

給予懷角軍團又晴天



統計顯示，全球近 10 億人患有精神或情緒障礙，在一生中受到不同程度的情緒病困擾。

保持身心在最佳狀態，成了大眾的夢想。本文是情緒病人康復後的心聲，希望讀者學懂舒懷，人人享受快意晴天。

## 浮沉在生命海洋中

家父在我十歲那年過身，從那時開始，大小事情及決定，自己一個人撐過去。

無人帶領引導，成長中我隨己意而行，也經常吃苦頭，漸漸形成悲觀的性格，老是覺得做人有不如意、不圓滿、不完整的感覺。

大學畢業後在銀行界打拼，許多歲月，遇到各樣挫折、欺凌…日積月累，情緒壓抑越來越嚴重，壓力終於來到臨界點——2016年下半



年，捱不住了，我患上情緒病，得了焦慮症。

當時整個人陷入情緒漩渦之中，不由自主地手震心跳，無故心慌，夜裡失眠。沒有希望了，對身邊事情沒有動力及興趣，不想與人交往，瑟縮在恐懼無望之中。我彷彿浮沉在大海裡，看不到岸，天空漆黑一片，沒有光，還下著雨。雨越落越大，但我身上沒有救生水泡，漸漸向下沉，快沒頂了！



## 忘記已過去，可以重新出發

情況最差時，恩典出現了！姐姐的朋友帶我到教會，讓我認識信仰的能力。

身體的毛病，靠藥物治療。心靈的病呢？感謝朋友的支持，叫我得到安慰！那時基督徒姊妹如同天使，經常陪伴鼓勵，其中有一位太太，每天和我早午晚三次電話祈禱，安慰多方，令我重新感到自己的價值。基督的信仰，溫柔堅強，幫助我下定決心，盡早尋求醫治和用藥。迷惘的日子，有一次我剛睡醒，清晰聽到有一個聲音對我說：「Virginia，你向前看吧！」那一刻不是夢境，但震撼又感動，我相信是主耶穌親自向我說話，激勵我，





關心我！

雖然療程熬人、病況反覆，但我漸漸感受到主的愛為我加力打氣。經過醫生七個月的醫治，我完全康復，不用再服藥，人生重新出發，那是少有的奇蹟。正如聖經所說：「忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑。」(腓立比書三章 13-14 節)

康復之後，我學習凡事謝恩，放下執著，改變了從前的負面想法及待人接物的方式，學會體諒、寬恕



別人。後來還能夠幫助照顧教會中的長者，建立新的友誼；互相一句問候，困難中收到一個口罩，已是無限窩心！我終於明白生命中到處都是恩典和祝福，謝謝主賜給我喜樂和滿足！

## 愛與你我同在

2017年9月9日，我決定受浸，回想在病中，我知道主與我同喜同悲，祂必醫治；透過患病經歷，我也知道身邊人對我的關愛，後來母親也受感動信了主。我們母女都



心領神會——人到盡頭，神另有出路，主永遠與我們同在，感謝主！

現在工作上我也學會凡事交託，雖然職場上不少風浪，團隊和人事常有變動，過去經常令我擔憂，如今主耶穌叫我不慌張——don't panic，我便一無掛慮！

—— 見證人何淑華  
在職人士

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」

(箴言四章 23 節)

---

## 香港教會

教會聚會所 (基督徒管家)

地址：尖沙嘴天文台道 5 號

電話：2369 5106

網址：[www.churchinhk.org](http://www.churchinhk.org)



# 福音佈道會

誠意邀請您參加

**8月18日(週日)**

**上午10:30**

**筲箕灣**：南安街83號海安商業中心3樓

**上午11:00**

**尖沙嘴**：天文台道5號

**8月25日(週日)**

**上午10:30**

**新蒲崗**：康強街35-49號信安大樓二樓

**觀塘**：康寧道7-9號晨光大廈8字樓

**屯門**：井財街11號仁愛大廈1字樓

**上午11:00**

**沙田**：小瀝源源順圍28號都會廣場10樓

**元朗**：擊壤路12號(喜利徑)福業樓3字樓

**上午11:15**

**葵涌**：青山公路412號葵星中心地下  
100號舖

**上午11:45**

**荃灣**：海壩街107號昌禧大廈1字樓

**9月15日(週日)**

**上午10:30**

**將軍澳**：仁愛堂田家炳小學 唐俊街3號

**11月2日(週六)**

**下午5:00**

**銅鑼灣**：英皇道26-36號興漢大廈1樓