

707

第60卷・第3期

中信

與你一起反省人生，剖析問題，探索出路



- ★ 走出困境之路
- ★ 憂鬱症與自殺人群的出路在何方？
- ★ 嫉妒之療方

1 珍惜每一天 / 香草

這個血管瘤使我更加珍惜自己的生命，隨時預備好見正面，或迎接主再來。我比一般人更加小心數算自己的日子，更加要把握機會向未信耶穌的人傳福音。



第 1 頁

8 走出困境之路 / 嚴惠來

我們常會遭遇困境。有的人在困境中能夠保持一種堅強、自信和樂觀，而有的人卻從此一蹶不振，陷入深深的痛苦和絕望之中，所以走出困境時選擇很重要。



第 8 頁

11 憂鬱症與自殺人群的出路在何方？ / 莫世淳

超過半數自殺的人都患有嚴重的憂鬱症，他們事先通常會顯露一些跡象。我們要特別留意他們，多關心他們。禱告、心理輔導和藥物都能幫助有自殺念頭的人。



第 11 頁

17 嫉妒之療方 / 困敬舍

嫉妒，會產生巨大的驅動力，如果說有甚麼正面影響，那就是能激發一個人的趕超心。然而，在涉及巨大的利害競爭關係時，卻撩撥了人性陰暗惡毒的一面。

20 人生的三次分離 / 錢志群 / 寄語**24 「事實」和「真實感」 / 馮海 / 隨筆****封底 慎防受騙 / 白衣 / 觀察人生**

歡迎手機閱讀或下載 www.ccmcanada.org/ct

出版 / 中國信徒佈道會 創辦人 / 王永信 總幹事 / 劉耀光 主編 / 錢志群
文字編輯 / 王鋒 設計 · 插圖 · 製作 / 漾一設計坊 發行 / 加拿大中國信徒佈道會

加拿大 / 譚阜全 / 4533 Kingsborough Street, Burnaby, B.C., Canada, V5H 4V3

美國 / 1269 N. McDowell Blvd., Petaluma, CA 94954, USA 台灣 / 台灣台北縣三重市興德路123之七號二樓

香港 / 9/F, Win Plaza, 9 Sheung Hei Street, San Po Kong, Kowloon, Hong Kong 菲律賓 / PO. Box SC 475 Manila, Philippines
新加坡 / 18 Boon Lay Way #08-140 Trade Hub 21 Singapore 609966 澳洲 / P.O. Box 971, Parramatta, NSW 2124, Australia
澳門 / Calcada Do Gaio, 2D EDIF, Chi On, R/C Macau 紐西蘭 / PO Box 76028, Manukau City, Auckland 2241, New Zealand

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。

CHINESE TODAY, Vol.60, No.3, Mar., 2021.

PUBLISHED monthly by Chinese Christian Mission, 1269 N. McDowell Blvd., Petaluma, CA 94954, U.S.A. Printed in Hong Kong.

Distributed by Chinese Christian Mission of Canada, Tel: (604) 877-8606, Fax: (604) 877-8676.

E-mail: ccm@ccmcanada.org Website: www.ccmcanada.org

Send address changes to Chinese Christian Mission of Canada, 4533 Kingsborough Street, Burnaby, B.C., Canada, V5H 4V3



珍惜每一天

香草

少時心中的黑洞

我生長於香港一個窮苦家庭。父親行船，常不在家，因吸食鴉片弄至身體虛弱，患上肺病。我11歲那年，父親行船往台灣高雄，突然去世！母親帶著我去船公司領取父親的骨灰，回港辦後事。那段日子留給我極深刻的印象。

記得母親在父親身後為他擺路祭，擺放了一些紙公仔、紙屋等，那情景令我畢生難忘。當時我想：這些東西是否真可以燒給父親，讓他在陰間享用呢？內心有個很大的疑問，且覺得「死亡」是很恐怖的事。從此我幼小的心靈一直有個黑洞，心中產生了很多疑問：宇宙的主宰到底是誰？

是否就是母親把我獻上的黃大仙？人死了，燒這些東西是否真有用？人死後究竟去哪裡？父親去世後，我有好一段時間生活在恐慌中。

我年幼時，母親常去黃大仙廟上香，家裡還供奉祖先、地主等牌位。我小時體弱多病，母親把我獻給黃大仙，祈求他保祐我健康成長。當時，母親在工廠工作，父親去世後家中生活更拮据，姊姊年少就輟學，沒上中學，要出外工作以補家計。母親和姊姊白天上班，我放學後獨自在家中做功課。家裡冷冷清清，我感到很害怕，就躲在床上，大被蓋頭，不敢動彈。

讀中學時，我申請了《南華早報》的助學計劃，獲得批准，那機構就把學費送到學校，我才得以完成中學。中學畢業出來工

作不久，媽媽也去世了，只剩下姊姊和我兩個人。「死亡」在我心中更成了一個無法解開的謎。

接觸福音並決志

中學畢業後，我在一個政府實驗室工作了一段時間，認識了男朋友W。一個偶然的機會，我申請了政府獎學金，去英國修讀為期三個月的「視軸矯正證書課程」。赴英前，我被安排去「賽馬會油麻地視軸矯正中心」做實習。成長於基層清貧家庭的我，心中只想著要努力抓緊每個機會充實自己，勤奮工作，設法往上爬，謀取高職厚薪，這可說是我當時的人生目標。

實習的那段日子，我認識了一群基督徒。午餐時，我看見他們的工作桌上都放著一些福音書籍。他們間中會熱誠地邀請我一起吃午餐，彼此傾談。有些人會問我是否有興趣跟他們去教會，一個同事則直接說：「星期日你來吧，我約你一起去。」當時，我正忙於準備去英國的事情，不大想去；但見他們盛意拳拳



地邀請我，也就跟著他們去了。

一位已婚的姊妹帶著小朋友住在沙田，問我是否有興趣參加主日學，我答應了她。不久，她又建議與我一起研習聖經。當時，我實在覺得有點麻煩，每次都要從秀茂坪舟車勞頓轉轉折折地遠赴九龍塘教會，很辛苦。去還是不去？內心十分矛盾。真想不到每次去教會，內心都感到平安和喜樂，終於下定決心堅持下去。後來這位姊妹邀請我在她家裡接受栽培，那段日子我決志信了主耶穌。

我從英國回港後，轉到理工學院修讀商業管理學，跟同學去牛頭角的觀塘宣道會聚會，沒多久重新決志，當時W已移居美國。感謝主！我從英國回來後，對真理的追求跟之前很不一樣，認識了一班非常愛主的弟兄姊妹，教會對我屬靈方面的成長幫助很大；於是從慕道、查經，進而堅信，並於1989年受浸成為主的兒女。之後我加入團契，參與事奉，認真謙卑地回到上帝的面前，每日與祂有良好的關係，藉著上帝的話語打好屬靈基礎，並對祂的話

語有切實的回應，從中得著支持和力量。誠然，這一切需假以時日操練、體悟和實踐，不是一蹴而就的。

那段日子，我曾在一個宣教機構——「華僑廣播福音會」當義工，協助一些文書之類的工作，後來從商業方面的工作轉而入職香港房屋署。在那機構工作了四五年，我本來有些機會可以「上位」的；但當時的我已知道凡事有上帝的旨意，警醒到不需要設法去爭取，更不必讓自己介入權力之爭。信主耶穌後，我的人生觀和價值觀都改變了，真感謝主！

移美後靈命成長

1991年1月，W回港與我結婚，接著隨他赴美定居。初時住在紐約皇后區，安頓後隨即尋找



屬靈的家，參加紐約中華宣道會的聚會。那裡有不少愛主的弟兄姊妹，讓我得到很好的造就。後來外子在新澤西州找到一份工作，遂舉家遷往新州。起初三年仍去華埠中宣會聚會，稍後轉到新州的澤恩堂。後來因遷居到新州的東賓士域鎮，就轉到若歌教會聚會，至今已超過19年。

回頭看，我去過的幾間教會對我的教導和栽培都很好，尤其在若歌教會，上帝差派了很多天使在我周圍，團契裡的弟兄姊妹都能彼此支持，互相鼓勵；教會又讓我有學習事奉的機會，使我學到不少東西，靈命不斷成長，實在感恩。

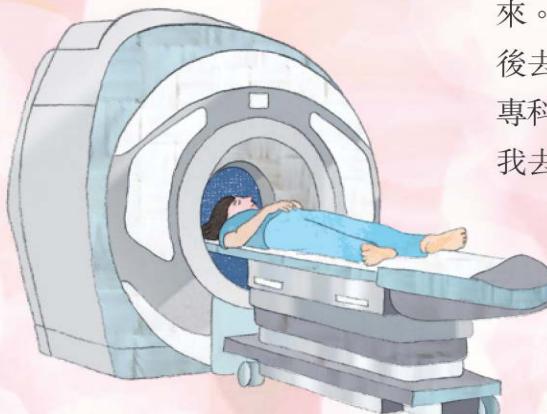
回想昔日愛主的弟兄姊妹將主耶穌的福音傳給我，使我得著平安和喜樂；尤其那位帶我信主

的姊妹，當時縱使有家庭、孩子要照顧，又遠居沙田，仍對我無條件地付出，使我的生命從此改變很大，非常感動。因著別人將這麼好的福音介紹給我，使我能享有成為天父兒女的福氣，傳福音的心也就火熱起來。自己既深受主恩，內心也很有感動將基督信仰向未信的朋友介紹，讓他們同得這福氣，認識真理；就好比我們發現了一些好東西，很自然會介紹給其他人一樣。

忽然患上血管瘤

信主之後，老實說我並不是全無風浪。大概八年前，發覺自己有耳鳴的現象，情況較一般人嚴重。有一個晚上，我去洗手間的時候感到頭暈，失去平衡，就扶著東西休息了一會才穩定下來。心想，為甚麼會這樣呢？之後去見家庭醫生，他建議我去腦專科檢查，那腦專科醫生又建議我去做核磁共振（MRI）。

一照之下，發現我腦裡有個血管瘤（AVM），這種瘤異於一般腫瘤。原來我的頭部有一條血管纏作一



團，沒有把血液分散到微絲血管去。那團東西約有4公分大，這情況容易引致血管爆裂；而且發覺我的血管有些地方薄了些，會令我較容易有中風的現象。知道病情後我很不開心，縱然是基督徒，也免不了會情緒低落，驚怕自己隨時出現血管爆裂或中風的情況。

我差不多有幾個月努力尋求不同的解決方法，甚至諮詢匹茲堡一位很著名的專科醫生，又從網上查看我這種情況可以有哪些不同的醫治方法，例如夾著患處，讓血流到其他地方，或用東西堵塞患處……；可是專家們都說，不能保證成功率有多少。

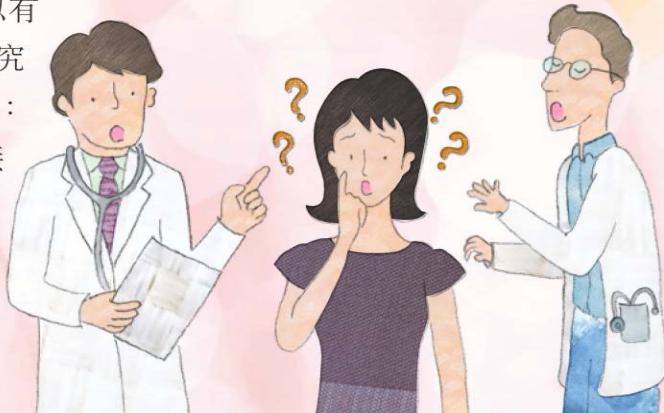
其中一位很著名的腦專科醫生，替我仔細照遍頭部每一條血管的情況，看看可以替我做些甚麼。結果他建議我去一個血管瘤的研究小組，也許可以有些改善。透過他們的研究和討論，得出的結論是：我患血管瘤的地方太接近中樞神經，而那位影響我身體的運作，如果做手術風險會很

大。即使可以接受手術，也是將一些物質放進去，使血液不用經過血管瘤而轉流到其他地方；有些情況則可以焊掉那些部位，使血液不必經過那些地方流出去。我們教會有位會友，是耳鼻喉專科醫生，不建議我接受這些手術。之後我又問了不少專家、醫生，有的建議我手術，有的不建議。眾說紛紜，真不知如何是好。

我本來以為有病吃些藥就可以痊癒了，怎麼也想不到自己的病是那麼複雜，竟無藥可醫，若做手術則風險太大。當時我實在很容易墜入魔鬼的圈套，說法越多越叫我混亂，究竟用哪種方法好呢？真令我困擾。

決定把主權交上帝

感謝上帝藉著聖經的話語提醒我說：「你們得救在乎歸回安



息；你們得力在乎平靜安穩。」（以賽亞書 30:15）於是為這件事懇切祈禱，結果決定將一切交託給上帝，讓自己平靜下來，好好思想，蒐集資料。得知血管瘤在40歲以前最容易爆裂，而當時的我已過這個年紀。既然如此，我決定不接受手術。這決定得到家人的同意，丈夫和兩個兒女都非常支持我，常常為我祈禱，教會的弟兄姊妹也很瞭解我的情況，我就安然讓這「計時炸彈」留在自己的腦袋裡。

人往往遇到難處就只知道把焦點放在所處的環境，諮詢旁人或專家，卻忽略了安靜下來，在內心與上帝交通，藉祈禱求問上帝，聆聽祂的話語，體察祂的旨意，並跟隨祂的引導。實在感謝

上帝藉著聖經的話語提醒我，將焦點放在祂的身上，使我從

困惑、恐懼、忙亂中走出來。這樣就有平安在我心，令我可以做出合乎上帝心意的決定。

現在過了那麼多年，我仍安然無恙，真感謝上帝的保守。正因為有那個「計時炸彈」在我體內，更提醒我每天早上起來都感謝上帝，並樂於將生命交在祂手裡。

真的，我們的心若要平靜安穩，不能靠自己，唯有倚靠上帝，靠著祂度過每一天的生活。當然，我們要假以時日在主裡操練，透過靈修、讀經，領受上帝的話語。經過一段時間，一定能夠從死蔭的幽谷中走出來，之前的焦慮、恐慌自然就消失了。現在，我仍要每隔三年做一次核磁共振，跟進血管瘤有甚麼變化；我還曾做過一次FMRI（邊做邊答問題的核磁共振）。每一次接受檢查，我都在心裡唱著詩歌。感謝上帝賜我力量，能欣然面對。

更珍惜每分每秒

我知道年紀越長，風險也許會越大，也知道自己的血管瘤太接近中樞神經，做手術的風險甚



大；但據知那些可以做手術的人，做了之後，對他們生活的改善也是好壞參半，所以我為自己不接受手術的決定感到很平安。

即使信主耶穌之後，我也不能說對「死亡」全無懼怕。老實說，我仍然不希望「死亡」臨到，但聖經清楚地告訴我，因為世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀，死亡是每個人在世的終極。我深知道「死亡」終有一天會臨到自己，不過這只是我肉身的終極，而非我生命永遠的終極。縱然知道自己的肉身終有一天會死亡，但是沒有人知道那一天何時到來。面對這個問題，我們真要從上帝那裡支取力量，嚮往那永恆的天家，有一天能與主耶穌相會。

回頭看，得知自己患血管瘤後，起初只知道忙於到處找醫生、

專家，查看眾多資料，就是因為懼怕死亡隨時臨到，所以想盡辦法去解決這問題。後來醒悟到應向上帝支取智慧和力量，將自己全然交託給祂並安然面對，由此我對「死亡」的恐懼得以紓解。感謝上帝讓我在對「死亡」的看法很不一樣。患上血管瘤後，我更明白到上帝容許我們每個人經歷不同的軟弱或病患，遭遇不同的境況，就像上帝讓保羅身上有一根刺，上帝也會給我們有不同的「刺」，甚至是顆「計時炸彈」，為的是要我們因此更堅信祂、倚靠祂，屬靈生命更日趨成熟。

這個血管瘤使我更加珍惜自己的生命，隨時預備好見主面，或迎接主再來。正因為知道自己腦裡有個血管瘤，又知道那瘤隨時會爆裂，卻不知那日子何時會臨到；所以我比一般人更加小心數算自己的日子，更加珍惜身邊的人，更加要把握機會向未信耶穌的人傳福音。懇求上帝賜我聰明智慧與尚未信主的福音朋友分享自己的經歷，見證主在我身上的帶領和恩典。

（余黃國凱採訪、整理）



福



走出 困境之路

嚴惠來

我們的生活不可能一帆風順，常會遭遇困境。困境就像人生路上要穿過的原始森林，它常常讓你迷失方向，步入歧途。不同的是，有的人在困境中能夠保持一種堅強、自信和樂觀，而有的人卻從此一蹶不振，陷入深深的痛苦和絕望之中，所以走出困境時選擇很重要。

苦難的童年

幾年前我認識一位中年人叫袁愛和，她從小在一個支離破碎的家庭裡長大。年幼時她被送到鄉下，過著寄人籬下的生活，根本感受不到家庭的溫暖和父母的

愛。三歲時因為車禍母親喪生，她的左腿致殘。因為她父親是聾啞人，家裡的許多重擔自然而然就落在她的肩上。後來她父親娶了後媽，後媽常常欺壓她，使她在家裡得不到安慰，甚至很多次想過自殺。因著憂愁，晚上常常睡不著覺，總感覺有許多煩惱重擔。那個時候她還沒有裝義肢，直到12歲的時候才裝上。小時候，後媽常叫她做許多家務，比如洗衣服、換煤爐等。等事情做好了，後媽又會把垃圾倒出來，還告訴她父親說是她沒有打掃乾淨。有時候她父親在過新年時會給她買新衣服，後媽就用剪刀把衣服剪

破，然後又不承認是她剪的，說是被老鼠咬的。她就是在這種環境裡成長，心裡一直恨後媽。

無私的愛心

後來她結婚了，生兒子時在醫院裡做了剖腹產。醫生發現她的卵巢裡有一顆很大的東西，需要做切除手術。手術時雖然打了麻藥，但還是很痛。過了幾天，醫生對她說還要再做一個手術，這時姊姊帶著某教會的一位楊姊妹來給她傳福音，並且帶她做了接受主耶穌的禱告：「我是個罪人，求耶穌拯救我……。」當時她想，她怎麼會是個罪人呢？雖然心裡不明白，但是那天晚上她就在心裡禱告主說：「主啊，求祢救救我。」

醫生切除的那個卵巢，切片化驗出來是癌症，因此在第二次手術中要把卵巢、子宮以及後面的腹腔附著部分全部切除。當她被推上手術臺時，心裡很害怕，於是開始禱告。接下去就是要做化療，按照當時的身體狀況還在疼痛當中，真的擔當不起。教會



作者

的弟兄姊妹因著愛心的緣故，雖與她素不相識，仍常常到醫院去看望她、幫助她、關心她，為她禱告，這讓她很受感動。後來她漸漸明白，是耶穌基督的愛在他們身上彰顯出來，這種愛是無私的，是不求任何回報的。

生命的改變

因著教會弟兄姊妹們的愛心關懷，她對主耶穌的真理有了進一步的認識。後來，她就到教會去參加聚會，第一次聽一個姊妹在臺上講耶穌被釘十字架的故事。當時她在想：如果真有這麼一位耶穌，祂為了救我們、愛我們，自己願意捨身去釘十字架，這種愛真的很偉大。當她聽到這個福音的時候，感覺整個人心裡有一

種溫暖，一種力量。她對這位救主產生了一種渴慕，想要真正地去認識祂。當她第一次聽完福音回家就開始讀聖經，心門逐漸被聖靈打開，不久她就真心認罪信了耶穌。

初到教會學習禱告和讀聖經，只是想讓這位救主耶穌給她外面的醫治；但是後來發現，主耶穌給她的是從裡到外的賜福。當她做完六次化療後，整個人也開始好起來，心裡也很平安。離開醫院後，到現在為止她再也沒有去醫院為癌症做進一步的檢查。靠著主耶穌的恩典，她不但身體一天一天在恢復當中，而且裡面的生命被主耶穌改變，心裡也越來越有平安和喜樂。

因為從小她是在有後媽的家庭裡長大，受過她很多的苦，所以她一直恨後媽。自從信了耶穌

她父親和後媽都是聾啞人，年紀大了，需要照顧。以前後媽也是以仇恨的眼光看她，但是當她把心裡的苦毒放下，學會了包容和饒恕，後媽看她的眼神與以前就不一樣了。

通過這件事她認識到，主耶穌真的能夠改變人的生命，實在很奇妙，因為沒有一個人能夠靠自己改變自己，都是以自我為中心。以前她總覺得自己很委屈，許多時候不能饒恕，更多的是怨恨，現在能饒恕並從中得到心裡的平安，完全是信了主耶穌後的生命改變。她一步一步從困境中走出來，精神面貌與以前完全不同。許多人包括她的同學，看到她的時候就說：「妳現在好像跟以前不一樣了，在妳身上看到有一種喜樂。」這種喜樂是從主耶穌那裡來的，她不再被怨恨纏身。

雖然她還是一個癌症病人，但並沒有因為癌症憂愁，擔心哪一天會復發。感謝主，她並沒有這個擔憂，是主耶穌讓她在教會裡面和弟兄姊妹一起事奉祂，感謝祂，敬拜祂。



以後，她聽從聖經中的話，願意靠著主耶穌去饒恕後媽。



憂鬱症與 自殺人群的出路 在何方？

莫世淳

嚴肅的話題

人們避忌的自殺話題，今時今日卻成了一個嚴肅的社會話題，不能不談了。根據美國疾病防控中心 (USCDC) 的調查顯示，在過去20年左右，美國人的自殺率上升了25%；躁鬱症、憂鬱症、創傷後壓力症 (PTSD)、精神分裂症，或有其他精神病的人群中，約有10%的自殺危險。

青少年自殺率一直上升。根據《美國醫學會雜誌》(JAMA: The

Journal of the American Medical Association) 的報導，在2000年，每十萬個15至19歲的青少年中有8人自殺死亡，而在2019年，每十萬人中就有11.8人自殺死亡。至於20至24歲的青年人，在2000年時，每十萬人中有12.5人自殺，而在2019年，增加到每十萬人中有17人自殺死亡。牛津大學自殺研究中心的主任Keith Hawton教授說，15至19歲青少年自殺率上升是20至24歲青年



作者

自殺率上升的前奏，即是說，青少年自殺的危機會隨著他們年齡的成長而提高。憂鬱症在18至34歲的人群中蔓延得最快，從2003年至今增加了47%，12至17歲的青少年則增加了63%，幾乎是1/4的年輕人。

社會的責任

加州醫療機構(UCI Health)的醫療倫理學總監亞倫·赫里亞蒂(Aaron Kheriaty)醫生說自殺的危機已經到了流行的程度。他解釋目前美國家庭面對的自殺潮流有很多因素：功利主義、宗教沒落、協助自殺法案增加和自殺被人接納等等。他最後以兩個字對那些自殺的人作結論，就是絕望！當所有的希望都斷絕時，死

便是唯一的出路了。

《華盛頓郵報》2019年4月29日報導，自從熱播的電視劇《13個為什麼》(13 Reasons Why)中詳細描述一個年輕女孩自殺的過程後，接下來的一個月裡，10至17歲青少年自殺的人數達到19年來最高峰。當然不能確定這部電視劇是使青少年自殺增多的因素，但影片故意把片中主角的自殺描述得淋漓盡致，促使了越來越多的人在網路上尋找與自殺有關的題材。

有兩個英國學者發表了一個調查表明，當俄勒岡州和華盛頓州法律允許協助自殺時，自殺率在那兩州立刻上升了。赫里亞蒂醫生說法律是老師，自殺合法的權利傳送了一個清楚明瞭的魔鬼資訊：當活得很痛苦，或你自覺沒有用的時候，自殺算了！這種行為叫做「要死得有尊嚴」，意思是寧可死也不要忍受生的痛苦。

曾有一個九歲的女孩被人欺負而自殺死了。她母親說學校知道她被欺負卻不理會，不阻止；又有些極端激進的老師在課堂上大力灌輸錯誤思想，使青少年在

很多事情上都感到很混亂，甚至弄不清楚自己的性別；也有些老師推薦古怪的性教育課程給學生，鼓勵他們過敗壞的生活。

隨著科技進步，人與人之間面對面接觸減少了，網路成了我們聯絡的工具，即使在同一間屋子裡，也少有見面傾談。無形之中，人變得越來越孤獨和寂寞，這是憂鬱的主因之一。如果憂鬱不好好被治療，至終會嚴重到自殺的地步。

人生的迷失

人們的物質生活越來越豐富，精神生活卻越來越貧乏。赫里亞蒂醫生接著指出，錯誤的世界觀也會導致青少年走上自殺之路。他們被灌輸現在是精英時代，認為人本身沒有尊嚴，人的價值取決於他對社會的貢獻。社交媒體把這種壓力加在青少年身上，廣告整天就在宣傳這種理論，青少年聽多了，看多了便被洗腦。赫里亞蒂醫生一針見血地說，當功用代替了美善，效率是最高價值的標準時，人便機械化了，成為效用邏輯的奴隸。當學生對考

試成績不滿意，或自覺無用，或達到目標卻已筋疲力盡和感到空虛，或在成功的背後找不到意義時，怎麼辦？功利主義的世界觀把人的精力耗盡，於是死便成為一種解脫，他們認為死比痛苦地活著好。

所以，世界觀對人很重要。事實上人的價值不是因為他有貢獻，而是因為他是照著上帝的形像造的。我們的價值直接從創造我們的上帝而來，我們的貢獻和功用不能影響這價值，正如監獄團契 (Prison Fellowship) 的創辦人Chuck Colson多年前說的：人的價值真是不可思議，上帝犧牲祂的獨生愛子主耶穌道成肉身來到世間，為我們釘死在十字架上，拯救我們脫離罪的捆綁和轄制，難道這還不足以證明我們在上帝眼中的尊貴？



自殺的前兆

根據統計，超過半數自殺的人都患有嚴重的憂鬱症，他們事先通常會顯露一些跡象。文學作家Hope Bolinger特別提到幾個值得注意的跡象：

1. 對一向有興趣的事物失去興趣。本來很有興趣做的事，現在提不起勁來做，例如愛與朋友聊天的人突然不愛說話了。睡眠品質改變，胃口改變，精神散漫，又忽略個人衛生，這些都是憂鬱症的病徵。

2. 濫用藥物，沉迷網站。用酗酒、吸毒或流連網站使自己打發憂鬱的情緒，但卻恰得其反，這些會讓他們更覺得生活空虛。

3. 退出人群，孤立自己。憂鬱症使人失去社交的願望，只想躲離人群，把自己關閉起來。



4. 說不想成為別人的負累之類的話。患憂鬱症的人常會覺得自己毫無價值，成為別人的負累，這也是他們躲起來的原因，因為他們認為別人只是無可奈何地應付他們。若有人這樣貶低自己，要留意他們。

5. 送掉心愛的物件。這一點是最明顯的想死跡象，就像立遺囑，先把貴重物品送給不同的親友，事先完全沒有特別原因就把心愛之物送給別人。

還有我們要知道，曾經有過自殺企圖的人，自殺機率會增高。

若有人顯示了以上所列舉的一些跡象，我們便要特別留意他們，多關心他們，心理輔導和藥物都能幫助有自殺念頭的人。

綜合的求助

1. 社會

社會關懷包括預防自殺熱線，預防自殺支援團隊，預防自殺機構等各類團體。在美國，熱線電話有1-800-273-8255，1-800-SUICIDE。要多鼓勵已經顯示有上述自殺跡象

的人，多與他們聯絡，讓他們把內心的憂慮坦白講出來。通過輔導讓他們知道，人生有高潮與低谷，逆境與順境，歡樂與痛苦，但如何面對和處理危機卻使人有不同的結局。沒有一個危機不存著一個機會，沒有一個困境不隱藏著一個祝福。若能接受人生各種處境，堅強地面對困難，想辦法去克服困難，才可能走出困境。

有一本書，書名是《預防自殺》(*Preventing Suicide*)，作者Karen Mason認為意圖自殺的人其實都想有人開解他們，不過他們不會清楚地表達自己的情緒。很多時候他們内心掙扎，一方面有求生的願望，另一方面卻對生命感到絕望。當後者強於前者，而他們又失去應對生活危機的能力時，便走上自殺的道路。

2. 教會

很多人以為自殺是因為精神有問題，但美國疾病防控中心的報告顯示，54%自殺的人都沒有精神病，其中很多人尤其青少年，是因為人際關係出了問題。憂鬱的人都很軟弱，都很渴望有人真



作者（中）與兩個女兒

心關懷他們，陪伴他們走出死蔭的幽谷。

醫學研究顯示：進入教會，學會禱告，學習多感恩、多饒恕等美德能減低憂鬱和自殺的危機。基督徒們會探訪那些孤單寂寞的人，與他們交友。不單是用言語鼓勵他們，也會用勞力幫助他們在生活上的實際難處。此外還有一些曾經患過憂鬱症的人，更能給他們真切的關懷和幫助。上帝是大愛大能的那一位，「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」(哥林多後書1:4)

我自己也曾患過嚴重的憂鬱症，憂鬱曾使我對自己感到失望，毫無價值。接受過幾年的心理輔

導與藥物治療，在主耶穌的奇妙大愛中我又重新站立起來，如今最樂意輔導憂鬱症的病人。幫助別人可以使自己忘記自身的煩惱，改變以自我為中心的人生觀，不再自艾自怨，助人為樂可以讓生活變得充實有意義。

3. 父母

Lisa Horowitz是國立精神衛生研究所的研究員，她認為防止青少年自殺父母有一定的責任，父母應該關心子女情緒的起落。若有需要，不要害怕談及自殺的問題。很多時候，人們有一迷思，以為談及自殺會促使對方自殺。這是錯誤的想法，其實防止自殺最好的方法就是坦誠溝通。父母要花時間與孩子溝通，知道他們

在學校都學些甚麼，遇到哪

些困難，盡量鼓勵和幫助他們，讓他們知道你愛他們。今天的社交媒體很複雜，你要在他們的電腦手機上裝置過濾軟件，使你知道他們在看甚麼，做甚麼，不要想學校會主動讓你知道他們在做甚麼。今天很多學校更是反其道而行，故意隱瞞不讓學生家長知道他們的子女在學校學到甚麼。當子女犯錯時，要原諒他們。如果你的孩子知道他們可以信任你時，他們有問題便會與你商量，沮喪時便會與你傾談。

父母應當用各種方法幫助他們：禱告祈求、心理輔導、藥物治療等各樣的管道使他們走出困境。千萬不要堅持只有某一種治療方式才有效，甚至可以三管齊下。千萬不要使憂鬱症患者錯誤地以為憂鬱是因為自己的問題，包括基督徒患者也不能說是因為信心不足，這樣只會加深他們的罪惡感，在厭惡自己和對自己過高的要求中掙扎，走不出來便自殺算了。●





嫉妒之療方

困敬舍

嫉 妒心，人皆有之，或多或少而已。小時候遇到比我強的人，我往往不露聲色，暗地哼一聲，心裡面便重複起「阿Q精神」。一件事如果自己在乎，又盡力了，結果還是不如人，內心就像吃了辣椒，又如身上扎刺，會不自在好大一陣子。

損人害己

嫉妒，會產生巨大的驅動力，如果說有甚麼正面影響，那就是

能激發一個人的趕超心。然而，在涉及巨大的利害競爭關係時，卻撩撥了人性陰暗惡毒的一面。面對有限資源，在人人想佔有的時候，踩踏他人的惡心就暗生出來，時機一到，甚至不惜傷害別人。《紅樓夢》中薛蟠的妻子夏金桂，妒心焚燒，設計陷害同樣有姿色的香菱，欲剷除對手而後快。在創世記中，亞當和夏娃的小兒子，受上帝喜愛的亞伯，就是被嫉妒他的哥哥該隱所打死。

多少代之後，受父親寵愛的約瑟也是被充滿嫉妒的哥哥們謀害。曠野上，約瑟牧羊的哥哥們遠遠看見他來探望他們，就一同謀害他，最後將年少的弟弟賣到埃及為奴，並向父親謊稱約瑟已被野生動物所吃。嫉妒心重，伴隨的必然是紛爭與兇殺。

另外一個例子是，以色列歷史上掃羅王對年少的大衛嚴重嫉妒，因為大衛殺死敵方巨人歌利亞，婦女們高唱：「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬。」（撒母耳記上18:7）聽見這話，掃羅的反應是：「將萬萬歸大衛，千千歸我，只剩下王位沒有給他了。」（撒母耳記上18:8）一句話，把一位醋心大發的君王，活靈活現地呈現出來。

有一種說法，嫉妒這類惡毒心理濃烈時，會刺激身體分泌有害物質，傷害的首先是自己。「嫉妒是骨中的朽爛。」（箴言14:30）嫉妒，害人不利己。《三國

演義》中的周公瑾，面對更具才略的諸葛亮，感歎說：「既生瑜，何生亮」，終被氣死。聖經中，掃羅王追殺大衛，自己最終卻落得家破人亡。

無藥自救

與外顯的生氣、憤怒比，嫉妒心理完全可以含而不露，耶穌說嫉妒是人裡面發出的污穢。這種東西不是別人傳染給你的，是人的天性，不學就會。清潔環境、整理儀容能影響心情，卻根除了人的酸溜溜心理。保羅在羅馬書中論證人是罪人的一個證據，就是人「滿心是嫉妒」（羅馬書1:29）。它可以掩飾在華麗的外表之下，被地位、學問、聲譽這些炫目的矇頭遮住，但在利害攸關的特別時刻，就連宗教信仰這張皮都可以撕掉，露出嫉妒的猙獰面目，連羅馬巡撫彼拉多都洞察出猶太宗教領袖想釘死主耶穌的嫉妒心。

即便人真正信了主耶穌，也可能悔而不改，包括嫉妒在內的殘餘之惡並不會馬上清除。使徒保羅就嚴肅地責備過早期哥林多教會內部的嫉妒紛爭之事，也曾提醒過歐洲第一間教會——腓立比教會，有人連傳福音都是出於嫉妒紛爭。使徒雅各也說：「你們心裡若懷著苦毒的嫉妒和紛爭，就不可自誇，也不可說謊話抵擋真道。」（雅各書3:14）人行為的目的動機，是出於基督之愛，還是依舊出自攀比爭競之心，只有自己知道。人裡面的真實光景，靠自己無藥可救。

療妒真方

嫉妒心，靠甚麼治癒？《紅樓夢》中的賈寶玉在尋找療方時，遇到道十王一帖。王一帖稱自己的膏藥包治百病，卻對嫉妒奈何不得，於是胡謔個「療妒湯」，說一副不行吃十副，今年不行明年吃，百年後人一死，就不嫉妒

了。王一帖真能忽悠，博人一笑而已，最後他承認，連膏藥都是假的。作者曹雪芹可謂洞察人性，把榮、寧兩府各色人等之間勾心鬥角、爭風吃醋的心理，描繪得惟妙惟肖。

治療嫉妒，最終還是要靠上帝的愛來拯救，基督的愛就是「療妒真方」，因為從上帝而來的「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」（哥林多前書13:4-7）如果不斷靠上帝的聖靈，藉著聖經話語的幫助，就如一直在服祂愛的藥劑，妒風就慢慢不起微瀾；即或偶有星火，也能被澆滅。

冰碳不能同盆，一個在信心裡真正被主耶穌基督的愛充滿的人，心中嫉妒之苦毒就會自然被溶解。





人生的三次分離

錢志群

短暫的人生，從生到活到死，其實包含著三次大的分離：

第一次分離，是身體離開母腹

嬰兒的出世，幾乎是從一個世界來到另一個世界，是人生肉身的第一次獨立，是人體離開舒適習慣了的母體環境，開始了自我發育成長和自我循環維護的新歷程。

這次分離，讓我們驚喜地看到生命誕生的奇妙。上帝造人時只造了一男一女，將他們配成婚姻，並賦予他們生育能力。生育

似乎成了尋常自然的事，但裡面的生育和遺傳規律不是人自己能左右的，而是上帝特別設計和賦予的。整個精子卵子的受孕、胎兒在腹中的發育、基因的控制以及母親生產的過程，都有科學家細說不完的奇妙。「風從何道來，骨頭在懷孕婦人的胎中如何長成，你尚且不得知道；這樣，行萬事之上帝的作為，你更不得知道。」（傳道書11:5）所以，詩人讚美上帝說：「我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏。」（詩篇139:13-14）

從誕生的分離中，作父母的當透過生育的尋常想到生命的奧秘，透過生命的奧秘想到上帝的作為，從而認識到：「兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是祂所給的賞賜。」（詩篇 127:3）如此才能把養兒育女當成一個崇高的事業，而不是本能的生活，這關係到養兒育女的價值觀和重視的程度。

第二次分離，是生活離開父母

上帝要求「人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」（創世記 2:24）父母供養、教育和訓練孩子到了一定年齡階段，通常會在18歲時，人就要在心理和生活上離開父母，獨自到社會中去實習訓練，進而完全獨立。養育小孩與養育小鳥是一樣的道理，哪怕父母再愛孩子，孩子也不能永遠在父母的翅膀下，不去自己飛翔尋食和學習自我保護。在孩子獨立面對生活之前，所有的教育都是為了培養他們的生活能力和品格，包括學習、家務、做人、心態等。

走向社會的分離，並不是人們想像的一種自由，校園裡就有吸毒、酗酒、淫亂、同性戀等各種不良風氣，撒謊、欺騙更是無處不在。孩子剛步入社會這個罪的大染缸，更容易在各種誘惑、利益、紛爭、欺騙等不義中迷失自我，所以父母們在孩子獨立前的一份天職，就是要認真對兒女進行分離教育。「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言 22:6）要真正把孩子當成上帝的產業，按上帝的心意來養育，幫助孩子在信仰中慢慢形成一個正確的世界觀、價值觀和善惡觀，以及與之相一致的鑒別力、抵抗力和合上帝心意的言行規範。行在上帝的道路上，必蒙祂的帶領、保守和賜福。



第三次分離，是生命離開世上

死亡人人難免，這是與世上的一次徹底分離，使人一生所追求的事物重歸於零。我們許多人一生所追求的目標，如財富、名譽、地位、權勢、享樂等，在面對死亡的時候都轉眼成空。人生的意義當人不去想的時候，覺得沒有一點問題，但只要深入思想就會發現，到頭來都是竹籃打水，終成虛空。

三次分離的人生盡頭竟然是一個打上死結的封閉圈，用摩西的話說：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。」（詩篇 90:10）忠於上帝的大富翁約伯說：「人為婦人所

生，日子短少，
多有患難；出



來如花，又被割下，飛去如影，不能存留。」（約伯記 14:1-2）用所羅門王的話說：「虛空的虛空，虛空的虛空，凡事都是虛空。」（傳道書 1:2）值得欽佩的是，這三位信心偉人都走出了他們悲調的人生封閉圈。

人生在三個分離之外，還有一個最不幸的分離，就是人與上帝的分離。人類之初，始祖在偷吃了上帝囑咐他吃了必死的分別善惡樹上的果子後，人的靈便「與上帝隔絕」（以賽亞書 59:2），以致上帝詢問人：「你在哪裡？」（創世記 3:9）從此，祂一直在尋找我們，直到差派祂的獨生愛子主耶穌道成肉身親臨人間，並付上了生命與寶血的代價。

阻隔人與上帝的罪和死已被主耶穌破解了，如果我們願意憑信心回到祂面前，我們就能與上帝重新和好，永不分離。如此，光明就會進入人生分離的封閉圈，並將直通上帝國度的永生和永恆裡。感謝主的救恩！

（改自作者與羅妮麗合著的《優秀兒女與分離教育》一書，歡迎與中信書室聯繫）

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，曾差遣你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，我才可以回到祢那裡，認識真理，得著永生。我明白以往我因不認識祢，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，遵行天父祢的旨意。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。



姓名(英)：_____

地址(英)：_____

郵號：_____

電郵：_____

電話：_____

I. 我尚未相信，盼望進一步認識耶穌，
請寄有關信仰材料。

我願意相信耶穌。（第一次決志）

請為我介紹教會（語言_____）

訂閱幫助我讀聖經的靈修雙月刊——《傳》

II. 讀後感或心聲分享

III. 請為我以下的事代禱

IV. 我願支持貴刊

我願意為中信祈禱。

我願把「中信月刊」送給親友，請每月給我_____份繁體字，_____份簡體字。

我願分擔中信月刊的印製費，茲附上奉獻_____元。

加拿大中國信徒佈道會

Chinese Christian Mission of Canada

4533 Kingsborough Street

Burnaby, B.C., V5H 4V3

電話：(604) 877-8606

傳真：(604) 877-8676

電郵：ccm@ccmcanada.org

網址：www.ccmcanada.org

I. 我希望訂閱

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 郵號: _____

電話: _____ 電郵: _____

訂閱 繁體字 簡體字**II. 我介紹以下朋友收閱(請先獲對方同意)**

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 郵號: _____

電話: _____ 電郵: _____

訂閱 繁體字 簡體字**III. 我已是訂戶,現有如下的更改**

- 已搬遷,請更改地址;
- 郵寄標籤上名字或地址有錯誤,請更改;
- 請取消重覆寄來的「中信月刊」;
- 為節省資源,請停寄。

舊址或附上信封上的標籤,方便更改

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 郵號: _____

新或正確姓名地址

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 郵號: _____

電郵: _____

電話: _____

「事實」和「真

馮海

2020 年秋,歐洲疫情

再度告急,蘇格

蘭政府推出一則抗疫宣傳廣告,試圖提高民眾的抗疫意識。廣告講述一名熱衷派對的年輕女子探望爺爺,只是一個擁抱、為爺爺泡了一杯茶,就將「綠泥」(代表新冠病毒)塗滿了整個房間;爺爺喝了一口茶之後,嘴角和下巴也留下了綠色的印記(表明也被病毒感染了)。這個廣告警告人們新冠病毒多麼容易互相傳染,提醒熱衷派對的年輕人多麼容易把病毒帶給老年人。不料,蘇格蘭民眾對此廣告罵聲一片,認定新冠病毒只是一個嚇唬人的「陰謀」。儘管科學數據表明,100個因新冠死亡的人中,老年人佔比88人,然而民眾普遍選擇迴避相信這恐怖的事實。

「事實」和「真實感」,是兩回事。新冠疫情是「事實」,但許多人對此缺乏「真實感」。有人說,新冠病毒專治各種不服。

實感」



那面對疫情心存畏懼而謹慎防護的人有福了，既保護自己，也保護他人（尤其是易感染的老年人）。那面對事實卻沒有真實感的人，在危險中歌舞昇平，還要抨擊那些試圖喚醒他的人。

罪、死和終極審判，對人類而言是更廣大而深遠的「事實」，但更少人對此事實有「真實感」。芸芸眾生，熙熙攘攘，懵懵懂懂而生，糊糊塗塗離去，中間的這一段旅途，在虛假的平安中自欺欺人，偏行己路，還沒有預備好，結局就陡然來臨。或遲或早，事實總會教育那些因缺乏真實感而產生誤判的人；如果非要等到結局才醒悟，所要付上的永恆代價卻是宇宙間最大的驚悚。

那真正因死亡和審判的事實感到戰慄的人有福了！這有福的戰慄或許能推動他竭力尋求得救的出路。歷史上的馬丁·路德（Martin Luther，1483-1546），是十六世紀歐洲宗教改革倡導者、

基督教新教路德宗創始人，不能不提到他那有福的戰慄。他從小內心就有一份困擾，一想到自己有一天要面對上帝，為一生的所作所為向上帝交賬，就憂慮不堪。讀大學期間，他的兩個好友不幸去世，這帶給他極大的震撼——有一天他也將面對死亡，雖不知何時，但他知道主耶穌要審判他，這讓他不寒而慄。

罪如病毒，死如瘟疫，全人類都中了罪和死的致命之毒；不管你是否對此有真實感，這都是一個事實。

惟願人都因可怕的審判和永恆的刑罰而戰慄，奔向唯一的救贖主耶穌基督——祂是上帝的獨生愛子，擔負世人的罪死在十字架上，要救一切信祂的人得蒙赦罪，脫離永死的刑罰，得享今生和永恆的平安。唯有這平安才是真平安，因為靠著主耶穌基督得與上帝和好，不再是至高者上帝的仇敵，而是祂永蒙慈愛的兒女！



慎防受騙

白衣

有一個小孩，幻想自己是小飛俠，從樹上「飛」下來，結果跌斷了腿，幸好沒有摔死。

有個寡婦，五十多歲，在網上結識了一個外表英俊、事業有成、體貼入微又愛慕她的男士。結果人沒見到，畢生積蓄被騙個精光。

人會自欺，會受騙，可現實往往不隨人的主觀意願轉移。

荒謬的是，社會上有很多所謂「精英」，鼓吹人們看重主觀感覺，不要理會事實真相。乍聽貼心，像騙子的甜言蜜語，使很多人受騙。

有一個女子，不管父母多麼傷心反對，堅持接受變性手術。父母沒有停止為她禱告，九年後女兒回頭，作見證說，九年來她感到受挫、虛偽，因知道自己並沒有真的變成男人，只是自欺欺人。

怎樣避免受騙和自欺欺人？聖經有詳細答案，礙於篇幅，這裡只列舉兩點：

1. 要有愛真理的心。人如果不領受愛真理的心，不信真理，喜愛不義，上帝就給他們生發錯誤的心，叫他們信從虛謊（參帖撒羅尼迦後書2:10-12）。這樣就很難醒覺，會一直受騙下去。

2. 認識耶穌基督，與基督徒一同追求真理，追求靈命成長，效法耶穌基督，就不致因幼稚而「中了人的詭計和欺騙的法術」（以弗所書4:14）。