



我的「明天」 在哪裏???

甚麼人會沒有「明天」，究竟經歷過何事才如此絕望？當太陽從東方升起，有人期待新事發生；又太陽從西方落下，有人擔憂明天來臨。

撰文及攝影。鄧敏如 | 義務編輯。陸鄭坤英 | 版面設計。王婉薇



何小慧

「每早晨這都是新的，你的誠實極其廣大。」《聖經》
(耶利米哀歌) 3章23節

何小慧，她與抑鬱症糾纏逾10年，常認為沒有「明天」，因為今明兩天都做重複的事，一個月後、一年後也不會有改變。直到上帝接了小慧的一通電話，立刻回應她的禱告，賜予她「明天」也加上快樂。

「明天」消失後帶來的威脅

小慧跑去打理父親的製衣生意才20歲出頭，初出茅廬就迎來製衣業日漸式微，一波未平，又遇上金融風暴，一波又起，那是沙士的突襲，種種經營環境上的困難把她逼到懸崖邊，隨時一個情緒大波動弄得她翻不了身。後來，小慧去看精神科醫生，經診斷後確診抑鬱症，當下怎能接受，終要走上那條舉目無邊的服藥路程。

首年，試藥及覆診交替進行，務求找到適合小慧的治療方式。「我試過昏睡48小時、一晚換20套睡衣、夢遊時吃兩個月餅，連血液都好像有藥丸在流動……」小慧飽受藥物副作用的煎熬，她形容總是有「一塊雲」擋住視線，做起事來提不起勁，而且服藥沒有限期似的。最近有甚麼深刻的事情，她抓破頭皮也想不出來，仰望會飄移的天空說，「不如就了結生命，生存還有甚麼意義，都沒有『明天』。」

尋著循著就找回「明天」

明拒友人邀去教會千萬次，理由離不開的是「不抗拒基督信仰，但打電話給祂都無法接通」。直到患病的第10個年頭，小慧應邀出席九龍城浸信會的佈道會。但是，在教會中需要過一個羣體生活，人在其中亦要活出彼此相愛的見證，對於有抑鬱症背景的小慧而言，這是一番天人交戰；然

而，她戰勝了。「有個推動力叫我返教會聽道，只有祂聽我訴苦。」上帝清晰地呼喚祂兒女回家的聲音是人無法抵擋，小慧渴慕神話語的心勝過對社交生活的畏懼。其後，她逐步打開心房去認識禱告的對象是誰，有一天一鼓作氣地打電話，拿起電話聽筒的正是上帝。接通電話的喜悅並沒有讓小慧得意忘形，她立刻向上帝傾心如水，「求祢幫我，我不知道該怎麼辦。」

小慧決志信主了，邀請主在自己的生命軌道中留下足跡。一直以來僅靠藥物控制病情，如今她定意靠主根治抑鬱症，「若不嘗試打敗抑鬱症，那只會一直輸。」不管結果怎麼樣，她憑信心把藥盒以禱告交託給主，漸漸地不藥而癒，至今已脫離藥物治療8年。

「你的日頭不再下落，你的月亮也不退縮，因為耶和華必做你永遠的光，你悲哀的日子也完畢了。」《聖經》
(以賽亞書) 60章20節

神帶領踏上廚師的路

大病過後，小慧都記得最近發生甚麼深刻的事了。本身對烹飪情有獨鍾的小慧，發掘其烹飪的才幹後就跑去拜師學廚。隨著被賞識的機會增多，她成為烹飪中心的導師，並自立門戶做到會廚師煮私房菜，每次到府籌備8至14人的中菜宴。經朋友們的舉薦下，不斷接到「到會料理」的邀約，社交生活圈子一下子擴闊了。



《小慧與媽媽》此照片由受訪者提供

長達十年的抑鬱症並沒有拖垮小慧的人生，她倚靠主成功翻身了。至今5年到會廚師的生涯，她漸與客人結為好友，獲邀出席他們的重要日子，分擔他們生活方面的難題。在成為廚師這件事上，「祂不只是打救我，令我有兩餐糊口！」原來上帝使用她的廚藝把喜樂傳遞給客人，客人吃得開心正是她最大的快樂。小慧深知神的話要注入內在生命，驅使她繼續在烹飪路上追隨神的心意，活出一個被揀選的生命，是已經從抑鬱症的煎熬中復活過來。這一切也記錄在她的烹飪書《走出抑鬱——煮出人生百味》裏面，因此小慧才說，「抑鬱症患者是有明天的！」

*歡迎瀏覽機構網頁「人前人後」專欄閱讀完整版



真証傳播

媒體空間 踐行信仰
「真証傳播」為一所非牟利基督教傳播機構，以媒體空間作平台，因應不同時代的需要，傳遞激勵生命的信息。自1972年以來，我們一直抱持初衷，走訪不同真實生命故事，將福音廣傳，向全球華人作見證。
網址: www.GoodnewsCom.org

耶穌對她說：「復活在我，生命也在我。信我的人，雖然死了，也必復活！」

約翰福音 11:25

