



「一宿的哭泣・早晨的歡呼」 憂傷心靈的轉化

常

言道：「不如意事十常八九」，遇上不如意事，心情不快亦是人之常情。身為一個輔導員，我常常看見受助者採用不同的方法去處理憂傷情緒，包括有壓抑、否認、合理化、投射、退化、轉移、補償、昇華等，這些方法的背後動機，是出於人的自我保護本能。在極度痛苦中，要是力量不足以面對或了解痛苦，這的確是自救之道。可是，我們並不能真的完全逃離這些情緒，因為它們會長期藏在內心深處，表面雖然平靜，但被埋在深處澎湃的感受卻像睡火山一樣，隨時爆發，逃也逃不了，既然如此，讓我們一起學習如何轉化憂傷的心靈。

在詩篇四十二篇裡，我們看見詩人的苦況：他落在一個痛苦的光景裡（可能是被放逐），心中渴望神的同在，當他記起以前在聖殿守節時的歡樂，更叫他悲上加悲。『你的神在哪裡？』（3節）是一句為人譏諷的問話，指詩人所信的神，若不是無情地毫不關心他的死活，就是沒有真的存在。這真是令詩人感到痛苦難堪，而又無言以辯。當陷入憂傷的境況，並且看不見有出路時，人難免煩躁，甚至懷疑神的存在。我也看

見一連串的反問後，不單把詩人低落的情緒和內心的混亂境況勾畫了出來；而且引領詩人進入自我的反省裡去，醒覺到自己與神的疏離關係，因而深深的難過、哭泣。在陷入憂傷時，我們害怕一個人，喜歡在人群裡鑽，可是，當靜止下來時，憂傷恐懼的心情又再侵吞我們。過去幾年，我喜歡看山看海，除了滋潤心靈外，從反思中我更得著領受——神既然能夠從無中創造出宇宙中的一切，且長久妥善護理，我們也是祂所創造的，祂絕對不會無法掌管、處理我們所面對的難處和傷痛。像詩人一樣，讓我們學習在憂傷中向神呼喊，並在獨處中，學習去朝見神，信靠順服神的主權。有哭泣的一宿，才有歡呼的早晨。

當我們坦然面對自己的憂傷、恐懼的情緒，並且相信神會用祂的方法去幫助我們時，我們較易接受別人不快的情緒。我曾經聽過一個爸爸對他的兒子說：「不要哭！」當兒子漸漸長大，遇上不愉快的事件而流淚時，旁人嘗試關心他，他的回應卻是：「這是男孩子的事！」我相信不少父母採用「否定」的方法去處理情緒，否則害怕被情緒控制。我卻鼓勵父母們要學習誠實地面對自己的感受，並且對子女的感受表達同理

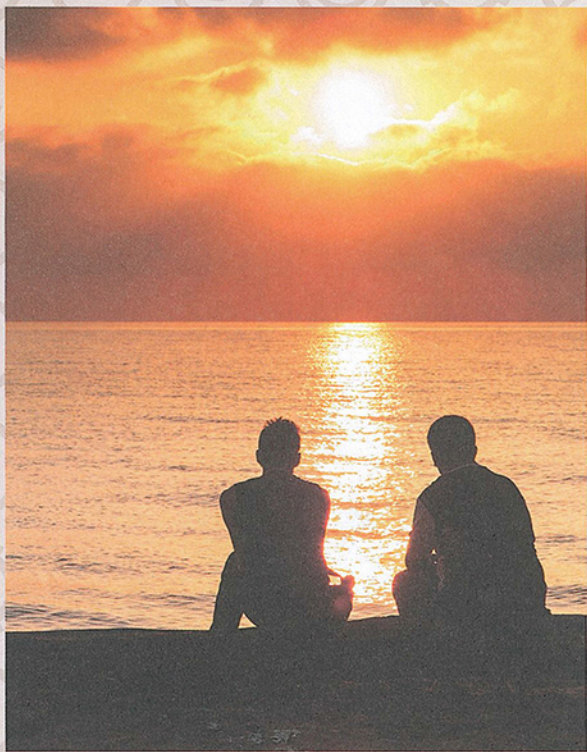
心、明白，和接納。最好處理憂鬱情緒的方法，並非單靠技巧，而是願意付出時間聆聽對方的鬱結；放下「解決問題」的心態，你的臨在和聆聽，對他們已經很重要，不可忽略的是，透過你和對方的關係，藉著禱告，將他們帶到主跟前，與神建立關係。

在過去幾年，我經歷了生離死別的事件，真正萬般滋味在心頭，在過程中看見自己的無助，最重要的，我領悟了保羅的心態「我的恩典是夠你用的，因為我的能力在人的軟弱上顯得完全。」（林後12:9）在《始於寧謐處》一書中，作者提及關顧的真義：「與悲傷者同愁，與哀慟者同憂，與流淚者同泣」，要關懷別人，我們要放下「強者」、「權能者」、「富有者」的姿態，嘗試用有『感同身受』的心情，學習「與哀哭的人要同哭」（羅12:15）！藉著我們的同理心，讓有憂傷情緒的人得到安慰，說出自己的心結。我們也可分享如何交託，並靠神的話戰勝這種懷疑自己被疏遠的情緒。

甄鳳玲執筆

關心也有技巧

「不要再對我說加油！」一個受情緒病困擾找朋友傾訴時說。原來一句不合宜的鼓勵，對情緒受困擾的人來說不單沒有幫助，或會令他更不開心。就以「加油！」為例，情緒受困者說自己已經非常盡力，但仍沒法走出困局，這句「加油」更叫他感到無能為力，心情更沉。所羅門王說：「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏」（箴 25：11），當患病家人朋友向你傾訴時，有什麼該說不該說呢？



應該說的話 ✓	不該說的話 ✕
肯定患者的言語	勉勵的言語
- 辛苦了！ - 很痛苦吧！ - 你可真會忍痛呀！ - 很糟吧！	- 加油，拿出精神來！ - 這可不像你呀！ - 你這個人很快會康復的！ - 你不會有問題的！ - 你堅強得很，沒問題的！ - 用精神力量克服它！
催促休養的言語	催促復原的言語
- 不要擔心工作（或家庭），好好休養吧！ - 已經拼命那麼久了，就休養一下吧！	- 快點好起來吧！ - 什麼時候才會好呢？
包容患者的言語	責備患者的言語
- 覺得有什麼不安或煩惱的話，隨時可以說出來喔！ - 想說話時，別客氣！	- 那種事該怎麼處理呢？ - 為什麼連這樣的事都不會做？ - 偷懶是吧？ - 不是只有你一個人會痛苦呀！ - 你不振作起來不行！
帶給復原希望的言語	助長不安的言語
- 一定會好的，不用擔心！ - 不要著急，會慢慢好起來的！	- 那將來怎麼辦？
承諾協助的言語	
- 我一定會支持你，一直到你病好！ - 我會一直和你站在一起！	

資料來源：《圖解憂鬱症完全指南》平安良雄著 樂伊珍譯 原水文化

抑鬱症是朋友

數數手指我有抑鬱症已經有二十多年啦！由不接受自己有抑鬱症去到接受自己有此病的經歷一點兒都不簡單。我現在會準時覆診，準時食藥，感謝神與我同行同在，陪我去經歷這個情緒病。

情緒是甚麼？我會形容它好似過山車一樣，不停上上落落，起起伏伏，自己好像控制不到它。其他人坐過山車會大叫發洩出來，令自己不會驚，但我坐過山車完全不可以發洩出來，只可以在心裡面，這種感覺真的很不開心和好辛苦，完全覺得沒有人會明白自己的感受。

有一次，我完完全全想放棄自己生命，因為我已經不能發洩自己的情緒，覺得自己無用、孤單、無助、無方向，我逃避所有事，已經忘記了神。當時只差一步，腦海出現兩句說話，一把聲音是魔鬼叫你跳出去，你就可以解決所有事；另一把就是神的聲音，你真的要

跳出去？你忘記了我嗎？最後我聽了神說話，如果不是今天就不能跟大家分享。雖然我的情緒仍然很低落，腦裡完全空白，心裡好像死了一樣，但神真的好奇妙，祂透過詩歌向我說話：「有祢愛我，讓我知道我是存在；有祢愛我，讓我知道我重要；有祢愛我，讓我知道我是人，被珍惜的一個，讓我知道祢是愛。」這刻我真是聽到神向我說話，我終於將我心裡所有發生的事向弟兄姊妹和社工說，讓我可以將情緒發洩出來，不放在心裡面。我感謝神，祂安排弟兄姊妹在我身邊，原來他們沒有離開我，只是我離開他們。其實我只要弟兄姊妹聆聽和陪伴，一個 Whatsapp、一起敬拜、一起返主日學、一起食飯、最重要就是一起祈禱。這樣回想過來，我一直不是孤單，是有神、家人、朋友、弟兄姊妹與我同行。

近年，我的抑鬱症好了很多，有些人會問我，為什麼

你有這樣的轉變。首先，我會當抑鬱症是朋友，我會看書了解和接受這個朋友。其次，我要知道這個朋友什麼時候來找我，他出現時會令我不開心、不想跟人交流、不想出街。這一刻我會先冷靜，反問自己要不開心到幾時呢？有什麼方法令自己回復正常呢？再者，我要記得抑鬱症病發時令我有何辛苦，當我自己記得當時好辛苦，就自自然然不想出現這種辛苦的感覺，我就要努力向前行，不可以停留或跌倒。還有，我透過做運動將不開心的情緒發洩出來，好像用汗水排出不開心的事一樣。最後也是最重要而又不可缺少的，是親近神、祈禱和返教會。

在此我很想多謝神及弟兄姊妹與我同行！

Joey Tsui

會好起來！

當年因各種生活壓力，慢慢一晚，兩晚，三晚，最後開始每晚都有失眠的情況出現。失眠會令我有一種焦慮的感覺。最後，經過輔導員及醫生的臨床評估後，確定我當年患上情緒病。

一個從來未患過情緒病的人，大多都不會認為自己會患上情緒病的。我也是，所以延誤了醫治。所以如果發現自己多於兩星期處於憂慮不安，並且有心悸、呼吸不暢順的話，不要怕找醫生，做評估，並且相信醫生，依時覆診。感恩是我後來找對了一個非常仁心的醫生。第一次醫生已告知情緒病是可以治癒的，並在

他詳細解釋及勉勵下，我相信只要按著醫生的指示吃血清素，自我調節自己的心態，有一天，我一定會好起來的，到時藥物也不用吃。

當時我只會選擇我相信、又懂得令我舒緩的人，才告知他們我得了情緒病。我希望朋友聆聽我的感受，不需要給予我解決方法，我只需要聆聽，告訴我不要恐懼，並提醒我會好起來的。

當沒有足夠的睡眠，便會增加焦慮驚恐的密度。自己恐懼及焦慮感來的時候，我通常會找一個安靜的地方

祈禱，提醒自己沒有什麼需要驚恐，深呼吸，讓自己放鬆一下。我會跟自己說一切不安都是因病而來，不用不停想因由，這只會加重自己的慌張及胡思亂想。如地方可以的話，可以做些柔軟體操來分散自己不安的情緒。

一定一定要催促自己多做運動。每天早，午，晚也要默禱，並要常存感恩的心，提醒自己有一天會好起來。

Alice

走過這一段

如果人生可以選擇自己最開心的事情，包括選擇自己的事業、父母和朋友，所有自己認為喜愛做的事，那麼人生是否可以解決一切的問題，沒有不開心，沒有憂慮，沒有擔心，人生是否可以變得更精彩？但事實不是如此，人生往往會遇到不開心、不如意、不合乎自己心意的事，問題是如何面對，將不開心、傷痛、困難變為過往的經歷，與人分享，一起解決問題。

我在一間銀行做了十五年，在神的帶領下，我辭退了一份收入穩定，福利優厚的工作嘗試創業，與朋友開了一間補習社，做了半年，起初我抱著做老闆的心態，可以不再像以前常常加班，工作時間比較彈性。但做生意原來不是我們想像中容易，要如何達致收支平

衡、宣傳策略、保持教學質素……我拍擋是一個喜愛教育下一代，有愛心的人，他的工作熱誠令我讚嘆不已，每次都在工作上提點我，有問題的時候都會作出改善。但我天生是一個不喜歡改變的人，每次他提出在教學上作出改善的時候，我總會是左耳入，右耳出，不肯跟隨他的建議，所以令教學質素漸漸下降。加上近期社會經濟不景，各行各業經濟收縮，包括自己的補習社也有虧損，在壓力不斷上升底下，經醫生証實患了焦慮症。

我整個人沒有動力，自信心大減，繼而影響工作生活，每晚失眠，後來太太發現我患了病，便為我分憂，並祈禱求神親自醫治。正因為我太太亦曾經患了此病，

所以她會很了解我的心情，一同經歷上帝的醫治，並且把我的事放在團契祈禱網群組上，讓弟兄姊妹為我祈禱，我的病得以穩定下來。其實我以往不開心時候，我很少找朋友傾訴，但現在能透過弟兄姊妹彼此守望與人分享自己的喜與樂，以往不懂得表達感受的我，都變得開放自己的心靈讓別人明白我。

若是沒有弟兄姊妹為我代禱，神親自介入我生命當中，我根本行不過這段路。雖然我的病仍未康復，但每日我和太太就靠著祈禱，唱詩去求神給我們能力去勝過現在的困難，我深信神一定會賜福給我們。

Lowence So



書籍介紹

《同行到底 - 遊走於「鬱躁症」的日子》

作者：鄧偉達 出版：超媒體出版

本書將作者的患病經歷一一親述，其中穿插著妻子不離不棄，百般照料的溫馨場面！作者受著「兩極精神病」和「小腦萎縮症」的折磨，身邊有妻子的關心，朋友的支持、鼓勵令他穩固信念，他才能夠堅強的活著。作者用真摯的文字，以三十四個短篇表達出受病魔摧殘的病苦，和讀者分享這段難以言宣的心路歷程！

歡迎弟兄姊妹到教會圖書館借閱。

我想跟你說

被擄的以色列小女孩

亞蘭王的元帥乃縵，是個大能的勇士，但卻長了大麻瘋，¹而大麻瘋在當時是不治之症。他從以色列國擄了一個小女孩，這小女孩服事乃縵的妻子。當這小女孩知道乃縵長了大麻瘋，就對她的主母說：「巴不得我主人去見撒馬利亞的先知，必能治好他的大麻瘋。」

乃縵聽聞這小女孩說以色列國的先知可以醫好他的大麻瘋，於是便請求亞蘭王的准許，前去以色列國求醫治。他帶備了金、銀去到了以色列先知以利沙的家，以利沙吩咐乃縵到約旦河中沐浴七回，他的大麻瘋就必治好。後來，乃縵下去，照着以利沙的話，在約旦河裏沐浴七回，他的大麻瘋就好了。乃縵得醫治後，承認並且相信以色列神是獨一的真神，承諾以後不會再獻祭與別神，只獻給耶和華。當他相信耶和華神之後，他便坐這起行，不再敬拜偶像。

當時，亞蘭王欺壓以色列，而亞蘭王的功臣乃縵染上大麻瘋，久久不得醫治，因著一位小女孩，不但病得醫治，還能歸入獨一真神耶和華的名下。故事中的這位小女孩，她被擄，成為別國的奴隸，是因為以色列人的叛逆，他們奪走了她的家庭、她的民族、她的國家，她要被迫在異國、異地，服侍一個異族人，但只有一樣他們不能從她身上奪去，就是她的神。我們甚至連她的名字也不知道，但她才是這故事的真正英雄。她雖然看起來毫不起眼，但沒有她的見證，這個故事也不可能出現。²

這位小女孩雖然毫不起眼，但可算是耶和華的使者，雖被迫在外邦/異教中生活，卻仍堅持信仰，把握機會，向身邊有需要的人介紹神，使他們得到幫助，因而歸信祂。她雖是一位寂寂無名的人，但卻不放棄自己，更加不放棄一個看似毫無可能的見證機會，見證神。

在現實中，偉大人物、英雄人士、傑出人物都只是少數；而寂寂無名、平凡人物總是佔多數，但福音卻是因這些小人物而傳開的，神要使用的正正是這些看來毫不起眼的人，去成就祂的大事。我們每一位也可以選擇像這位被擄的以色列小女孩，雖然微小，甚至可能生活在困難中，仍然堅持信靠神，努力不懈地見證祂，去成為神國中的忠心僕人、婢女，主耶穌正需要這樣的門徒。

被擄的以色列小女孩，就像我們每一個平信徒，雖然平凡，但在神國的計劃中，卻是重要而且不可少的。

鄭布伶恩傳道

1 聖經列王記下第5章。

2 Larry Jacobs, *Behold, I though?* [document on-line]; available from Sermon Central website (<http://www.sermoncentral.com/sermons/behold-i-though-larry-jacobs-sermon-on-faith-vs-works-91472.asp>); accessed 2 June 2016.

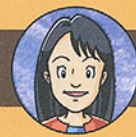
童畫童話



「笑，就會開心」 郭恩立 5歲



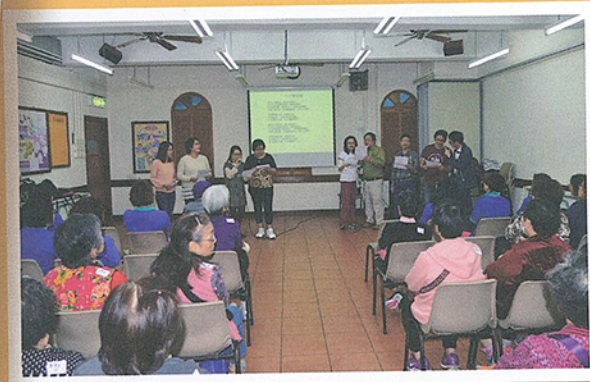
「見到花我就開心」 陳熹悅 3歲



梁艷蘭姊妹又稱「蘭子」，於2014年擔任本會事工幹事，盡心服事青少年之餘，她也在香港浸信會神學院修讀「青少年事工課程」，並在2015年完成；在學習課程中，她遇上了大角咀浸信會友陳旭華弟兄，陳弟兄也積極在教會有多項事奉：包括青少年導師、理事、佈道事工部長等。兩人交往三年後，在2016年7月3日於本會禮堂共諧連理，建立基督教家庭，願主祝福兩位年青人，繼續在教會肩負使命，榮神益人。



感謝主，兩位新傳道同工將分別於本年7月及8月初到任，來自香港浸信教會的李寶明傳道，有宣教、佈道及教導的心志，又曾有不少事奉的實戰經驗，她將會暫時主力於本會職青事工、並協助宣教事工；而從小在本會長大及學習事奉的何偉明傳道，非常熱衷佈道工作，也關心協助弟兄姊妹的靈命成長，他將會主力在本會中學的學生福音事工。兩位的加入，定必讓教會同工人手及事工得以相得益彰，盼望大家都為他們在新崗位上的適應，多多禱告。



長青部於本年3月至6月期間，在本會試行舉辦了三次長者義剪服事，當中共服事了40多位未信主的街坊及親友，其中一位更是透過本會在赤柱街頭張貼橫額慕名而來的朋友。除了剪髮服事，也有機會為他們準備信仰分享會，實在感恩。第二個佈道攻勢將於7月24日（主日）下午舉行「絕處逢生」佈道會，當中有寶叔的見證分享、本會雅歌福音佈道團的獻唱及宋景昌牧師的信息，讓年長的弟兄姊妹一同參與，合作籌辦傳福音的機遇，盼望大家都能積極邀請未信主朋友參加。

第22屆宣教雙週

2016年8月21-31日

主題：宣教——萬族必因你得福

主題經文：

耶和華對亞伯蘭說：「你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。我必叫你成為大國。我必賜福給你，叫你的名為大，你也要叫別人得福。為你祝福的，我必賜福與他；那咒詛你的，我必咒詛他。地上的萬族都要因你得福。」亞伯蘭就照着耶和華的吩咐去了，羅得也和他同去。亞伯蘭出哈蘭的時候年七十五歲。（創十二1-4）

宣教雙週前奏：

日期	時間	內容	負責人
8月17日（三）	晚上8:00	宣教祈禱會（印傭事工）	印傭事工小組

聚會內容：

日期	時間	內容	講員／負責人
8月21日（日）	早上8:00 早上9:45 早上11:30	宣教主日	宋景昌牧師
8月24日（三）	晚上8:00	宣教祈禱會（泰緬工場）	泰緬事工小組
8月27日（六）*	晚上7:45	宣教奮興會	杜其彪牧師 （海外基督使命團 香港區主任） 見證分享：宋景昌牧師伉儷
8月28日（日）	早上8:00 早上9:45 早上11:30	宣教主日	杜其彪牧師 （海外基督使命團 香港區主任）
8月28日（日）	下午2:30-5:30	印尼文化日	印傭事工小組
8月31日（三）	晚上8:00	宣教祈禱會（國內及宣教士）	青苗小組及宋景昌牧師

* 設有同步兒童聚會

其他宣教活動：

活動名稱	日期
宣教問答遊戲	7月31日（日）至8月21日（日）
宣教展板	7月31日（日）至9月4日（日）
宣教特刊	8月14日派發



2016 徵文及繪畫比賽

題目 教會

徵文比賽組別 小四 - 中三（字數250-500）
中四 - 成人（字數500-800）

繪畫比賽 幼稚園至小三學生

每組別設冠、亞、季獎項

收集參賽作品日期：至8月14日截止

參賽作品可交予教會同工詠燕姊妹或電郵致
info@aberrdeenbaptist.org.hk

歡迎各弟兄姊妹及小朋友踴躍參加！

絕處逢生
一個惡念摧毀整個人生
一個信念締造精彩一生

佈道會
一個死囚
絕境裏重獲新生的震撼

日期：2016年7月24日（星期日）
時間：下午2時30分
地點：教會禮堂
獻演：雅歌福音粵曲佈道團

講員：宋景昌牧師

歡迎赴會

見證嘉賓：林寶先生（寶叔）
兩度被判死刑，兩度均獲特赦的囚犯
香港著名福音字畫書法家

香港仔浸信會長青部 地址：香港仔水塘道11號 電話：25529059