

简体版

707

第60卷·第3期

中信

与你一起反省人生，剖析问题，探索出路



- ★走出困境之路
- ★忧郁症与自杀人群的出路在何方？
- ★嫉妒之疗方

1 珍惜每一天 / 香草

这个血管瘤使我更加珍惜自己的生命，随时预备好见主面，或迎接主再来。我比一般人更加小心数算自己的日子，更加要把握机会向未信耶稣的人传福音。



第 1 页

8 走出困境之路 / 严惠来

我们常会遭遇困境。有的人在困境中能够保持一种坚强、自信和乐观，而有的人却从此一蹶不振，陷入深深的痛苦和绝望之中，所以走出困境时选择很重要。



第 8 页

11 忧郁症与自杀人群的出路在何方？ / 莫世淳

超过半数自杀的人都患有严重的忧郁症，他们事先通常会显露一些迹象。我们要特别留意他们，多关心他们。祷告、心理辅导和药物都能帮助有自杀念头的人。



第 11 页

17 嫉妒之疗方 / 困敬舍

嫉妒，会产生巨大的驱动力，如果说有什么正面影响，那就是能激发一个人的赶超心。然而，在涉及巨大的利害竞争关系时，却撩拨了人性阴暗恶毒的一面。

20 人生的三次分离 / 钱志群 / 寄语**24 “事实”和“真实感” / 冯海 / 随笔****封底 慎防受骗 / 白衣 / 观察人生**

欢迎手机阅读或下载 www.ccmcana.org/sct

出版 / 中国信徒布道会 创办人 / 王永信 总干事 / 刘耀光 主编 / 钱志群
文字编辑 / 王锋 设计 · 插图 · 制作 / 蒙一设计坊 发行 / 加拿大中国信徒布道会

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

美国 / 1269 N. McDowell Blvd., Petaluma, CA 94954, USA 台湾 / 台湾台北县三重市兴德路123之七号二楼

香港 / 9/F, Win Plaza, 9 Sheung Hei Street, San Po Kong, Kowloon, Hong Kong 菲律宾 / 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

澳门 / Calcada Do Gaio, 2D EDIF, Chi On, R/C Macau 纽西兰 / PO Box 76028, Manukau City, Auckland 2241, New Zealand

本刊不收订费。欢迎索阅 · 转介及捐助印刷费。作者文责自负，立论不代表本刊。

版权所有 · 如欲转载，请来信申请。

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@ccmcana.org Website: www.ccmcana.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

少时心中的黑洞

我生长于香港一个穷苦家庭。父亲行船，常不在家，因吸食鸦片弄至身体虚弱，患上肺病。我11岁那年，父亲行船往台湾高雄，突然去世！母亲带着我去船公司领取父亲的骨灰，回港办后事。那段日子留给我极深刻的印象。

记得母亲在父亲身后为他摆路祭，摆放了一些纸公仔、纸屋等，那情景令我毕生难忘。当时我想：这些东西是否真可以烧给父亲，让他在阴间享用呢？内心有个很大的疑问，且觉得“死亡”是很恐怖的事。从此我幼小的心灵一直有个黑洞，心中产生了许多疑问：宇宙的主宰到底是谁？

是否就是母亲把我献上的黄大仙？人死了，烧这些东西是否真有用？人死后究竟去哪里？父亲去世后，我有好一段时间生活在恐慌中。

我年幼时，母亲常去黄大仙庙上香，家里还供奉祖先、地主等牌位。我小时体弱多病，母亲把我献给黄大仙，祈求他保祐我健康成长。当时，母亲在工厂工作，父亲去世后家中生活更拮据，姐姐年少就辍学，没上中学，要出外工作以补家计。母亲和姐姐白天上班，我放学后独自在家做功课。家里冷冷清清，我感到很害怕，就躲在床上，大被盖头，不敢动弹。

读中学时，我申请了《南华早报》的助学计划，获得批准，那机构就把学费送到学校，我才得以完成中学。中学毕业出来工

作不久，妈妈也去世了，只剩下姐姐和我两个人。“死亡”在我心中更成了一个无法解开的谜。

接触福音并决志

中学毕业后，我在一个政府实验室工作了一段时间，认识了男朋友W。一个偶然的机会，我申请了政府奖学金，去英国修读为期三个月的“视轴矫正证书课程”。赴英前，我被安排去“赛马会油麻地视轴矫正中心”做实习。成长于基层清贫家庭的我，心中只想着要努力抓紧每个机会充实自己，勤奋工作，设法往上爬，谋取高职厚薪，这可说是我当时的人生目标。

实习的那段日子，我认识了一群基督徒。午餐时，我看见过他们的工作桌上都放着一些福音书籍。他们间中会热诚地邀请我一起吃午餐，彼此倾谈。有些人会问我是否有兴趣跟他们去教会，一个同事则直接说：“星期日你来吧，我约你一起去。”当时，我正忙于准备去英国的事情，不大想去；但见他们盛意拳拳



地邀请我，也就跟着他们去了。

一位已婚的姐妹带着小朋友住在沙田，问我是否有兴趣参加主日学，我答应了她。不久，她又建议与我一起研习圣经。当时，我实在觉得有点麻烦，每次都要从秀茂坪舟车劳顿转转折折地远赴九龙塘教会，很辛苦。去还是不去？内心十分矛盾。真想不到每次去教会，内心都感到平安和喜乐，终于下定决心坚持下去。后来这位姐妹邀请我在她家里接受栽培，那段日子我决志信了主耶稣。

我从英国回港后，转到理工学院修读商业管理学，跟同学去牛头角的观塘宣道会聚会，没多久重新决志，当时W已移居美国。感谢主！我从英国回来后，对真理的追求跟之前很不一样，认识了一班非常爱主的弟兄姐妹，教会对我属灵方面的成长帮助很大；于是从慕道、查经，进而坚信，并于1989年受浸成为主的儿女。之后我加入团契，参与事奉，认真谦卑地回到上帝的面前，每日与祂有良好的关系，借着上帝的话语打好属灵基础，并对祂的话

语有切实的回应，从中得着支持和力量。诚然，这一切需假以时日操练、体悟和实践，不是一蹴而就的。

那段日子，我曾在一个宣教机构——“华侨广播福音会”当义工，协助一些文书之类的工作，后来从商业方面的工作转而入职香港房屋署。在那机构工作了四五年，我本来有些机会可以“上位”的；但当时的我已知道凡事有上帝的旨意，警醒到不需要设法去争取，更不必让自己介入权力之争。信主耶稣后，我的人生观和价值观都改变了，真感谢主！

移美后灵命成长

1991年1月，W回港与我结婚，接着随他赴美定居。初时住在纽约皇后区，安顿后随即寻找



属灵的家，参加纽约中华宣道会的聚会。那里有不少爱主的弟兄姐妹，让我得到很好的造就。后来外子在新泽西州找到一份工作，遂举家迁往新州。起初三年仍去华埠中宣会聚会，稍后转到新州的泽恩堂。后来因迁居到新州的东宾士域镇，就转到若歌教会聚会，至今已超过19年。

回头看，我去过的几间教会对我的教导和栽培都很好，尤其在若歌教会，上帝差派了很多天使在我周围，团契里的弟兄姐妹都能彼此支持，互相鼓励；教会又让我有学习事奉的机会，使我学到不少东西，灵命不断成长，实在感恩。

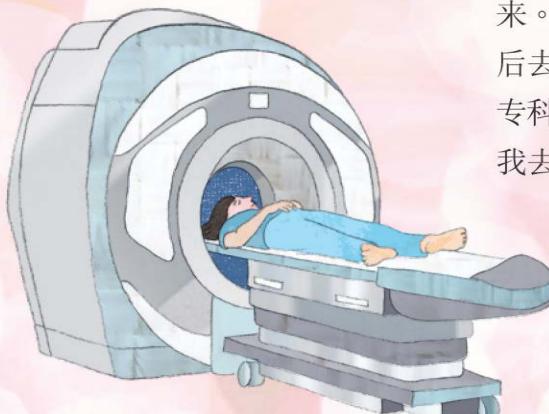
回想昔日爱主的弟兄姐妹将主耶稣的福音传给我，使我得着平安和喜乐；尤其那位带我信主

的姐妹，当时纵使有家庭、孩子要照顾，又远居沙田，仍对我无条件地付出，使我的生命从此改变很大，非常感动。因着别人将这么好的福音介绍给我，使我能享有成为天父儿女的福气，传福音的心也就火热起来。自己既深受主恩，内心也很有感动将基督信仰向未信的朋友介绍，让他们同得这福气，认识真理；就好比我们发现了一些好东西，很自然会介绍给其他人一样。

忽然患上血管瘤

信主之后，老实说我并不是全无风浪。大概八年前，发觉自己有耳鸣的现象，情况较一般人严重。有一个晚上，我去洗手间的时候感到头晕，失去平衡，就扶着东西休息了一会才稳定下来。心想，为什么会这样呢？之后去见家庭医生，他建议我去脑专科检查，那脑专科医生又建议我去做核磁共振（MRI）。

一照之下，发现我脑子里有个血管瘤（AVM），这种瘤异于一般肿瘤。原来我的头部有一条血管缠作一



团，没有把血液分散到微丝血管去。那团东西约有4公分大，这情况容易引致血管爆裂；而且发觉我的血管有些地方薄了些，会令我较容易有中风的现象。知道病情后我很不开心，纵然是基督徒，也免不了会情绪低落，惊怕自己随时出现血管爆裂或中风的情况。

我差不多有几个月努力寻求不同的解决方法，甚至咨询匹兹堡一位很著名的专科医生，又从网上查看我这种情况可以有哪些不同的医治方法，例如夹着患处，让血流到其他地方，或用东西堵塞患处……；可是专家们都说，不能保证成功率有多少。

其中一位很著名的脑专科医生，替我仔细照遍头部每一条血管的情况，看看可以替我做些什么。结果他建议我去一个血管瘤的研究小组，也许可以有些改善。透过他们的研究和讨论，得出的结论是：我患血管瘤的地方太接近中枢神经，而那位影响我身体的运作，如果做手术风险会很

大。即使可以接受手术，也是将一些物质放进去，使血液不用经过血管瘤而转流到其他地方；有些情况则可以焊掉那些部位，使血液不必经过那些地方流出去。我们教会有位会友，是耳鼻喉专科医生，不建议我接受这些手术。之后我又问了不少专家、医生，有的建议我手术，有的不建议。众说纷纭，真不知如何是好。

我本来以为有病吃些药就可以痊愈了，怎么也想不到自己的病是那么复杂，竟无药可医，若做手术则风险太大。当时我实在很容易坠入魔鬼的圈套，说法越多越叫我混乱，究竟用哪种方法好呢？真令我困扰。

决定把主权交上帝

感谢上帝借着圣经的话语提醒我说：“你们得救在乎归回安



息；你们得力在乎平静安稳。”（以赛亚书 30:15）于是我为这件事恳切祈祷，结果决定将一切交托给上帝，让自己平静下来，好好思想，搜集资料。得知血管瘤在40岁以前最容易爆裂，而当时的我已过这个年纪。既然如此，我决定不接受手术。这决定得到家人的同意，丈夫和两个儿女都非常支持我，常常为我祈祷，教会的弟兄姐妹也很了解我的情况，我就安然让这“计时炸弹”留在自己的脑袋里。

人往往遇到难处就只知道把焦点放在所处的环境，咨询旁人或专家，却忽略了安静下来，在内心与上帝交通，借祈祷求问上帝，聆听祂的话语，体察祂的旨意，并跟随祂的引导。实在感谢

上帝借着圣经的话语提醒我，将焦点放在祂的身上，使我从

困惑、恐惧、忙乱中走出来。这样就有平安在我心，令我可以做出合乎上帝心意的决定。

现在过了那么多年，我仍安然无恙，真感谢上帝的保守。正因为有那个“计时炸弹”在我体内，更提醒我每天早上起来都感谢上帝，并乐于将生命交在祂手里。

真的，我们的心若要平静安稳，不能靠自己，唯有倚靠上帝，靠着祂度过每一天的生活。当然，我们要假以时日在主里操练，透过灵修、读经，领受上帝的话语。经过一段时间，一定能够从死荫的幽谷中走出来，之前的焦虑、恐慌自然就消失了。现在，我仍要每隔三年做一次核磁共振，跟进血管瘤有什么变化；我还曾做过一次FMRI（边做边答问题的核磁共振）。每一次接受检查，我都在心里唱着诗歌。感谢上帝赐我力量，能欣然面对。

更珍惜每分每秒

我知道年纪越长，风险也许会越大，也知道自己的血管瘤太接近中枢神经，做手术的风险甚



大；但据知那些可以做手术的人，做了之后，对他们生活的改善也是好坏参半，所以我为自己不接受手术的决定感到很平安。

即使信主耶稣之后，我也不要说对“死亡”全无惧怕。老实说，我仍然不希望“死亡”临到，但圣经清楚地告诉我，因为世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀，死亡是每一个人在世的终极。我深知道“死亡”终有一天会临到自己，不过这只是我肉身的终极，而非我生命永远的终极。纵然知道自己肉身终有一天会死亡，但是没有人知道那一天何时到来。面对这个问题，我们真要从上帝那里支取力量，向往那永恒的天家，有一天能与主耶稣相会。

回头看，得知自己患血管瘤后，起初只知道忙于到处找医生、

专家，查看众多资料，就是因为惧怕死亡随时临到，所以想尽办法去解决这问题。后来醒悟到应向上帝支取智慧和力量，将自己全然交托给祂并安然面对，由此我对“死亡”的恐惧得以纾解。感谢上帝让我现在对“死亡”的看法很不一样。患上血管瘤后，我更明白到上帝容许我们每个人经历不同的软弱或病患，遭遇不同的境况，就像上帝让保罗身上有一根刺，上帝也会给我们有不同的“刺”，甚至是颗“计时炸弹”，为的是要我们因此更坚信祂、倚靠祂，属灵生命更日趋成熟。

这个血管瘤使我更加珍惜自己的生命，随时预备好见主面，或迎接主再来。正因为知道自己脑里有个血管瘤，又知道那瘤随时会爆裂，却不知那日子何时会临到；所以我比一般人更加小心数算自己的日子，更加珍惜身边的人，更加要把握机会向未信耶稣的人传福音。恳求上帝赐我聰明智慧与尚未信主的福音朋友分享自己的经历，见证主在我身上的带领和恩典。

（余黄国凯采访、整理）



福



走出 困境之路

严惠来

我们常会遭遇困境。困境就像人生路上要穿过的原始森林，它常常让你迷失方向，步入歧途。不同的是，有的人在困境中能够保持一种坚强、自信和乐观，而有的人却从此一蹶不振，陷入深深的痛苦和绝望之中，所以走出困境时选择很重要。

苦难的童年

几年前我认识一位中年人叫袁爱和，她从小在一个支离破碎的家庭里长大。年幼时她被送到乡下，过着寄人篱下的生活，根本感受不到家庭的温暖和父母的

爱。三岁时因为车祸母亲丧生，她的左腿致残。因为她父亲是聋哑人，家里的许多重担自然而然就落在她的肩上。后来她父亲娶了后妈，后妈常常欺压她，使她在家里得不到安慰，甚至很多次想过自杀。因着忧愁，晚上常常睡不着觉，总感觉有许多烦恼重担。那个时候她还没有装义肢，直到12岁的时候才装上。小时候，后妈常叫她做许多家务，比如洗衣服、换煤炉等。等事情做好了，后妈又会把垃圾倒出来，还告诉她父亲说是她没有打扫干净。有时候她父亲在过新年时会给她买新衣服，后妈就用剪刀把衣服剪

破，然后又不承认是她剪的，说是被老鼠咬的。她就是在这种环境里成长，心里一直恨后妈。

无私的爱心

后来她结婚了，生儿子时在医院里做了剖腹产。医生发现她的卵巢里有一颗很大的东西，需要做切除手术。手术时虽然打了麻药，但还是很痛。过了几天，医生对她说还要再做一个手术，这时姐姐带着某教会的一位杨姐妹来给她传福音，并且带她做了接受主耶稣的祷告：“我是个罪人，求耶稣拯救我……。”当时她想，她怎么会是个罪人呢？虽然心里不明白，但是那天晚上她就在心里祷告主说：“主啊，求祢救救我。”

医生切除的那个卵巢，切片化验出来是癌症，因此在第二次手术中要把卵巢、子宫以及后面的腹腔附着部分全部切除。当她被推上手术台时，心里很害怕，于是开始祷告。接下去就是要做化疗，按照当时的身体状况还在疼痛当中，真的担当不起。教会



作者

的弟兄姐妹因着爱心的缘故，虽与她素不相识，仍常常到医院去看望她、帮助她、关心她，为她祷告，这让她很受感动。后来她渐渐明白，是耶稣基督的爱在他们身上彰显出来，这种爱是无私的，是不求任何回报的。

生命的改变

因着教会弟兄姐妹们的爱心关怀，她对主耶稣的真理有了进一步的认识。后来，她就到教会去参加聚会，第一次听一个姐妹在台上讲耶稣被钉十字架的故事。当时她在想：如果真有这么一位耶稣，祂为了救我们、爱我们，自己愿意舍身去钉十字架，这种爱真的很伟大。当她听到这个福音的时候，感觉整个人心里有一

种温暖，一种力量。她对这位救主产生了一种渴慕，想要真正地去认识祂。当她第一次听完福音回家就开始读圣经，心门逐渐被圣灵打开，不久她就真心认罪信了耶稣。

初到教会学习祷告和读圣经，只是想让这位救主耶稣给她外面的医治；但是后来发现，主耶稣给她的是从里到外的赐福。当她做完六次化疗后，整个人也开始好起来，心里也很平安。离开医院后，到现在为止她再也没有去医院为癌症做进一步的检查。靠着主耶稣的恩典，她不但身体一天一天在恢复当中，而且里面的生命被主耶稣改变，心里也越来越有平安和喜乐。

因为从小她是在有后妈的家庭里长大，受过她很多的苦，所以她一直恨后妈。自从信了耶稣

她父亲和后妈都是聋哑人，年纪大了，需要照顾。以前后妈也是以仇恨的眼光看她，但是当她把心里的苦毒放下，学会了包容和饶恕，后妈看她的眼神与以前就不一样了。

通过这件事她认识到，主耶稣真的能够改变人的生命，实在很奇妙，因为没有一个人能够靠自己改变自己，都是以自我为中心。以前她总觉得自己很委屈，许多时候不能饶恕，更多的是怨恨，现在能饶恕并从中得到心里的平安，完全是信了主耶稣后的生命改变。她一步一步从困境中走出来，精神面貌与以前完全不同。许多人包括她的同学，看到她的时候就说：“你现在好像跟以前不一样了，在你身上看到有一种喜乐。”这种喜乐是从主耶稣那里来的，她不再被怨恨缠身。

虽然她还是一个癌症病人，但并没有因为癌症忧愁，担心哪一天会复发。感谢主，她并没有这个担忧，是主耶稣让她在教会里面和弟兄姐妹一起事奉祂，感谢祂，敬拜祂。



以后，她听从圣经中的话，愿意靠着主耶稣去饶恕后妈。



抑郁症与 自杀人群的出路 在何方？

莫世淳

严肃的话题

人们避忌的自杀话题，今日却成了一个严肃的社会话题，不能不谈了。根据美国疾病防控中心 (USCDC) 的调查显示，在过去20年左右，美国人的自杀率上升了25%；躁郁症、抑郁症、创伤后压力症 (PTSD)、精神分裂症，或有其他精神病的人群中，约有10%的自杀危险。

青少年自杀率一直上升。根据《美国医学会杂志》(JAMA: The

Journal of the American Medical Association) 的报导，在2000年，每十万个15至19岁的青少年中有8人自杀死亡，而在2019年，每十万人中就有11.8人自杀死亡。至于20至24岁的青年人，在2000年时，每十万人中有12.5人自杀，而在2019年，增加到每十万人中有17人自杀死亡。牛津大学自杀研究中心的主任Keith Hawton教授说，15至19岁青少年自杀率上升是20至24岁青年



作者

自杀率上升的前奏，即是说，青少年自杀的危机会随着他们年龄的成长而提高。忧郁症在18至34岁的人群中蔓延得最快，从2003年至今增加了47%，12至17岁的青少年则增加了63%，几乎是1/4的年轻人。

社会的责任

加州医疗机构(UCI Health)的医疗伦理学总监亚伦·赫里亚蒂(Aaron Kheriaty)医生说自杀的危机已经到了流行的程度。他解释目前美国家庭面对的自杀潮流有很多因素：功利主义、宗教没落、协助自杀法案增加和自杀被人接纳等等。他最后以两个字对那些自杀的人作结论，就是绝望！当所有的希望都断绝时，死

便是唯一的出路了。

《华盛顿邮报》2019年4月29日报导，自从热播的电视剧《13个为什么》(13 Reasons Why)中详细描述一个年轻女孩自杀的过程后，接下来的一个月里，10至17岁青少年自杀的人数达到19年来最高峰。当然不能确定这部电视剧是使青少年自杀增多的因素，但影片故意把片中主角的自杀描述得淋漓尽致，促使了越来越多的人在网路上寻找与自杀有关的题材。

有两个英国学者发表了一个调查表明，当俄勒冈州和华盛顿州法律允许协助自杀时，自杀率在那两州立刻上升了。赫里亚蒂医生说法律是老师，自杀合法的权利传送了一个清楚明了的魔鬼资讯：当活得很痛苦，或你自觉没有用的时候，自杀算了！这种行为叫做“要死得有尊严”，意思是宁可死也不要忍受生的痛苦。

曾有一个九岁的女孩被人欺负而自杀了。她母亲说学校知道她被欺负却不理会，不阻止；又有些极端激进的老师在课堂上大力灌输错误思想，使青少年在

很多事情上都感到很混乱，甚至弄不清楚自己的性别；也有些老师推荐古怪的性教育课程给学生，鼓励他们过败坏的生活。

随着科技进步，人与人之间面对面接触减少了，网路成了我们联络的工具，即使在同一间屋子里，也少有见面倾谈。无形之中，人变得越来越孤独和寂寞，这是忧郁的主因之一。如果忧郁不好好被治疗，至终会严重到自杀的地步。

人生的迷失

人们的物质生活越来越丰富，精神生活却越来越贫乏。赫里亚蒂医生接着指出，错误的世界观也会导致青少年走上自杀之路。他们被灌输现在是精英时代，认为人本身没有尊严，人的价值取决于他对社会的贡献。社交媒体把这种压力加在青少年身上，广告整天就在宣传这种理论，青少年听多了，看多了便被洗脑。赫里亚蒂医生一针见血地说，当功用代替了美善，效率是最有价值的标准时，人便机械化了，成为效用逻辑的奴隶。当学生对考

试成绩不满意，或自觉无用，或达到目标却已筋疲力尽和感到空虚，或在成功的背后找不到意义时，怎么办？功利主义的世界观把人的精力耗尽，于是死便成为一种解脱，他们认为死比痛苦地活着好。

所以，世界观对人很重要。事实上人的价值不是因为他有贡献，而是因为他是照着上帝的形像造的。我们的价值直接从创造我们的上帝而来，我们的贡献和功用不能影响这价值，正如监狱团契（Prison Fellowship）的创办人Chuck Colson多年前说的：人的价值真是不可思议，上帝牺牲祂的独生爱子主耶稣道成肉身来到世间，为我们钉死在十字架上，拯救我们脱离罪的捆绑和辖制，难道这还不足以证明我们在上帝眼中的尊贵？



自杀的前兆

根据统计，超过半数自杀的人都患有严重的抑郁症，他们事先通常会显露一些迹象。文学作家Hope Bolinger特别提到几个值得注意的迹象：

1. 对一向有兴趣的事物失去兴趣。本来很有兴趣做的事，现在提不起劲来做，例如爱与朋友聊天的人突然不爱说话了。睡眠品质改变，胃口改变，精神散漫，又忽略个人卫生，这些都是抑郁症的病征。

2. 滥用药物，沉迷网站。用酗酒、吸毒或流连网站使自己打发忧郁的情绪，但却恰得其反，这些会让他们更觉得生活空虚。

3. 退出人群，孤立自己。抑郁症使人失去社交的愿望，只想躲离人群，把自己关闭起来。

4. 说不想成为别人的负累之类的话。患抑郁症的人常会觉得自己的价值，成为别人的负累，这也是他们躲起来的原因，因为他们认为别人只是无可奈何地应付他们。若有人这样贬低自己，要留意他们。

5. 送掉心爱的物件。这一点是最明显的想死迹象，就像立遗嘱，先把贵重物品送给不同的亲友，事先完全没有特别原因就把心爱之物送给别人。

还有我们要知道，曾经有过自杀企图的人，自杀机率会增高。

若有人显示了以上所列举的一些迹象，我们便要特别留意他们，多关心他们，心理辅导和药物都能帮助有自杀念头的人。

综合的求助

1. 社会

社会关怀包括预防自杀热线，预防自杀支援团队，预防自杀机构等各类团体。在美国，热线电话有1-800-273-8255，1-800-SUICIDE。要多鼓励已经显示有上述自杀迹象



的人，多与他们联络，让他们把内心的忧虑坦白讲出来。通过辅导让他们知道，人生有高潮与低谷，逆境与顺境，欢乐与痛苦，但如何面对和处理危机却使人有不同的结局。没有一个危机不存着一个机会，没有一个困境不隐藏着一个祝福。若能接受人生各种处境，坚强地面对困难，想办法去克服困难，才可能走出困境。

有一本书，书名是《预防自杀》(*Preventing Suicide*)，作者Karen Mason认为意图自杀的人其实都想有人开解他们，不过他们不会清楚地表达自己的情绪。很多时候他们内心挣扎，一方面有求生的愿望，另一方面却对生命感到绝望。当后者强于前者，而他们又失去应对生活危机的能力时，便走上自杀的道路。

2. 教会

很多人以为自杀是因为精神有问题，但美国疾病防控中心的报告显示，54%自杀的人都没有精神病，其中很多人尤其青少年，是因为人际关系出了问题。忧郁的人都很软弱，都很渴望有人真



作者（中）与两个女儿

心关怀他们，陪伴他们走出死荫的幽谷。

医学研究显示：进入教会，学会祷告，学习多感恩、多饶恕等美德能减低忧郁和自杀的危机。基督徒们会探访那些孤单寂寞的人，与他们交友。不单是用言语鼓励他们，也会用劳力帮助他们在生活上的实际难处。此外还有一些曾经患过忧郁症的人，更能给他们真切的关怀和帮助。上帝是大爱大能的那一位，“我们在一切患难中，祂就安慰我们，叫我们能用上帝所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”（哥林多后书1:4）

我自己也曾患过严重的忧郁症，忧郁曾使我对自己的价值感到失望，毫无价值。接受过几年的心理辅

导与药物治疗，在主耶稣的奇妙大爱中我又重新站立起来，如今最乐意辅导忧郁症的病人。帮助别人可以使自己忘记自身的烦恼，改变以自我为中心的人生观，不再自艾自怨，助人为乐可以让生活变得充实有意义。

3. 父母

Lisa Horowitz是国立精神卫生研究所的研究员，她认为防止青少年自杀父母有一定的责任，父母应该关心子女情绪的起落。若有需要，不要害怕谈及自杀的问题。很多时候，人们有一迷思，以为谈及自杀会促使对方自杀。这是错误的想法，其实防止自杀最好的方法就是坦诚沟通。父母要花时间与孩子沟通，知道他们

在学校都学些什么，遇到哪



些困难，尽量鼓励和帮助他们，让他们知道你爱他们。今天的社交媒体很复杂，你要在他们的电脑手机上装置过滤软件，使你知道他们在看什么，做什么，不要想学校会主动让你知道他们在做什么。今天很多学校更是反其道而行，故意隐瞒不让学生家长知道他们的子女在学校学到什么。当子女犯错时，要原谅他们。如果你的孩子知道他们可以信任你时，他们有问题便会与你商量，沮丧时便会与你倾谈。

父母应当用各种方法帮助他们：祷告祈求、心理辅导、药物治疗等各样的管道使他们走出困境。千万不要坚持只有某一种治疗方式才有效，甚至可以三管齐下。千万不要使忧郁症患者错误地以为忧郁是因为自己的问题，包括基督徒患者也不能说是因为信心不足，这样只会加深他们的罪恶感，在厌恶自己和对自己过高的要求中挣扎，走不出来便自杀算了。●



嫉妒之疗方

困敬舍

嫉 妒心，人皆有之，或多或少而已。小时候遇到比我要强的人，我往往不露声色，暗地哼一声，心里面便重复起“阿Q精神”。一件事如果自己在乎，又尽力了，结果还是不如人，内心就像吃了辣椒，又如身上扎刺，会不自在好大一阵子。

损人害己

嫉妒，会产生巨大的驱动力，如果说有什么正面影响，那就是

能激发一个人的赶超心。然而，在涉及巨大的利害竞争关系时，却撩拨了人性阴暗恶毒的一面。面对有限资源，在人人想占有的时候，踩踏他人的恶心就暗生出来，时机一到，甚至不惜伤害别人。《红楼梦》中薛蟠的妻子夏金桂，妒心焚烧，设计陷害同样有姿色的香菱，欲铲除对手而后快。在创世记中，亚当和夏娃的小儿子，受上帝喜爱的亚伯，就是被嫉妒他的哥哥该隐所打死。

多少代之后，受父亲宠爱的约瑟也是被充满嫉妒的哥哥们谋害。旷野上，约瑟牧羊的哥哥们远远看见他来探望他们，就一同谋害他，最后将年少的弟弟卖到埃及为奴，并向父亲谎称约瑟已被野生动物所吃。嫉妒心重，伴随的必然是纷争与凶杀。

另外一个例子是，以色列历史上扫罗王对年少的大卫严重嫉妒，因为大卫杀死敌方巨人歌利亚，妇女们高唱：“扫罗杀死千千，大卫杀死万万。”（撒母耳记上18:7）听见这话，扫罗的反应是：“将万万归大卫，千千归我，只剩下王位没有给他了。”（撒母耳记上18:8）一句话，把一位醋心大发的君王，活灵活现地呈现出来。

有一种说法，嫉妒这类恶毒心理浓烈时，会刺激身体分泌有害物质，伤害的首先是自己。“嫉妒是骨中的朽烂。”（箴言14:30）嫉妒，害人不利己。《三国

演义》中的周公瑾，面对更具才略的诸葛亮，感叹说：“既生瑜，何生亮”，终被气死。圣经中，扫罗王追杀大卫，自己最终却落得家破人亡。

无药自救

与外显的生气、愤怒比，嫉妒心理完全可以含而不露，耶稣说嫉妒是人里面发出的污秽。这种东西不是别人传染给你的，是人的天性，不学就会。清洁环境、整理仪容能影响心情，却根除不了人的酸溜溜心理。保罗在罗马书中论证人是罪人的一个证据，就是人“满心是嫉妒”（罗马书1:29）。它可以掩饰在华丽的外表之下，被地位、学问、声誉这些炫目的噱头遮住，但在利害攸关的特别时刻，就连宗教信仰这张皮都可以撕掉，露出嫉妒的狰狞面目，连罗马巡抚彼拉多都洞察出犹太宗教领袖想钉死主耶稣的嫉妒心。

即便人真正信了主耶稣，也可能悔而不改，包括嫉妒在内的残余之恶并不会马上清除。使徒保罗就严肃地责备过早期哥林多教会内部的嫉妒纷争之事，也曾提醒过欧洲第一间教会——腓立比教会，有人连传福音都是出于嫉妒纷争。使徒雅各也说：“你们心里若怀着苦毒的嫉妒和纷争，就不可自夸，也不可说谎话抵挡真道。”（雅各书3:14）人行为的目的动机，是出于基督之爱，还是依旧出自攀比争竞之心，只有自己知道。人里面的真实光景，靠自己无药可救。

疗妒真方

嫉妒心，靠什么治愈？《红楼梦》中的贾宝玉在寻找疗方时，遇到道十王一帖。王一帖称自己的膏药包治百病，却对嫉妒奈何不得，于是胡诌个“疗妒汤”，说一副不行吃十副，今年不行明年吃，百年后人一死，就不嫉妒

了。王一帖真能忽悠，博人一笑而已，最后他承认，连膏药都是假的。作者曹雪芹可谓洞察人性，把荣、宁两府各色人等之间勾心斗角、争风吃醋的心理，描绘得惟妙惟肖。

治疗嫉妒，最终还是要靠上帝的爱来拯救，基督的爱就是“疗妒真方”，因为从上帝而来的“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”（哥林多前书13:4-7）如果不断靠上帝的圣灵，借着圣经话语的帮助，就如一直在服祂爱的药剂，妒风就慢慢不起微澜；即或偶有星火，也能被浇灭。

冰碳不能同盆，一个在信心里真正被主耶稣基督的爱充满的人，心中嫉妒之苦毒就会自然被溶解。



人生的三次分离

钱志群

短暂的人生，从生到活到死，
其实包含着三次大的分离：

第一次分离，是身体离开母腹

婴儿的出世，几乎是从一个世界来到另一个世界，是人生肉身的第一次独立，是人体离开舒适习惯了的母体环境，开始了自我发育成长和自我循环维护的新历程。

这次分离，让我们惊喜地看到生命诞生的奇妙。上帝造人时只造了一男一女，将他们配成婚姻，并赋予他们生育能力。生育

似乎成了寻常自然的事，但里面的生育和遗传规律不是人自己能左右的，而是上帝特别设计和赋予的。整个精子卵子的受孕、胎儿在腹中的发育、基因的控制以及母亲生产的过程，都有科学家细说不完的奇妙。“风从何道来，骨头在怀孕妇人的胎中如何长成，你尚且不得知道；这样，行万事之上帝的作为，你更不得知道。”（传道书11:5）所以，诗人赞美上帝说：“我的肺腑是祢所造的；我在母腹中，祢已覆庇我。我要称谢祢，因我受造，奇妙可畏。”（诗篇139:13-14）

从诞生的分离中，作父母的当透过生育的寻常想到生命的奥秘，透过生命的奥秘想到上帝的作用，从而认识到：“儿女是耶和华所赐的产业；所怀的胎是祂所给的赏赐。”（诗篇127:3）如此才能把养儿育女当成一个崇高的事业，而不是本能的生活，这关系到养儿育女的价值观和重视的程度。

第二次分离，是生活离开父母

上帝要求“人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。”（创世记2:24）父母供养、教育和训练孩子到了一定年龄阶段，通常会在18岁时，人就要在心理和生活上离开父母，独自到社会中去实习训练，进而完全独立。养育小孩与养育小鸟是一样的道理，哪怕父母再爱孩子，孩子也不能永远在父母的翅膀下，不去自己飞翔寻食和学习自我保护。在孩子独立面对生活之前，所有的教育都是为了培养他们的生活能力和品格，包括学习、家务、做人、心态等。

走向社会的分离，并不是人们想像的一种自由，校园里就有吸毒、酗酒、淫乱、同性恋等各种不良风气，撒谎、欺骗更是无处不在。孩子刚步入社会这个罪的大染缸，更容易在各种诱惑、利益、纷争、欺骗等不义中迷失自我，所以父母们在孩子独立前的一份天职，就是要认真对儿女进行分离教育。“教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。”（箴言22:6）要真正把孩子当成上帝的产业，按上帝的心意来养育，帮助孩子在信仰中慢慢形成一个正确的世界观、价值观和善恶观，以及与之相一致的鉴别力、抵抗力和合上帝心意的言行规范。行在上帝的道路上，必蒙祂的带领、保守和赐福。



第三次分离，是生命离开世上

死亡人人难免，这是与世上的一次彻底分离，使人一生所追求的事物重归于零。我们许多人一生所追求的目标，如财富、名誉、地位、权势、享乐等，在面对死亡的时候都转眼成空。人生的意义当人不去想的时候，觉得没有一点问题，但只要深入思想就会发现，到头来都是竹篮打水，终成虚空。

三次分离的人生尽头竟然是一个打上死结的封闭圈，用摩西的话说：“我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。”（诗篇 90:10）忠于上帝的大富翁约伯说：“人为妇人所

生，日子短少，
多有患难；出



来如花，又被割下，飞去如影，不能存留。”（约伯记 14:1-2）用所罗门王的话说：“虚空的虚空，虚空的虚空，凡事都是虚空。”（传道书 1:2）值得钦佩的是，这三位信心伟人都走出了他们悲调的人生封闭圈。

人生在三个分离之外，还有一个最不幸的分离，就是人与上帝的分离。人类之初，始祖在偷吃了上帝嘱咐他吃了必死的分别善恶树上的果子后，人的灵便“与上帝隔绝”（以赛亚书 59:2），以致上帝询问人：“你在哪里？”（创世记 3:9）从此，祂一直在寻找我们，直到差派祂的独生爱子主耶稣道成肉身亲临人间，并付上了生命与宝血的代价。

阳隔人与上帝的罪和死已被主耶稣破解了，如果我们愿意凭信心回到祂面前，我们就能与上帝重新和好，永不分离。如此，光明就会进入人生分离的封闭圈，并将直通上帝国度的永生和永恒里。感谢主的救恩！

（改自作者与罗妮丽合著的《优秀儿女与分离教育》一书，欢迎与中信书室联系）

你愿意相信 耶稣基督吗？

若愿意，请做以下祷告：

天父上帝，我从心里承认祢是独一真神。祢爱人类，曾差遣祢的独生子耶稣基督降世代罪，为我们钉死十字架上，第三日复活，救我们脱离罪和死的权势。我相信耶稣基督是人类唯一的救主，是道路、真理、生命，只有借着祂，我才可以回到祢那里，认识真理，得着永生。我明白以往我因不认识祢，我的人生方向和路线都错了。我是个罪人，如今决定回头，不再走自己的路，愿意一生跟随耶稣，遵行天父祢的旨意。求祢帮助我明白真理，使我信心坚定。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

你若做了以上祷告，希望你填寄“读者回应”（本页右表）与我们联络。



姓名(英)：_____

地址(英)：_____

邮号：_____

电邮：_____

电话：_____

I. 我尚未相信，盼望进一步认识耶稣，
请寄有关信仰材料。

我愿意相信耶稣。(第一次决志)

请为我介绍教会(语言_____)

订阅帮助我读圣经的灵修双月刊——《**信**》

II. 读后感或心声分享

III. 请为我以下的事代祷

IV. 我愿支持贵刊

我愿意为中信祈祷。

我愿把「中信月刊」送给亲友，请每月给

我 _____ 份繁体字，_____ 份简体字。

我愿分担中信月刊的印制费，兹附上奉献

_____ 元。

加拿大中国信徒布道会

Chinese Christian Mission of Canada

4533 Kingsborough Street

Burnaby, B.C., V5H 4V3

电话：(604) 877-8606

传真：(604) 877-8676

电邮：ccm@ccmcanada.org

网址：www.ccmcanada.org

I. 我希望订阅

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 邮号: _____

电话: _____ 电邮: _____

订阅 繁体字 简体字**II. 我介绍以下朋友收阅(请先获对方同意)**

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 邮号: _____

电话: _____ 电邮: _____

订阅 繁体字 简体字**III. 我已是订户,现有如下的更改**

- 已搬迁,请更改地址;
- 邮寄标签上名字或地址有错误,请更改;
- 请取消重覆寄来的“中信月刊”;
- 为节省资源,请停寄。

旧址或附上信封上的标签,方便更改

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 邮号: _____

新或正确姓名地址

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 邮号: _____

电邮: _____

电话: _____

“事实”和“真

冯海

2020

年秋,欧洲疫情再度告急,苏格兰政府推出一则抗疫宣传广告,试图提高民众的抗疫意识。广告讲述一名热衷派对的年轻女子探望爷爷,只是一个拥抱、为爷爷泡了一杯茶,就将“绿泥”(代表新冠病毒)涂满了整个房间;爷爷喝了一口茶之后,嘴角和下巴也留下了绿色的印记(表明也被病毒感染了)。这个广告警告人们新冠病毒多么容易互相传染,提醒热衷派对的年轻人多么容易把病毒带给老年人。不料,苏格兰民众对此广告骂声一片,认定新冠病毒只是一个吓唬人的“阴谋”。尽管科学数据表明,100个因新冠死亡的人中,老年人占比88人,然而民众普遍选择回避相信这恐怖的事实。

“事实”和“真实感”,是两回事。新冠疫情是“事实”,但许多人对此缺乏“真实感”。有人说,新冠病毒专治各种不服。

实感”



那面对疫情心存畏惧而谨慎防护的人有福了，既保护自己，也保护他人（尤其是易感染的老年人）。那面对事实却没有真实感的人，在危险中歌舞升平，还要抨击那些试图唤醒他的人。

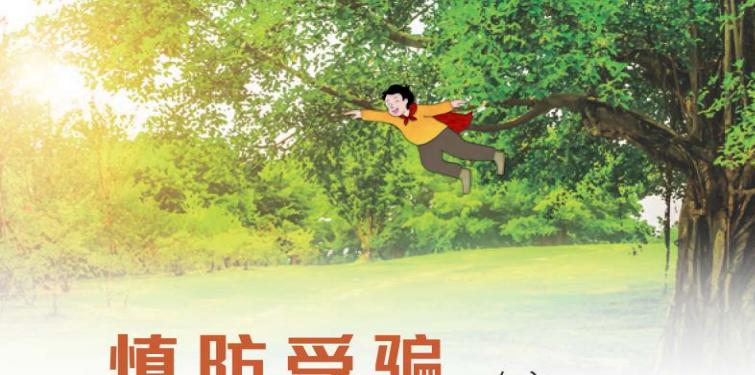
罪、死和终极审判，对人类而言是更广大而深远的“事实”，但更少人对此事实有“真实感”。芸芸众生，熙熙攘攘，懵懵懂懂而生，糊糊涂涂离去，中间的这一段旅途，在虚假的平安中自欺欺人，偏行己路，还没有预备好，结局就陡然来临。或迟或早，事实总会教育那些因缺乏真实感而产生误判的人；如果非要等到结局才醒悟，所要付上的永恒代价却是宇宙间最大的惊悚。

那真正因死亡和审判的事实感到战栗的人有福了！这有福的战栗或许能推动他竭力寻求得救的出路。历史上的马丁·路德（Martin Luther，1483-1546），是十六世纪欧洲宗教改革倡导者、

基督教新教路德宗创始人，不能不提到他那有福的战栗。他从小内心就有一份困扰，一想到自己有一天要面对上帝，为一生的所作所为向上帝交账，就忧虑不堪。读大学期间，他的两个好友不幸去世，这带给他极大的震撼——有一天他也将面对死亡，虽不知何时，但他知道主耶稣要审判他，这让他不寒而栗。

罪如病毒，死如瘟疫，全人类都中了罪和死的致命之毒；不管你是否对此有真实感，这都是一个事实。

惟愿人都因可怕的审判和永恒的刑罚而战栗，奔向唯一的救赎主耶稣基督——祂是上帝的独生爱子，担负世人的罪死在十字架上，要救一切信祂的人得蒙赦罪，脱离永死的刑罚，得享今生和永恒的平安。唯有这平安才是真平安，因为靠着主耶稣基督得与上帝和好，不再是至高者上帝的仇敌，而是祂永蒙慈爱的儿女！



慎防受骗

白衣

有一个小孩，幻想自己是小飞侠，从树上“飞”下来，结果跌断了腿，幸好没有摔死。

有个寡妇，五十多岁，在网上结识了一个外表英俊、事业有成、体贴入微又爱慕她的男士。结果人没见到，毕生积蓄被骗个精光。

人会自欺，会受骗，可现实往往不随人的主观意愿转移。

荒谬的是，社会上有很多所谓“精英”，鼓吹人们看重主观感觉，不要理会事实真相。乍听贴心，像骗子的甜言蜜语，使很多人受骗。

有一个女子，不管父母多么伤心反对，坚持接受变性手术。父母没有停止为她祷告，九年后女儿回头，作见证说，九年来她感到受挫、虚伪，因知道自己并没有真的变成男人，只是自欺欺人。

怎样避免受骗和自欺欺人？圣经有详细答案，碍于篇幅，这里只列举两点：

1. 要有爱真理的心。人如果不领受爱真理的心，不信真理，喜爱不义，上帝就给他们生发错误的心，叫他们信从虚谎（参帖撒罗尼迦后书2:10-12）。这样就很难醒觉，会一直受骗下去。

2. 认识耶稣基督，与基督徒一同追求真理，追求灵命成长，效法耶稣基督，就不致因幼稚而“中了人的诡计和欺骗的法术”（以弗所书4:14）。



手机阅读或下载