開始了加拿大的留學生涯，一呆就是十年。簡單概括前五年的生活，就是重複著談戀愛、墮胎，甚至經歷家暴，只是仍找不到所追求的幸福。我身心俱疲，想到自殺，用刀在胳膊上一刀刀的劃，煙一根接一根地抽。我對自己厭惡極了！

這期間，我認識了一位基督徒，他總不斷鼓勵、安慰和肯定我，每天為我祈禱，為我播放福音影片。當時我的心很被打動，借他的聖經讀；但讀不懂，看到的只是上帝多麼嚴厲！不久我就放棄了。

在加拿大第六年，感謝另一位基督徒在我瀕臨崩潰的時候帶領我去教會，幫助我戒煙，與過去的不好關係絕交，與父母的關係和好。

2007年夏天我受洗了。那年秋天，我蒙上帝開恩，結婚生子。雖然我有「乙肝」，孩子卻很健康。我的心充滿快樂，讚美上帝。

2010年夏天，我父母家已全部移民加拿大。我因超負荷地工作、學習，和照顧孩子，加上心裡也渴慕服侍上帝；同時因丈夫是美國公民，我要考慮移民美國。我因思慮太多，就患上了憂鬱症，晚上無法入睡，總想到悲慘的事，常常大哭。

感謝上帝，很多有愛心的人從四面八方來幫助我。教會裡姊妹的關懷、家人的溫暖、醫生的治療，我的病好了。2011年初，我搬來加州，充足的陽光對我的憂鬱症很有療效。在如此經濟蕭條的時候，我竟找到一份穩定的工作，真是上帝的恩典！無論甚麼時候，祂總扶持我，用祂的話語安慰我。

感謝天父上帝，因祂赦免我的過犯，我的心得著完全的釋放，可面對不堪的過去，數算著上帝的恩典。「我的心哪，你要稱頌耶和華！……天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大！東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠！」（詩篇一〇三1，11至12）



更美家鄉

羅妮麗

近兩年來，有兩個葬禮給我心靈很大的震撼和感動。我從他們及他們家人的生死觀中看到，做上帝的兒女實在美好！雖然基督徒也不能倖免於死；但對生命的態度和非基督徒有很大的不同，基督徒是有盼望的。因為他們知道生命的來龍去脈，是怎麼回事，離世以後會去哪裡。死亡對他們而言，是一個開始而不是結束，是地上一切勞苦的了結，卻是天上榮耀的開始。難怪保羅說：「我……情願離世與基督同在，因為這是好得無比的。」（腓立比書一23）

2011年4月的一個週日，我丈夫帶著全家去外地講道，在回家近四小時的車程中，接到教會青年部牧師的電話，她母親可能當晚或第二天就要去世。過去幾年的感恩節，有時聖誕節，她都邀請我們家一同慶祝，每次她母親都會從另一個城市趕來。

她母親60歲出頭，但去年感恩節已見她坐著輪椅。她的笑容仍然那麼親切，思維清楚，看不出健康出



Pegen



Pegen（左）和女兒

了甚麼問題。據說，不久前她摔倒，查出腦已開始萎縮，會影響身體活動。雖經無數檢查，醫生們始終無法下結論。沒想到，這次染上肺炎，竟然病危。我和丈夫又開了一個小時車程，晚上10點趕到了她母親家。她母親Pegen戴著氧氣罩躺在床上，已不省人事。她身穿的T恤，右上方寫著U&H UNIVERSITY OF HEAVEN（天堂大學）。看到我好奇，朋友告訴我，她從醫院將母親接回家洗了個澡，慌忙從衣櫥抓了一件T恤，穿上一看，才知道這是她母親年輕時買來準備死時穿的。

她說，從醫院回家前，牧師問她母親是不是準備好去見主了，她母親說準備好了。回家後又過了兩天，在清醒時反倒開玩笑地生氣說，怎麼還沒去天堂。我和丈夫除了問問情況，安慰兩句，都不知道有甚麼可說的。朋友和她丈夫以及一雙兒女、她姊姊和她的三個女兒，以及我們夫婦，十個人一起唱了她母親最喜歡的幾首詩歌。朋友還唸了一些經文給她母親聽。之後，她姊姊的一個女兒，還將自己塗上口紅吻了姥姥，開玩笑說：「姥姥，我知道您想去找爺爺，但不要對上帝說啊！」

我們是第一次看到基督徒臨終及家人守候的情景，心裡為他們在難過

中而有的平安感動。懼怕往往來自不知道，知道了就會坦蕩。多虧有復活的盼望，消除了我們對死亡的恐懼（參希伯來書二15）。他們知道老人家會去天堂，而且全家將來都能再見。

我拉著朋友母親Pegen的手搓揉著，對她說：「Pegen，我愛妳。」朋友也在母親耳邊告訴她，說我們來看她了。忽然，Pegen雙眼微睜，看看左邊的我，又看看右邊我的丈夫。這樣重複兩次，又昏迷過去。

朋友和她姊姊搬出幾個抽屜，整理著母親和父親年輕時的照片，年輕時Pegen那麼漂亮，再看看現在的她，生命真是脆弱！12點多，我丈夫為她母親和家人做了禱告。在我們面前，朋友和她姊姊第一次流下淚來，之後我們告辭回家。

第二天，Pegen回天家去了。Pegen臨終從醫院回家時改了遺囑，要把身體捐給醫學院，一所醫學大學將她的遺體接走，以研究她萎縮的大腦。

過了兩天，我們再去那個城市參加追思會。Pegen多年在教會教兒童主日學，生前已為自己的追思會安排一項內容，就是為孩子們請來當地一位有名的魔術師，表演精彩的魔術節目。其中一個表演是讓我十歲的兒子當道具，平底鍋放在他頭上，不一會



多虧有復活的盼望，
消除了我們對死亡的恐懼，
知道將來都能再見。

兒生玉米粒就霹靂啪啦響成一片，然後就是滿鍋的爆米花。孩子們在快樂中懷念他們心愛的Pegen老師。

夏天，朋友和孩子來到中國，我當時在北京出差。朋友見到我時對我說：「媽媽也來了。」我一下沒反應過來，原來她把母親的骨灰也帶來，希望把它撒在中國的土地上，說她母親和他們一家都喜歡中國人。

* * *

2012年9月22日，一個週六的早上，在外州上大學的女兒打電話來告訴我們，以前家庭醫生的一個兒子沒了。我非常震驚！我們的家庭醫生一家虔誠愛上帝，這六年來一直關照我們全家人的身體健康和生活。他家有三個兒子，一個女兒。因我們剛搬離那小城，為了確認這信息，便打電話給以前的牧師，得知醫生的次子在週五晚上睡覺後，再沒醒過來。

我不知道如何表達內心的傷感，任由眼淚直淌，更不知道能為他們家做些甚麼。流著淚，開車到商場想找一張特別的卡片，寄語我內心最悲痛的心情。可是發現，數百張的卡片中根本找不到這麼一張。我坐在商場的地板上，只有落淚……，兒子也哭著問我：「大家都哭，他能醒來嗎？」

女兒確認了這個消息後也在哭，她和醫生家的這個兒子一起讀高中。我們全家還參加了他的高中畢業典禮。整個畢業典禮上，都是他從小讀書獲得的各種獎勵，我們都為他引以為榮。當時，我七歲的兒子還精心畫了一個自己最喜歡的超人送給他。

這孩子從小就非常優秀，在當地的報紙經常可以讀到他獲獎的報道，他還是全地區中學游泳冠軍。他愛家人，為了離家近，沒有選擇到波士頓讀哈佛名校，而是選擇了離家四個小時車程的大學就讀。當時美國只有兩所大學提供六年醫學專業，這是其中一所，也很難進。



但從天國的角度來看，卻是極美的事。

許多事我們以世上的角度來看，
並不理解，甚至痛苦怨恨；

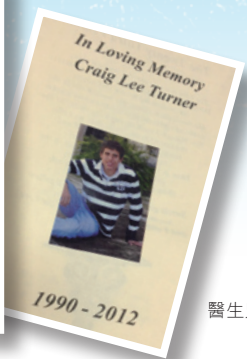
因他父親的病人非常多，平時不僅照看人的身體健康，還關心病人的心理和精神上的問題。這孩子希望早點畢業，可以幫父親的忙。再兩年他就醫學院畢業，24歲就可以成為一名醫生。大學期間，他差不多每天都要給家人打電話，或發個短訊問候。

他和自己的兄、弟、妹也很親近。他大哥為了和他多呆一年，高中畢業後，在家附近的一所大學就讀一年，然後選擇了和他同一個城市讀大學。小弟也愛哥哥，刻苦學習，提前兩年高中畢業，在今年也到了二哥的大學讀醫學。弟弟入學時，二哥還在Facebook上說要照顧好弟弟。妹妹為了能常常看到哥哥們，參加了三個哥哥所在城市的模特表演隊。這個城市也是我們現在居住的地方。

這樣一個好孩子，一覺就沒有醒過來。醫學院的老師們也不知道究竟發生了甚麼事。他的父親是醫生，自己也在醫院實習，又曾是高中游泳的紀錄保持者和登山健將，就這樣一睡不醒。大家猜測可能是心臟問題，取樣化驗要過十星期才能知道死因。

他家鄉那一萬多人口的小城，聽到這個消息，幾乎人人都在哭泣，為這熟悉的年輕生命如此脆弱而驚詫！

醫生家是小城裡受愛戴的市民。在小城的一些人家，無論是身體還是精神上，兩代甚或三代都得到他們的關愛。他們常給很多不幸的婦女和孩子提供食宿。如讓一位父母家人都在非洲宣教的男孩住在家裡三年，直至上完高中。他們兒子出事的晚上，母親還遠在南韓探望一名宣教士。醫生夫婦還是城裡的模範父母。母親以前也是醫學院的學生，為了家，一直在家教養孩子，直到孩子唸高中才讓他們去上公立學校。她家的孩子們是人見人愛的。



醫生兒子的葬禮

多好的一家人啊！多好的孩子呀！而現在……。唯一值得安慰的是：他們全家都是基督徒。

四天後的早上我參加他的葬禮，我們來到這個小城最大的教會。星期四是人人都忙著上班的時間，但是竟有近千人到來，有些甚至開車八個小時從外地趕來，更遠的還從非洲飛過來。儀式開始，全體站立唱聖詩。前面放著孩子的棺木，教會的柱子用醫學密碼裝飾著，棺木前掛了一套白色的醫師服。牧師開始證道，給我們講孩子的經歷。他是七歲那年在聖誕節情景劇扮演一隻小老鼠，演完後就問牧師聖誕節的意義是甚麼，牧師就此分享福音，於是他跟著牧師決志信主。

為甚麼這麼好的年輕生命就這樣悄然離開了人間？牧師給我們講了一個故事，說從前有一個非常有名的地毯製作者，花了十年時間織出一幅美麗的地毯，然後請人來他家觀賞。

而人們在參觀的時候卻嚇了一跳，地毯四周都有線頭，亂七八糟，看不清頭緒。但是當走到另一邊時，才驚奇地發現，原來這是一幅精美得無法形容的圖案。同樣，有許多事我們站在世上的角度來看，並不理解，甚至痛苦怨恨；但是如果我們從天國的角度來看，卻是一件極美的事。牧師告訴我們，我們現在的難過，其實是為了自己，因為我們想他在世上多停留，將來會有一位更優秀的醫生；但是換一個角度，我們應該得到安慰，上帝把他接去，一定有美意。雖然天堂裡不需要醫生，但上帝會給他安排更好的事做。牧師抖抖自己身上筆挺的西裝，又說，我穿著它顯得很精神；但是回家脫下來掛在衣架上，這件衣服就不好看了，只是一個軀殼。現在，躺在棺木裡的是他的軀殼，他真正的生命已到上帝那裡，靈魂已經和上帝在一起了。我們今天來，是和他的軀殼說再見，有



三個月前，母親到了天國，現在兒子也去了，
總有一天，我們會在天堂見面。
有了上帝，甚麼也不能把我們分開。

一天，我們會在天國裡與他相聚。

牧師接著問我們，為甚麼這個孩子短短二十多年的生活，有這麼多人來參加葬禮？有的還從非洲趕來？這說明他已經活出了愛的生命，他的生命如同他游泳一樣到了終點。之後，牧師請一些人自由分享這孩子的事蹟。有人分享他生前曾到農場幫忙幹活，並拿到市場去賣；有女同學說他力氣大，經常幫助婦女和兒童拿重物等等。人們都紛紛追憶他的可貴和可愛之處，有同情心、有愛心、好學習、易相處。述說中，有些人在笑，有的人在流淚。

會後，我們紛紛與他的父母擁抱慰問。他母親對我說：「我一直在為你們家禱告，知道妳開始做師母一定不容易。」我當時不知道說甚麼好，就只說了一句：「你們要保重。」她又說：「三個月前，我母親到了天國，現在我的兒子也去了，我相信我的母親和上帝都會寵愛他，總有一天，我也會跟他們在天堂見面。有了上帝，甚麼也不能把我們分開。」

車隊向墓地開去，前不見頭，後不見尾。在每個轉彎處，都有警察在指揮。我們站在墓地旁，牧師唸著一段經文：「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我……我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」（詩篇廿三）

走過 憂鬱深淵

余廖慶鳳

我是個開朗的人，樂意和人交往。在香港時有頗多嗜好，插花、烹飪、刺繡、與朋友逛街茶敘等，生活多姿多采。1975年我受洗歸入主耶穌基督的名下，每天更覺活得充實有意義。

沒想到2002年7月，丈夫因為工作遷到上海，我隨他來到一個完全陌生的城市，沒有親人，沒有朋友，既不懂普通話，也不懂上海話，一下子變成啞巴。感覺是被連根拔起來，天天呆在家中，除了煮飯，不知道該做些甚麼事。我找不到傾訴的人，心裡感到十分孤單，越發懷念香港的親友。

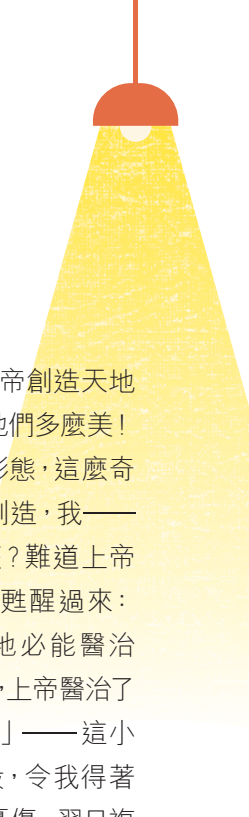
患上憂鬱症

我常想，如果我在香港多好！可以做這事那事；但在上海，我連出門買菜也講不清楚，失去了獨立能力，十分沮喪！我漸漸失眠，吃不下，不



作者





我像甦醒過來，上帝是無所不能的，必能醫治我。
就憑藉這個「轉念」，上帝醫治了我。

想說話，無法集中精神聽人講話。後來情緒愈來愈低落，有時會突然哭起來。

我哭了足足兩個月，最後不哭也不笑，麻木了，對甚麼事都提不起興趣，失去了喜、怒、哀、樂的本能。天天不願起床，不願意做家務，連自己的儀容也懶得打理。醫生說我患上了憂鬱症。這是我第一次患憂鬱症的情況。

經歷上帝

當時，丈夫帶我到上海一家國際教會，認識了同是從香港來的基督徒，大家彼此支持，病情稍有起色。記得2003年1月1日的早晨，丈夫突然向我高呼：「太太，由今天起，妳沒有憂鬱症了！」我沮喪地說：「你知道我今早的狀態嗎？」其實那天我仍不想起床；但丈夫卻肯定地說：「妳已經康復了！」

那天，我和家人一同參觀上海的海洋水族館。我站在大魚缸前，觀賞著無數的海洋生物，看見魚的形態、大小、顏色各有不同，各有特色，在水中游來游去，姿態各異，多麼美麗和奇

妙！我突然有所領悟：「上帝創造天地萬物，魚類是祂創造的。牠們多麼美！有不同種類、顏色、活動形態，這麼奇妙複雜的生物天父都能創造，我——廖慶鳳，患憂鬱症算甚麼？難道上帝沒辦法醫治我嗎？」我像甦醒過來：「上帝是無所不能的，祂必能醫治我。」就憑藉這個「轉念」，上帝醫治了我。「上帝是無所不能的」——這小小的信心，像芥菜種一般，令我得著力量。從那時起，我不再憂傷。翌日複診，醫生發現我有康復的跡象，但仍給我憂鬱藥以策萬全，並囑我要繼續服藥，以完成整個療程。後因為我對這病沒有認識，以為憂鬱藥如同傷風藥，康復後可以立即停藥，便沒按醫生指示繼續服用。結果，幾個月後我的憂鬱症復發。

憂鬱症三度復發

2003年，非典型肺炎過後，我憂鬱症復發，丈夫陪我回香港治療。這次病情比上次重，我有自殺念頭。親友紛紛來電問候和鼓勵，香港和上海的弟兄姊妹都為我禱告，提醒我多做運動，因出汗有助減輕病情。感謝上

帝，姊妹們都很有愛心，常抽時間陪我做運動。約半年後，病情好轉，之後不敢胡亂停藥，遵醫生囑咐繼續服藥半年。康復後才回上海。

第三次復發是陪丈夫去澳門公幹之後，本來在澳門時也玩得挺開心；但回到上海的家，放下行李後，不知何故全身發軟乏力，提不起勁做任何事情，情緒忽然之間變得極度低落。就這樣一天一天過去，教會迫切地為我禱告。一天，幾位姊妹來看我，見我神色不對，扶我上床休息。我突然在床上滾來滾去，不停地喘氣，呼吸困難，非常辛苦，還狂呼要她們開槍射我，嚇得她們不知所措，立刻合力按住我，替我按摩手和腳；但我的身體依然不受控制地翻來覆去。於是她們致電我丈夫要他立刻回家，當他回來後我的情緒才稍微平復。去看醫生，證實我的憂鬱症再度復發。

這次病情更嚴重了，天天想死，要自殺。每次進廚房，拿起菜刀就想對準手腕的脈搏割下去，見到陽台就有股衝動想跳下去，有次更幾乎從窗

戶躍下。奇妙的是，每次在千鈞一髮時，心裡總有一個意念：「我是基督徒，聖經教導我要愛惜身體，因為身體是聖靈的殿，我不能毀壞聖靈的殿。自殺是不對的，我不能自殺！」（參哥林多前書六19）感謝上帝提醒我不要自殺，所以我才一次一次逃過死亡關口。之後我盡量避免望向陽台，以減少自殺的衝動。

患難中見主恩

憂鬱症患者的痛苦很難叫人明白，因病人自己也不了解為甚麼情緒會忽然間這樣低落，旁人當然更愛莫能助。極度憂鬱令我最痛苦的地方是，每天都與死亡搏鬥。求死的衝動不知為甚麼總是揮之不去。無論身在何處，都感到孤單、害怕、生無可戀，覺得死是唯一解決之途。若不是上帝的話把我拉回，我已經不在世上了。

香港有兩位姊妹知道我的掙扎，特意來上海帶我去黃山旅行。我們一起遊山玩水，一起禱告，這個旅程令我心曠神怡，愉快無比。可一上飛機，

第三次復發，天天想死，每次在千鈞一髮時，

心裡總有一個意念：**我是基督徒，自殺是不對的。**

我就驚惶起來，怕得要命。後來她們特地帶我回香港看醫生。對她們無微不至的愛，令我至今難忘。

回上海後，聽聞我們住的屋苑裡有人因患憂鬱症而跳樓自殺，教會就更加擔心我的安危，團契立刻發動姊妹輪流陪伴我，而且分早、午、下午三班當值。早上的姊妹來我家陪我到公園散步，中午的姊妹陪我午膳，下午又有姊妹來相伴至我丈夫下班回家，這樣維持了一段頗長的日子。期間，我有一位好朋友是宣教士，她知道我患病，特地從英國回香港，帶同在港的兩位姊妹一起來上海支持我，好讓上海的姊妹們暫時休息。她們的愛心行動，彰顯了上帝的愛，令我很感動！

有時，姊妹們帶我外出，去按摩，吃大閘蟹，要我開心。為鍛鍊我的體力，她們鼓勵我多運動，陪我打羽毛球、游泳。

八年裡，我四次病發，雖然飽受煎熬，但也嚐到人間的溫暖。連外地的親人也常來電、寫慰問卡安慰和鼓勵。

除主內姊妹以外，上海的街坊也幫助我。住在我家附近的老人家見我平日出入垂頭喪氣，問我為何這樣，我坦白說是患了憂鬱症。她們不但沒躲開我，反熱心教我健身和說普通話。和這些婆婆在一起，心情豁達多了。為了讓我出汗，她們還和我打羽毛球，兩個婆婆對我一個，我左右兩邊跑來跑去接球，每早都出一身大汗。自從患了憂鬱症後，我在炎熱天氣下也不會自然排汗；但每天與她們打球後，則大汗淋漓。透過服藥、運動、大家的關心和相伴，

憂鬱症患者必須願意接受幫助，
上帝醫治你，你也要自己站起來。





我漸漸康復過來。自此婆婆們也沒再打羽毛球了，原來她們打球純粹是為了幫我，令我很感激。更感謝上帝對我的眷愛，差派了這麼多有愛心的人來幫助我。

★ 自助良方

有一點很重要，憂鬱症患者必須願意接受幫助。有一次，我與妹妹夫婦一起查經，妹夫說：「上帝醫治了你，妳也要自己站起來。就像聖經裡的癱子，他的朋友們把他抬到耶穌跟前，耶穌治癒了他，也要他自己站起來（參馬可福音二3至12）。同樣，耶穌醫治了你，妳也要自己站起來，不能老依賴別人。妳要對耶穌有信心，祂已賜妳力量，妳可從新得力，自己站起來，過新生活。」我想：「假如癱子得了醫治仍不站起來，他依然是個癱子；但他站了起來，便能行走了。對，我要站起來，不要再自怨自艾，不應辜負上帝對我的愛。」

走過這條憂鬱路，我學會了一點心得，沿用至今，對於抵抗憂鬱很有幫助。當然，有時實踐得不太好，當情緒稍穩定時，會做得好些。重要的是無論心境如何，都堅持著做：

一、學感恩，數算快樂的事：每天數算上帝的恩典，例如：感謝上帝讓我早上能起床、有人來相伴、有人來電問候、今天天氣好、公園的花很美……。每天數算主恩，記下開心的事情確實有助積極面對生活。

二、讀聖經和祈禱：無論情況怎樣，每天起床我做的第一件事就是讀聖經。雖然當情緒較差時根本不知道自己讀了些甚麼；但我仍堅持每早讀聖經，特別是讀〈詩篇〉，詩人對上帝的讚嘆和呼求都給我莫大的幫助和共鳴。

至於祈禱，有時的確無力禱告；但我會請人代禱，與陪伴我的姊妹一起禱告。奇妙的是，每當我看見大伙兒一起迫切地為我禱告時，就會感受到大家的關心，感覺到那份支持和力量。祈禱真的很有用。感謝主！

三、學習關心別人：這個較難做到，當自身難保時，如何有力去關心人呢？但不要緊，只要記著，稍有餘力就去做。可知，當關心別人時，就會少看自己的需要。自從我康復後，深深感到要回饋上帝的恩典，要以過來人的身分去幫助受憂鬱症困擾的人。於是弟兄姊妹就介紹我認識一些有需要的



人，我便向他們分享自己的經歷，如何從憂鬱中蒙上帝醫治；並告訴他們，憂鬱只是一種病，像傷風感冒般是會康復的，叫他們不致絕望，要有信心等待這一天的來臨。能夠幫助別人讓我感到生命饒有意義。

服藥期要遵從醫生的指示， 即使康復了 也得逐步慢慢減少藥量， 而不是一下子停掉。

四、做出汗的運動：多做令自己可以出一身大汗的運動，對身心都好，是抗憂鬱的良方。

五、看醫生和服藥：必須定期複診和按時服藥。曾經有段時間醫生處方的藥不但對我沒有幫助，反而加重病情；所以要清楚仔細地向醫生說明自己服藥後的反應，讓醫生能調校一

種適合自己的藥。服藥期長短也要遵從醫生的指示，即使康復了也得逐步慢慢減少藥量，而不是一下子停掉。我第一次病發就是因為不知道這一點而擅自停藥，結果很快便復發，而且病情比前嚴重，幾乎性命不保。現在我雖然已經康復，但仍繼續服藥，因為醫生想藉此為我打好根基，以減低復發的風險。我非常配合，因為不想再陷在憂鬱的痛苦中。

康復後的生活

我康復至今已四年了，深知自己能康復全是上帝的恩典，因而傳福音的熱心也再次燃點起來。藉著複診的機會我向醫生作見證，乘搭的士時又向司機作見證。我更邀請曾經幫過我的人一起拍照，以作紀念，也好讓我常常記得：當我在人生低谷，最痛苦絕望要尋死的時候，上帝差派了這些天使，像雲彩般圍繞著我，把我從死蔭幽谷中挽救回來。

親愛的朋友，如果你正受憂鬱痛苦的困擾，請不要放棄，聖經說：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」（箴言十七22）只要你願意接受上帝的恩典，靠著這位無所不能的天父上帝，祂必能引領你渡過難關，使你從新得力，踏上朝氣勃勃的新生活。願將一切榮耀、頌讚都歸與全能的天父上帝。✠



作者（前）全家

偏愛不是愛

錢志群



66% 的男性感到母親對他們的偏愛，
62% 的女性感到父親對她們的偏愛，
88% 的母親承認女兒和兒子受到差別對待，
55% 的母親稱她們和兒子更融洽。

如果你有兩個以上的孩子，你能保證不偏心嗎？很多父母只是不願意承認這一點罷了。中國一項關於母親的調查發現，66%的男性感到母親對他們的偏愛，62%的女性感到父親對她們的偏愛，僅49%的男性得到父親的偏愛。英國一項調查顯示，88%的母親均承認女兒和兒子受到差別對待，55%的母親稱她們和兒子更融洽。

《矛盾的感情》(Mixed Feelings)一書的作者柯拉斯本(Francine Klagsbrun)在調查中發現，84%的人在成長過程中感受到父母當中一方或雙方有偏心的現象，僅有16%的人認為父母不偏心。可見，偏心是不同文化下眾多家庭的一個共同問題。

雖說父母不是不愛那些沒被偏愛的孩子；但是愛的天秤一旦失衡就會給孩子們以致父母自己帶來傷害，產生無形微妙的負面影響。未被偏愛的孩子在成長中漸漸生發出一些心理疾病，以致在一生中都有與此心理相關聯的不健康行為；而那些被偏愛的孩子們的心理也會走向另一些問題。《矛盾的感情》一書中給我們一些數字：13%被父親疼愛的人反而怨恨父親；而18%被母親偏愛的人，覺得這是一種負擔。

雖說孩子對父母來說，手心手背都是肉；但孩子一多，有偏愛也在所難免，原因很複雜，甚至有些還是夫妻關係導致的。說偏愛有錯，有些人會不以為然，他們甚至認為，連上帝愛人也有偏愛，一些人為甚麼生來是殘疾？為甚麼人生下來家庭環境就不平等？有人還搬出一些例證：為甚麼上帝不接受亞當和夏娃大兒子該隱的祭物；而悅納小兒子的祭物？為甚麼上帝祝福以撒的小兒子雅各；而不祝福

那被小兒子騙走長子名分的大兒子以掃？諸如此類的質疑，從人的角度看確實有一定道理。但是，如果我們進一步了解上帝的話，就會發現這些疑問裡隱藏著對上帝的誤解。

上帝在聖經中反覆對我們說，祂不偏待人(參歷代志下十九7；使徒行傳十34；羅馬書二11；以弗所書六9；歌羅西書三



25)。上帝不偏愛人，不是說祂應該將世人造成毫無區別的一個模板，不是說不賦予亞當和夏娃在性別、性情和職分上的不同，甚至世上找不到兩片完全一樣的樹葉，更是賜予一人一基因、一人一特點，在差異中形成豐富、和諧和美好。

上帝的公平公正就在於：

第一，祂賜給每個人生命氣息的必須條件，祂給每個人所需的陽光空氣、雨水雨露等，祂讓陽光既照好人也照歹人。

第二，祂賜給每個人贖罪得救的同樣機會：「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。」（約翰福音三16）祂不視我們在世上的身分、地位、家產的懸殊而另眼相看。

第三，祂對人的有罪、無罪賞罰分明，得救進天堂，頑梗入地獄，讓「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處」（羅馬書八28），這是祂公義、公正的彰顯。

至於該隱的祭未被接受，上帝已回答了他本人：「你若行得好，豈不蒙悅納？」（創世記四7）至於以掃失去長子名分，不是上帝不讓他從母腹中與同胞弟兄雅各相爭時先出生，而是他出生後輕看長子的名分甚至不如一碗填肚子的紅豆湯。



上帝給人的各自恩賜、特長愛好有區別，但又是機會均等的安排，父母要發現孩子們的不同品格優點，給予各有側重的鼓勵和表揚；或指出他們的對與錯，給予公正的賞罰。不偏愛，就是不能對一個孩子的恩賜、愛好大力開發而忽視其他孩子；不偏愛，就是不能只盯著一個孩子的優點，而忽視其他孩子的可貴之處；不偏愛，就是不能對一個孩子的錯，大事化小，小事化了，而對其他孩子哪怕是小錯也用放大鏡來放大。

當然人的胸懷總是有限，人愛人總是因為那人可愛。偏愛孩子常常是因為自己興趣、愛好、審美等方面的移情效益所致。偏愛說到底就是從自我出發的一種自私的愛。上帝愛我們卻不是這樣，祂愛我們並不是因為我們這些罪人們可愛。上帝的愛是一種降卑、在十字架上犧牲的愛，是一種為了我們蒙祝福的愛。如果我們願意來到上帝面前仰望祂，我們的愛才會慢慢更新，不再只求自己的感受，而是求每一個被愛者的益處。

在上帝眼裡，偏愛偏離了愛的真諦！

怎麼信耶穌 仍然生病？

曉君信箱

曉君：

幾年前，我因精神病復發，幾乎跳樓自殺，幸得姊姊及時阻止。後來進了精神病院。在那裡也有自殺的念頭，幸得天父看顧，在院內天天讀聖經，又得到醫護人員的開解和悉心照顧，心情才稍好轉。

我信耶穌已經26年，今年48歲。我不明白：我信了耶穌這麼多年，為甚麼仍患這許多疾病（我有精神分裂症、腦癇症、皮膚濕疹、敏感、青光眼、牙週病、牙齦炎、鼻敏感、血中鹽份過低），甚至病情比信耶穌之前還嚴重，每天服十數粒藥。

現在醫生仍不許我回家，要暫住老人院，也不許我獨自外出。在院內每天都有靈修，祈禱，讀聖經和看基督教

刊物，週末和星期日都有附近教會的傳道人帶我往教會參與崇拜和團契聚會，其他時間在院內散步，運動，看電視，我也會幫忙收拾碗筷等打掃工作，時間過得很清閒。其間醫生曾經批准我單獨外出，但因我聽到有聲音叫我出走，不回院吃藥，直到深夜在街上遇到當值警員，才通知院方及家人，原來院方已報警。自此，他們就不許我再單獨外出，怕我再受到幻聽影響而有危險。我曾為此埋怨醫生和家人，卻要無奈接受。

我因身體多病而失去健康，沒人際關係已十數年，希望您能在身心靈及社交方面給我意見，幫助我活得更健康，更進步，永不放棄。

多病之人上

親愛的多病之人：

很高興看到你最後一句話「永不放棄」。是的，不要灰心，不要放棄，更千萬別求死，因上帝喜悅你有信心和盼望。

我知道，人的心情好像天氣，陰晴不定。尤其是病人，有時真的太痛苦，不是不想笑，不是不想堅持，只是身不由己。身體健康的人不能了解有病的人。是的，人生充滿無奈。問題是，為甚麼你信了耶穌26年了，仍不得醫治？

首先，我們要常常提醒自己一件事，就是「按著定命，人人都有一死」，「草必枯乾，花必凋謝」（希伯來書九27；彼得前書一24）。你看，那麼多屬靈偉人都死了，摩西死了，保羅死了，彼得死了……。這告訴我們甚麼？就是信耶穌的人也會衰殘，也必離世。主耶穌說過：「不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永生的食物勞力，就是人子要賜給你們的」，「你們的祖宗吃過嗎哪還是死了。」（約翰福音六27, 58）這些話是甚麼意思？就是說，不要把今生短暫的事物，包括吃喝、健康、生命，即使是人生最基本的東西，看成最重要；因有健康，有錢，甚至經歷過神蹟治病的人，也一樣要死。永生才是最要緊，這是上帝賜給凡屬祂的兒女的。

所以，如果你病得醫治，當然值得歡喜感恩；如果沒蒙醫治，也不必失望。因為，

不要把今生短暫的事物，
包括吃喝、健康、生命看成最重要；
永生才是最要緊。



我們總以為：「如果上帝愛我，我必然得天獨厚。」
命苦不代表上帝不愛你。



我們的肉體和心腸雖然衰殘；但上帝是我們的力量，是我們的福分，直到永遠（參詩篇七十三26）。當你把眼睛的焦點對準永恆，今生的痛苦就自然變得稍微淡化朦朧。正如耶穌基督的使徒保羅所說的：「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」（哥林多後書四16至18）

親愛的多病之人，是的，你疾病纏身，痛苦不堪，但願你依著上帝的指示，調校你的視線和思想。

「我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了。受造之物切望等候上帝的眾子顯出來。因為受造之物服在虛空之下，不是自己願意，乃是因那叫他如此的。但受造之物仍然指望脫離敗壞的轄制，得享上帝兒女自由的榮耀。我們知道，一切受造之物一同歎息，勞苦，直到如今。不但如此，就是我們這有聖靈初結果子的，也是自己心裡歎息，等候得著兒子的名分，乃是我們的身體得贖。我們得救是在乎盼望；只是所見的盼望不是盼望，誰還盼望他所見的呢？但我們若盼望那所不見的，就必忍耐等候。」（羅馬書八18至25）

其次，我希望你常記住：上帝愛你。當然，這在你來說特別困難，因你會想：「如果上帝愛我，怎麼我生這許多病？」我們總以為：「如果上帝愛我，我必然得天獨厚。」對嗎？不對。上帝的兒子耶穌基督在世上受了多少苦難！祂降生在馬槽裡，襁褓中被希律王追殺，逃命異國。30歲出來傳道，替人治病趕

鬼，不收分文，窮得沒有枕頭的地方，祂的門徒要掐田間的麥穗充饑。最後，祂被人攻擊，陷害，被釘死在羞辱和殘酷的十字架上，門徒四散。那年祂33歲。多麼命短！我們誰願意像祂那樣苦命？上帝卻從天上發聲，說喜悅祂。可見命苦不代表上帝不愛你。

不過，命苦的確是很大的考驗，可測試出我們對上帝的信和愛到甚麼程度。請看羅馬書八章35至39節：

「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？如經上所記：我們為祢的緣故終日被殺；人看我們如將宰的羊。然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與上帝的愛隔絕；這愛是在我們的主耶穌耶穌裡的。」你受了這許多苦，信了耶穌26年，仍沒失去信心，每天讀聖經，祈禱，又去教會，

還幫忙收拾、打掃等。你做得已經很好了，值得鼓掌，加油！繼續努力！只要你不灰心，仍朝著正確的方向一步步前行，你已經是不斷進步了。

以下是我的幾點建議，希望對你有幫助：

一、不住的禱告，無論甚麼大小事都告訴耶穌。把祂看成你最知心的朋友，向祂傾訴，求祂指引，請祂與你一同面對各樣大小疾病，求祂賜你智慧。

二、每天讀聖經，默想上帝的話。對自己說：「我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。」（詩篇一二一1至2）

三、不要專注自己的各種病痛。轉移你的視線，定睛仰望主耶穌，「祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在上帝寶座的右邊。那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。」（希伯來書十二2至3）

四、操練喜樂。怎樣靠主喜樂呢？秘訣是凡事謝恩，數算恩典，甚麼

不要專注自己的各種病痛，轉眼仰望主耶穌，
祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱。



與家人和醫護人員合作， 聽他們的話， 他們才是最關心並最想幫助你的人。



都看正面，不看負面，不為明天憂慮，把一切重擔放下，交給上帝，求祂賜你新的眼光、聽覺和感覺，能在每天的大小見聞和遭遇上，都看到恩典。

五、練習感謝身旁的人，如：照顧你的醫護人員、對你不離不棄的家人、在院內與你同病相憐的朋友、陪你出外散步的人，以及一切幫助你的人。一個笑臉、一句感謝的話、一句讚賞、一句鼓勵、一句關心，都可以成為別人的祝福，建立人際關係的橋樑。

六、繼續幫助人。你說你會幫忙收拾碗筷等打掃工作，你做得對，在你力量範圍以內幫助人，的確有助你活得更健康，更進步。

七、與家人和醫護人員合作，聽他們的話，依時吃藥，不單獨出外，不叫他們擔心。要知道，他們才是最關心你，並最想幫助你的人。

八、斥退魔鬼，不要聽那叫你求死、出走和傷害自己的聲音，這些顯然不是從上帝來的。上帝要你選擇生命，

不選擇死亡。一聽到這些聲音，就要奉主耶穌基督的名斥責它，並立刻告訴親友、牧師、醫護人員。千萬不要順從，也不要跟它糾纏。

九、忍耐，接受自己是個多病，與其他不同的人。但不要忘記，上帝仍然愛你。雖然你仍要吃藥，仍然有病，但你每天為所用的藥物和新的一天感謝上帝。

十、學習保健方法，如：向醫護人員請教怎樣刷牙，怎樣保持口腔清潔等。

求上帝賜你力量，改變可改變的；賜你順服的心，接受那不能改變的。又求上帝賜你智慧，分辨出哪些可以改變，哪些要順服接受。

最後，鼓勵你培養健康的嗜好，如：唱聖詩、學樂器、種花、養魚、做適當的運動等。不要把自己關閉，多接觸大自然，聽聽柔和的音樂，關懷人，幫助人，對你都會有益。

願天父賜福給你！

曉君

你願意相信耶穌基督嗎？

若願意，請做以下禱告：

天父上帝，我從心裡承認祢是獨一真神。祢愛人類，曾差遣祢的獨生子耶穌基督降世代罪，為我們釘死十字架上，第三日復活，救我們脫離罪和死的權勢。我相信耶穌基督是人類唯一的救主，是道路、真理、生命，只有藉著祂，我才可以回到天父那裡，認識真理，得著永生。我明白以往我因不認識祢是真神，我的人生方向和路線都錯了。我是個罪人，如今決定回頭，不再走自己的路，願意一生跟隨耶穌，遵行天父上帝的旨意。求祢幫助我明白真理，使我信心堅定。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

你若做了以上禱告，希望你填寄「讀者回應」（本頁右表）與我們聯絡。

我的姓名（英文） _____ 姓 _____ 名 _____
地址（英文） _____

_____ 郵編 _____

讀者編號 _____

聯絡電話 _____ 傳真 _____

電郵地址 _____

我是新讀者 ☐ 是 ☐ 否

I. 本期讀後感（03/2013）

- ☐ 我尚未相信，盼能進一步認識耶穌。
☐ 我願意相信耶穌（這是我第一次表示信主的）。
☐ 請寄有關信仰材料 ☐ 請為我介紹教會

II. 請為我以下的事代禱

III. 我願意支持貴刊

- ☐ 我是基督徒，願每月把《中信》月刊，送給遠近親友閱讀。
☐ 我願分擔《中信》月刊的印刷費，茲附上 _____ 元。
（請填寫上方個人資料，並參看後頁奉獻方法。）

IV. 介紹新讀者

請先徵求對方同意，查證地址，並以**英文**正楷書寫。
如屬中國內地地址，請務必以**中文**書寫及附上**郵編**。

姓名 _____ 姓 _____ 名 _____
地址 _____

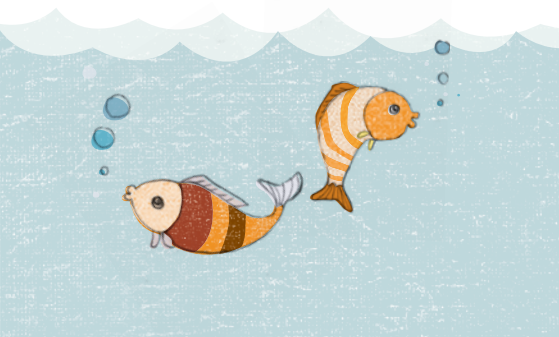
_____ 郵編 _____

聯絡電話 _____ 傳真 _____

電郵地址 _____

- 訂閱 ☐ 繁體版 ☐ 簡體版
這新讀者是基督徒？ ☐ 是 ☐ 否
（如地方不夠，請另紙填寫。）

本會地址：
香港九龍新蒲崗雙喜街9號匯達商業中心9樓
傳真：(852) 2868-3212
電郵：lit@ccmhk.org.hk



■ 如讀者有感動，願意在經濟上支持本刊，請把奉獻：

● 存入下列銀行戶口：

匯豐銀行001-327600-001

恆生銀行286-374434-001

恆生銀行286-374434-226（人民幣）

● 支票：抬頭請寫

「中國信徒佈道會有限公司」並寄回本會收。

● 繳費靈PPS：中信商戶編號為6127

首次使用PPS請致電18013或登入www.ppskh.com，
登記後請致電18033奉獻。

請以奉獻者聯絡電話登記為「賬戶號碼」。

賬戶號碼：_____ 讀者編號：_____

奉獻金額：_____ 奉獻日期：_____

PPS付款編號：_____ 聯絡電話：_____

奉獻後：請將銀行存款單／網上捐款記錄／繳費靈付款
編號，連同前頁個人資料交回本會，以便發回收據。

傳真：2868-3212；電郵：account@ccmhk.org.hk

郵寄地址，請參前頁。

■ 澳門讀者請存入

銀行戶口：中國銀行 02-11-20-061980（港幣）

02-01-20-091560（澳門幣）

支票抬頭請寫「澳門中國信徒佈道會」

地址：澳門東望洋斜巷2D志安大廈地下

更改訂閱資料

☐ 更改姓名或地址

☐ 取消重複的刊物（重複刊物編號 _____）

☐ 停止訂閱

☐ 調整刊物數量，由 _____ 份改為 _____ 份

☐ 請把繁體版本改為簡體版本

***必須把舊地址標籤寄回本會，
不然無法辦理更改手續。**

新或正確姓名地址

請用**英文**正寫，如屬中國內地地址，請務必以**中文**書寫
及附上**郵編**。

讀者編號 _____

姓名 _____ 姓 _____ 名 _____

地址 _____

_____ 郵編 _____

聯絡電話 _____ 傳真 _____

電郵地址 _____

請將所有增刪或更正資料盡快寄回本會，因發行安排，
新資料約需六至八星期生效。謝謝你的合作！

陽光不用掃

方華



李家爺爺去世了，留下一所舊房子，李先生一家就搬回老家去。媽媽告訴大明小明兩兄弟，閣樓是他們的小天地，他們要自己去打掃收拾。兩兄弟走上閣樓一看，裡面有床有櫃子，還有傢具雜物，兩小兄弟乖乖打掃起來。他們很喜歡有一個屬於自己的空間，可是因為在高處的窗

戶塵封積垢已久，打掃完了，閣樓看來還是灰灰暗暗的，於是他們就商量著怎樣令閣樓光亮起來。小明說：「外面庭園陽光燦爛，我們盛一點陽光進來吧！」兩兄弟就拿了箕帚到門外，把陽光掃入簸箕再拿到閣樓去。走了兩趟，閣樓還是陰暗如故。媽媽看到他們跑上跑下就問他們在做甚麼。大明說因為閣樓太暗了，媽媽走上閣樓一看，對兩兄弟說，只要把窗子推開，陽光就會自己跑進來。然後媽媽擦掉窗上的灰塵，推開窗，陽光馬上把小小閣樓照得明亮起來。

陽光本來就在那裡，只要打開窗戶它就會進來，不須尋覓，不須勞碌。人生的幸福有時也就在身旁，但許多人艱苦外撲，眾裡尋它千百度，有時還是一無所得。

為甚麼會這樣？因為人總是自以為是嘛！有一次路上發生了交通意外，一名行人被車撞倒，躺在馬路上。人圍攏上前，其中一位女士走到傷者身旁，正彎腰察看，這時候一名男子上前，大力把她推開，說：「讓開，讓開，我是受過急救訓練的。」女士退後站在旁邊，看著那男子笨拙地檢查傷者，便輕輕地說：「如果你覺得他需要醫生幫助，我就在這裡。」

上述當然是一個笑話，嘲笑那些

半瓶水嘩嘩響的人，也嘲笑那些看不起女性的人。不過它令你笑，因為故事情景逼真，我們就是不乏這種人物在附近，說不定自己也是一樣呢！我們往往只知皮毛，就以為自己通曉事理；看見局部，就做出結論。而最愚昧的是我們常以為自己可操縱自己的人生，甚或操縱他人的人生。你看，這麼多父母定要子女跟隨他們的意願和決定就是一個例子。最近我參加一個小型座談會，與會者都是大學生，才十餘人，就有三位表示不喜歡自己正在唸的科系。他們知道自己喜歡甚麼，但卻因為父母的意願而另做選擇。

喜歡掌控自己人生的人通常都很忙碌辛苦，因為一方面他們看不到許多時候幸福就在身邊，另一方面是背負的責任和後果也太多了。在人生路上，上帝其實常在旁邊同行，只是我們好像上述那位男士，自以為有能力救助傷者，把女醫生一把推開。我們也像大明和小明，心中渴求陽光，但用盡氣力去掃去盛，一概徒勞無功。陽光就在那裡，只要打開窗戶就行；人生的幫助也同樣就在身邊，只要打開心門就行。如果你以為太過簡單，不足為憑，那麼可以自問：這麼多年的籌謀勞碌，真為你帶來身心的豐盛了嗎？還是只有物質的回報？

情緒處理公開講座

撥開雲霧 見晴天

衝破抑鬱

從心開始

講員：莫世淳博士

(從美國專程來港主領聚會，
心理學博士，專業心理輔導)

第一講 **自助篇** 2013年**3月15**日(星期五)
晚上7:30-9:30

- 認識抑鬱症 + 自我評估
- 提供預防和解救之法
- 相信神的醫治大能



贈送
第一講所有出席者均獲贈
《走出陰霾擁抱晴天》
抗抑鬱冊子一本

第二講 **助人篇** 2013年**3月16**日(星期六)
下午3:00-5:00

- 怎樣幫助抑鬱症患者早日康復
- 甚麼是同行者「必須做」
和「不必做」的事情
- 如何鑑貌辨色，避免觸動
情緒病患者



贈送
第二講所有出席者均獲贈
《情緒管理秘笈》一份

免費索取門票地點 (數量有限, 派完即止)

中國信徒佈道會	新蒲崗雙喜街9號匯達商業中心 9樓	2810 9933
九龍城浸信會	九龍城亞皆老街206號	2713 5111
天道書樓(太子店)	太子西洋菜北街215號四方大廈地下	2776 6887
天道書樓(荃灣店)	荃灣綠楊坊商場2樓S9舖	2498 1931
天道書樓(沙田店)	沙田火車站連城廣場4樓407-408室	2691 7666
元朗宣道書局	元朗青山公路1號珍珠樓地下10號	2474 0292
基道書樓(銅鑼灣店)	香港銅鑼灣禮頓道119號公理堂大樓15樓	2996 5297

見證嘉賓：廖慶鳳女士 (Jane) (抑鬱症康復者)、
Deo女士 (同行者)

講座地點：九龍城浸信會 (九龍城亞皆老街206號)

對象：任何人士 (基督徒與非基督徒)

費用全免：請到下列地點索取免費入場門票

查詢電話：2810-9933

講員

莫世淳博士 現居美國，心理學博士，專業心理輔導，
《中信》月刊專欄作家。莫博士曾經歷抑鬱症和嚴重中
風之苦，甚至禱告求主接回家。蒙醫治後完成學業，
矢志以其專業助人，領人衝破情緒困擾，重建信心親近
神，助人無數。

見證嘉賓

廖慶鳳女士 (Jane) 抑鬱症康復者。2002年患上抑鬱
症，八年間復發四次，徘徊死亡邊緣，終在四年前康
復。去年雖痛失女兒仍能堅強面對，不再跌落抑鬱幽谷
中。是甚麼令Jane如此剛強……

Deo女士 是Jane多年來忠實的同行者。Deo除獨力照
顧兩子外，三年前妹妹與妹夫因病相繼去世，臨終託
孤。Deo如何能在悲痛和自顧不暇中仍緊守崗位與Jane
同行……

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」(箴言4:23)