

星期二 | 2011 · 06 · 28

本專欄逢週二刊出，我們需要基督徒支持「生命講場」文字工作經費。
支票抬頭請寫：「真証傳播有限公司」· 地址：新界葵芳貨櫃碼頭路71號鐘意恆勝中心1203室
聯絡資料：(852) 2409-1233 | info@gnci.org.hk | www.GoodnewsCom.org

張希寧從小就讀教會學校，但卻不太懂得與上帝溝通，及至結婚生子，仍覺基督教信仰與自己沒有多大關係。及至二女兒出生，也許因為連生兩胎、來不及調理吧，致使荷爾蒙分泌失調，同時出現人生中的第一次驚恐發作。這樣，她一下子墮進了焦慮症的幽谷，經歷了十二年的黑暗歲月！

文：蘇文星

張希寧：

走過情緒的幽谷

—— 戰勝焦慮，重獲身心健康！

焦慮症的開端…

張希寧的第一次驚恐發作來得非常突然，她憶述：「1983年的一個下午，我正在心情苦悶地自己房中吃東西，突然全身麻痺起來；我不知發生了甚麼事，還以為自己是心臟病、中風，於是驚慌地不斷掙扎。其後被送院，經過診治，醫生只說我換氣不好，引致緊張、心跳加速的問題……後來出現了很多次的驚恐發作，令我失去了很多自信心和自尊。」

認識上帝，病得醫治

1993年，張希寧舉家移民加拿大，為病情帶來了轉機。她說：「抵達溫哥華不久，有人邀請我去查經班，那時我想，就當作是一種社交活動也好！於是便答應了。第一次去查經，我看見人手一本聖經，自己卻連一本聖經也沒有，感到有點不好意思，才買了一本回來。很感謝神，我的查經導師除了在經文上的教導以外，還會輔以很多人生的經驗和例子，來幫助我們明白聖經，令我很感興趣。及至我抱病的第十二年，仍然情緒波幅，時好時壞，極為不妙。感謝神帶領我，叫我明白若再不去認真面對此病，往後將毫無人生樂趣可言，於是我下定決心去處理自己的問題，過程中，我經歷到祂莫大的能力，心門被打開了，對事物的看法也改變了……我一面看心理醫生和服藥，一面進行很多自助學習；當中看了很多見証影片、書籍，在神的話語（聖經）中紮根，不斷尋求和成長……終於，在1995年感恩節那一天，我的病好了，從此一顆藥丸也不用再吃！」

為何覺得自己那麼好？

「第一次的婚姻創傷不但為我帶來了陰影和很多的苦澀，也影響了我再婚後的生活。記得在康復期間，有天我和現任丈夫起了爭執，令

我既不開心，也對家人感失望（覺得他們不夠體貼）。當下，我一邊哭，一邊到了房子外面，心中憤怒極了、怨恨極了，哎呀，他們那麼不明白我……就在那一刻，突然之間，一連串的畫面像電影的快鏡般在我眼前飛快掠過，把我的罪反映了出來，然後我聽到神對我說：『Winnie，為何你覺得自己那麼好？』老實說，一個人不開心的時候，一般都只會埋怨別人不好，很少會自我檢討的，但那一刻，當我看到自己的罪時，除了感到非常慚愧外，也開始重新檢視自己。很感謝神，當下我就順服了祂，立刻打電話回香港給丈夫，首先向他說對不起，而我丈夫也緩和下來。兩夫妻有爭執，當然會『紮馬』，但我覺得無論誰對誰錯也好，總要在神面前謙卑，去面對自己的罪，不要一味抱怨別人——從此，神帶領著我和丈夫的感情，直到現在我們都很好。」

創辦自助學習網站

張希寧以自己的專業資格和過來人的身份，創辦了一個情緒病的自助學習網站「無限潛能」(www.uppotential.com)，並積極與香港教會合作以幫助情緒病患者。她分享：「我們中國人一般都較保守，若出了情緒方面的問題，未必願意被人知道，更未必會去求助。那麼採用網站的形式，既可以讓人從中自助學習，也能收保密之效！其實這個網站不單為患者而設，也為其親友而設、供其親友使用；我記得在自己患病期間，家人雖然疼惜我，卻因為不了解我的病，以致出現了很多誤解，他們不明白我何以會那麼害怕、那麼提不起精神……所以我十分希望把這個網站貢獻出來，協助有需要的人戰勝焦慮，重獲身心健康！」

歡迎登入「真証傳播」網站看張希寧的足本分享影片：www.goodnewscom.org/gospel



網上影片：

萬得康牧師：見証篇「當心靈不再空虛」

《星火飛騰》的主持人萬得康牧師予人彬彬有禮的印象，但其實他也曾少年輕狂！他「Hea」至中學後期，感到前路茫茫，才拼命讀書，考入中大，攻讀大眾傳媒；畢業後在 TVB 工作，活躍於當年的「五台山」，如魚得水……然而，生命的改變來自《突破》創辦人蘇恩佩的一條問題，令他「一盤冷水照頭淋」，從此認真尋求生命方向！

廣東話分享 | 中文字幕 | 片長約 13 分鐘

網上收看：www.gnci.org.hk/gospel



真証傳播 葵芳直銷站開倉月 —— 最後召集！

真証傳播於 6 月份期間，假葵芳直銷站舉行開倉大行動，所有福音產品一律以「破抵價」發售，歡迎教會及各界人士親臨選購！

日期：2011年6月1日至30日
開放時間：星期一至五 9am-1pm 及 2pm-6:30pm
6月18及25日（星期六）1pm-6pm
6月19及26日（星期日）2:30pm-6pm

地點：真証傳播葵芳直銷站
葵芳貨櫃碼頭路71號鐘意恆勝中心12樓1206A室
(葵豐街2-16號入口)
查詢電話：(852) 2409 8275 蘇先生

經動人心 A Touch of Bible

新約經文精選：靠上帝戰勝焦慮

那些殺害身體卻不能消滅靈魂的，不要懼怕他們。那位能夠把靈魂和身體都毀滅在地獄裏的，倒要懼怕他。兩隻麻雀不是賣一個阿撒利嗎？如果你們的父不允許，一隻也不會掉在地上。至於你們，連你們的頭髮都一一數過了。所以不要懼怕，你們比許多麻雀還要貴重！（太10:28-31）

凡是勞苦、擔負重擔的人，都到我這裏來吧，我要讓你們得到安息。你們要負起我的軛，向我學習，因為我內心溫和謙卑；這樣你們就可給自己找到安息。因為我的軛是合適的，我的擔子是輕省的。（太11:28-30）

我們若遭遇患難，那是為了讓你們得安慰，得拯救；我們若得安慰，那是為了讓你們得安慰。這安慰能使你們忍受我們所受的同樣苦難。（林後1:6）

我們所誇口的就是這一點：我們的良心見證了我們在上行事為人，是本著神所賜的坦率 and 真誠，不是靠著人的智慧，而是靠著神的恩典；我們對待你們，更是這樣。（林後1:12）

但你們要趁著還有稱為「今日」的時候，天天彼此勸勉，免得你們中間有人被罪惡迷惑而變得心裏剛硬。因為我們若真的持守起初確實的信心，就在基督裏有分了。（來3:13-14）

◎ 本欄經文轉錄自《聖經·新漢語譯本》，蒙漢語聖經協會授權使用。

你願意相信耶穌基督嗎？

你若願意，請作以下禱告：天父上帝，我從心裡承認祢是獨一真神。祢愛人類，曾差遣神子耶穌降世代罪，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，人類才可以回到天父那裡，認識真理，得著永生。我明白以往我因為不認識真神，我的人生方向和路線都錯了。我決定從今以後回頭，不再走自己的路，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！