

從六歲開始，陳苡棋便不斷受抑鬱症、強迫症、厭食症等奇難雜症的折磨，她不但試過在短短十星期內接受三次全身麻醉手術，也試過因嚴重情緒問題被開除學籍……曾幾何時，她找不到人生目標，不明白活著為何……然而，因著一次對母親和上帝的表白，她和家人的關係得以重整，生命亦得以徹底扭轉……

編採：蘇文星 | 攝影：鄭俊昇

陳苡棋：

教我如何去愛她

——靠自己不如靠上帝



兩代對talk系列：
「教我如何去愛她」
佈道會
——從低谷到祝福

表演嘉賓：陳苡棋小姐
分享嘉賓：陳苡棋小姐+陳邱敏英女士
講員：徐武豪博士（加拿大恩福協會總幹事）

小時候，孩子會經常對父母說：「媽媽，爸爸我愛你！」隨著年齡的增長，子女越來越不想去表達內心的情感；父母也開始不了解下一代的想法……兩代之間容易因一些小事爭吵，進而發展成為長期的冷戰……到底怎樣才可走出關係的低谷？如何才能讓不同年代的人重建溝通的橋樑，達至家庭和諧？且聽分享嘉賓娓娓道來。

日期：2010年5月30日（星期日）
時間：下午2時30分
地點：尖沙咀浸信會（金馬倫道31號·尖沙咀地鐵站B2出口）
費用：全免
查詢詳情：24091233（事工部）

網上報名：www.gnci.org.hk/love

主辦機構：真証傳播

真証傳播

兩代Talk



陳苡棋是香港大學「環球商業管理課程」的首屆畢業生，亦為MMO敬拜隊歌手。

混亂和辛苦的童年

陳苡棋從小就有抑鬱問題，及至去年才得以痊癒，當中她是如何走過來的？她分享說：「從小我就把生命看得很灰暗，加上父母經常不在家，令我更感孤單和沒安全感。我（和姊姊）是被傭人照顧長大的，儘管不缺物質供應，但卻不快樂。我媽媽從小對我嚴厲，希望我快些成長……這樣，令我常感自責，漸漸生出了一種努力取悅媽媽和滿足媽媽要求的傾向——將自己變成一個為媽媽而活的人。伴隨身體健康欠佳，加上時常進出醫院，令我的生活更形混亂。我找不到生命的意義，亦活得很辛苦，以致一直以來都被抑鬱症、強迫症主宰，我每每不能自制地把燈掣開開關關的……那時，我對媽媽的態度亦不好，令她很傷心。」

為何我未能……

「其實，我父母都是基督徒，只是他們不常返教會。直到我十六歲那年，媽媽終於和我一起返教會……當中，從一些如《荒漠甘泉》等屬靈書籍，我開始認識上帝，不再像從前那樣只知向祂求這個、求那個，要求祂照我的想法來行事。我開始明白到上帝行事有祂的計劃，只要倚靠祂，讓祂成為生命的主宰，就『搞掂』。可惜，我這個人比較傾向於靠自己，遇到問題往往自己尋求解決之法，不信任上帝可以幫我解決問題。因此，愈去看那些屬靈書籍，我就愈會責怪自己為何未能對上帝加以倚靠，為何未能接受上帝的大愛，為何未能放手將自己交給祂……久而久之，表面看來我雖是一個不錯的基督徒，我

如常上教會、侍奉、讀經和祈禱，但這些都只屬表面上的虔敬和頭腦上的知識增長，實際上我是愈來愈不相信上帝。」

靠自己，怨自己，苦了自己

「記得在升讀高中前後，由於我很希望整理一下自己的人生，於是便決定出國留學，豈知不及一個月，便因過度擔心媽媽而出現嚴重情緒問題，最後被校方開除學籍，幸好上帝眷顧，使我回港後仍可繼續升學……日復一日，我用盡方法，不但沒法改善自我的心理質素，反讓自己愈來愈痛苦……從小到大，我未嚐停止過將我家庭的問題看作自己的問題，歸咎於自己不夠好、不夠完美，致使我常在哭鬧中飽受折騰……唸大學期間，我的抑鬱症和強迫症都『升呢』了，其中包括反反覆覆地一時厭食，一時暴飲暴食……大學畢業後，出來工作，我變本加厲地變得甚麼人都不想見，一到傍晚六時左右，我就非常害怕（黑夜來臨），我會找藉口推掉所有親友和同事的約會，回到家裡，將自己反鎖在房間中不出來！」

若盡甘來，在於靠上帝

「吃了多年苦頭，到了一個地步，我實在無法支撐下去了，於是我打了一通電話給媽媽，向她和盤托出自己的苦情。我打從心底裡向上帝呼求，我需要幫助，我不要再自己去解決和面對問題了……很奇妙地，當我承認無能為力和需要幫助後，上帝的工作就在我身上展開了……祂給我能力，讓我不再靠自己，而是專心靠祂。祂不獨醫治我，也給我寫作的恩賜，使我把文章一篇一篇地寫出來……目前我在MMO敬拜隊服侍，並有機會參與力克·胡哲的福音事工和真証傳播製作，這個月底也有機會偕同母親在真証傳播的佈道會分享見證，實在十分感恩！」

經動人心
A Touch of Bible

人際關係

- 我們所做的一切，或善或惡，連那最隱秘的事，上帝都要審判。（傳十二14）For God will bring every deed into judgment, including every hidden thing, whether it is good or evil. [Ecc 12:14]
- 不要在言語上傷害別人，只要說幫助人、造就人的話，使聽見的人得益處。（弗四29）Do not let any unwholesome talk come out of your mouths, but only what is helpful for building others up according to their needs, that it may benefit those who listen. (Eph 4:29)
- 爭論的開始如水決堤，先行制止才不至於氾濫。（箴十七14）Starting a quarrel is like breaching a dam; so drop the matter before a dispute breaks out. (Pro 17:14)

- 你們要除掉一切怨恨、暴戾、忿怒。不要再喧擾或毀謗；不要再有任何的仇恨。（弗四31）Get rid of all bitterness, rage and anger, brawling and slander, along with every form of malice. (Eph 4:31)
- 你們當中有弟兄或姊妹沒得穿，沒得吃，你們卻對他說：「平安！平安！願你們穿得暖，吃得飽！」而不供給他們所需要的，那有甚麼用呢？（雅二15-16）Suppose a brother or sister is without clothes and daily food. If one of you says to him, "Go, I wish you well; keep warm and well fed," but does nothing about his physical needs, what good is it? (Jas 2:15-16)
- 朋友所加的創傷是出於善意；敵人的擁抱，必須當心。（箴廿七6）Wounds from a friend can be trusted, but an enemy multiplies kisses. (Pro 27:6)

- 沒有人看見過上帝，但我們若彼此相愛，上帝就在我們的生命裏，而他的愛藉著我們完全實現了。（約壹四23）No one has ever seen God; but if we love one another, God lives in us and his love is made complete in us. (1Jn 4:12)

現代中文譯本
New International Version

本專欄節錄的中英文聖經內容
收錄於「真証傳播」出版之
《經動人心》第一輯
【雙CD+經文冊】

網上訂購：www.gnci.org.hk/eshop

