

文／臺東教會 林秀惠

妙愛尋回迷羊

神已經勝了世界，勇敢跨出信心的腳步到神的殿，
必能得到神的幫助與醫治，重造一個全新的你！



信仰
專欄

蒙恩見證



我們一家有爸爸、媽媽、姐姐、妹妹和我，原本住在花蓮，屬花蓮教會。爸爸在我十二歲那年，因病蒙神恩召。爸爸的家人、親戚大部分都住在臺南，而媽媽的家人、親戚都在臺東。由於爸爸的離世，媽媽無依無靠，又須養育三個小孩，在外婆的建議下，搬回了臺東。

當時外公外婆在經營麵攤，媽媽是一般上班族，平日都由外公外婆照顧我們三姐妹的生活起居。那時學校下課後，我們姐妹都直接到麵攤幫忙，並在麵攤用餐，直到晚上收攤了再一起回家。直到我國二那年，外婆毫無預警地在麵攤昏倒，來到醫院後才知道外婆中風了。因為麵攤大部分的事務都是外婆在張羅，現在她生病了，外公一人無法經營，只好結束營業。少了麵攤的收入，家庭的經濟重擔全落在媽媽身上，光靠一份薪資已不夠支付生活，只能身兼數職來維繫家裡的所有開銷。

我和姐姐就讀小學時，因為家中經濟的關係，比同齡的孩童慢了兩年，所以我和妹妹念同一屆。姐姐的功課一向不錯，國中畢業後就考上公立學校，而我和妹妹在國三快畢業時，同學們都為了聯考的事做準備，我們卻有不同的方向。我們自知可能考不上公立學校，如果讀私立學校，學費一定相當可觀，屆時媽媽的經濟重擔會變得更重，很有可能無法支付學費，於是我和妹妹商量，決定北上讀建教合作。



建教合作的負責人，大家都稱作會長，安排了遊覽車來學校接載所有招收到的學生，全車上只有我們的媽媽陪同。到了臺北，知道會長本身擁有兩間美髮店，媽媽請會長讓我和妹妹在同一間店，彼此可以互相照顧，會長也答應不會讓我們分開。每一所建教合作的模式不同，我們是星期一到星期五於學校上課兩天，其餘的時間則待在美髮店實習兼上班。

上臺北後，我和妹妹就開始尋找附近的教會，並且為了能去教會守安息日，提出願意用兩天的休假日，只換取星期六一天的休假，但因六、日是店裡最忙的時候，會長不准假，所以我們只能自己排休去參加晚間聚會。

初期在美髮店和學姐們學技術，常常遇到瓶頸，因她們並沒有很認真的教導，只能靠自己多觀察與練習。平日上班時間是從早上九點到晚上九點，做完清潔工作後，仍須留在店裡練技術到十一、二點，回到宿舍已精疲力盡，又因浴室只有一間，大家輪流使用，往往等待的時間裡，早已累倒睡在床上。

在步入了社會後，才體會到媽媽工作的辛苦，也懷念起國中畢業前那單純美好的生活。

我與妹妹在異地生活並不容易，在工作上，原以為盡責任地把分內的事做好就好，但人與人之間的忌妒紛爭、流言蜚語，實在

令人覺得害怕。我對學姐們一向很敬重，尤其因為自己是基督徒，從未與人有衝突，也未曾用言語傷害人，但卻成為學姐們最常攻擊的對象。在明處看似風平浪靜，暗處卻波濤洶湧，很多事情的發生，讓人覺得無奈又無力。

有時覺得精神上快崩潰了，常在夜深人靜時，獨自躲在被子裡痛哭，這事我沒有讓妹妹知道，怕她會擔心。平日休假時，也會在宿舍裡向神禱告，常是一把鼻涕一把眼淚的求神為我開路，我有滿腹的委屈無處傾訴，只能求神幫助我釋放一切。平時與媽媽通電話時，因了解媽媽的個性，乃負面思想多過於正面，所以很多事情都不敢讓她知道，我和妹妹皆很有默契地報喜不報憂。

在臺北生活一年多，某日晚上，和妹妹走回宿舍的路上，我有意無意地跟她說：「我覺得生活好累好累，每天身體和精神都好疲乏，活得沒有意義，想去尋死。」妹妹說：「二姐，我也有同感，工作上體力透支就算了，學姐卻對我們不好又常常欺負我們，我也不想活了，活著好累，我們一起去自殺！」

當下聽了，心裡好酸、好難過，我知道妹妹是認真的，就告訴她：「我們是基督徒，台上講道者說過，自殺是犯死罪，死後會下地獄，所以不能自殺。如果我們死了，媽媽和大姐一定無法接受。」妹妹回應說：「沒錯，若我們真的死了，那媽媽、大姐無法接受事實該怎麼辦？也見不到天上的



爸爸。我們不要想自殺的事了，回宿舍休息吧！」我深信這是聖靈的引導。

某日，會長通知我們，我和妹妹必須分開，一個在總店，一個在分店。雖反抗，卻無用，萬般不願意的情況下，也只能被迫接受。

我往常的壓力出口，就是睡前和妹妹聊天，將最近發生的事情藉著閒聊抒發出來。和妹妹分開後，少了分享心事的對象，很不習慣。而職場上，我仍受到學姐們不公平的對待，工作上付出再多，為別人做得再多，也得不到認同，依舊不斷地被壓榨，我只能把所有的事情壓抑在心裡。

隨著時間的累積，內心早已無法負荷，不久，我就生病了，屬精神疾病。我活在自己的世界裡，情緒不穩定，有被害妄想症，歇斯底里地常莫名哭泣，甚至跑到馬路上要給車撞……。許多脫序的行為，讓會長無法承擔，便通知家人來將我接回。

我在臺北的學業與生活就這樣畫上句點。回家休息一段時間後，知道自己被開除了，打擊很大。畢竟原本讀建教合作的目的，是為了要養活自己，不造成家裡的負擔，但如今一切回到原點，學業也必須重新開始了。同時，我的信仰也在這時候停止了，因為好面子，所以不敢走進教會，更害怕同靈的關心或眼光造成更多的壓力。

這期間，曾住進療養院（身心科），出院後，情緒雖然穩定了，卻陷入極重的憂鬱，每天想著，我要開始當米蟲了、我是個沒有用的人、我的生活除了吃和睡還能做什麼？人一旦有軟弱，撒但的攻擊是很可怕的，我無力抵擋，只能任憑撒但作工。

我開始收集每月身心科所領的藥，當時醫生開給我的藥物劑量並不輕，待我收集到一定的量時，便在某日早上趁著家人都不在的時候，全部一次吞下，又找了一個不容易被發現的隱密處，躲在那房間裡等待藥效發作。待我的頭開始發暈、全身開始發燙時，我跟神說：「神啊！我對不起祢，求祢不要記念我的罪，原諒我。」還天真的說：「爸爸，我好想念您，我來找您了。」

中午姐姐帶飯回家給我吃，很奇妙的事情發生了，原本躲在B房間的我，竟然換成了倒臥在A房間，是姐姐睡覺的地方。姐姐發現異狀，看見我口吐白沫，馬上叫救護車將我送到醫院急救。在醫院昏迷了好幾日，醒來後是在身心科病房，人雖然醒了，但腦子、語言、肢體皆尚無法像正常人一般，因體內仍有藥物殘留。

後來出院了，我開始重新去就學。待高職畢業後，每天過著上下班、沒有信仰的生活。我的生命沒有喜樂、盼望，連笑起來也不快樂。我生病（罹患憂鬱症）的事，並沒有因時間的流逝而痊癒，精神疾病是慢性病，需長時間服藥，有時因壓力大或氣候變化（秋天轉冬天），會陷入更重的憂鬱。



我在職場上工作大概三年的時間，之後又開始生病（罹患躁鬱症）。未安排住院前，在家的狀況很不好，情緒不穩定、易發怒，像個不定時炸彈。我的家人很辛苦，他們是我情緒發洩的對象，尤其是媽媽，最常被我欺負，除了用難聽的言語攻擊她外，還會拿物品丟她（回想起來，很感謝神，常常都丟不中，所以沒有受傷）。不久，我被送進身心科強制住院。

從2000年到2010年，我因發病（躁鬱症）被強制住院大概7次。每一次出院後，心情和精神上仍然處於憂鬱中。在家靜養的幾年裡，雖有去找工作，卻因對自己沒有信心，覺得自己不行，在工作上常給自己莫名的壓力，很多工作機會就在這種情況下自我放棄了。

無業在家多年，自認為早已喪失工作能力，只能當米蟲，是個無用之人，沒有未來……。想著自己將帶著病這樣終了一生，沒有信仰，沒有生活圈，沒有朋友……。常自問，自己存在的價值在哪裡？輕生的念頭頻繁在腦海中出現，但很感謝神，是神的看顧、保護與聖靈的同在，使我沒有付諸行動。

後來，媽媽因為更年期加上工作遇到瓶頸，陷入憂鬱中，從憂鬱慢慢轉成焦慮，坐立難安。在家中，三不五時在我面前晃來晃去，像是有體無魂般，常常眼神空洞地問我她該怎麼辦？因我是憂鬱症患者，能體會她的無助與痛苦，她的內心世界我也很清楚，

因此想了許多安慰的話勸導她，但日復一日，能說的都說盡了，我也越來越無力，深怕自己也受影響而病情加重。



當時，我想到神，知道神可以幫助我、賜我力量，於是決定隔天到教會去參加早禱會。許多年沒踏進教會，這一天早上，感受到同靈滿滿的愛心與關心，內心無比感動！

某日早禱會結束，我看見一樓的書櫃放著過期的《聖靈》月刊，很巧有一本主題是寫憂鬱症，便帶回家閱讀。媽媽生病期間，為了有故事與她分享，也開始找出家中過期的《聖靈》月刊來看。

參加早禱會的這段時間，我的內心格外的平靜安定，深深體會到神賜予的安穩與喜樂，這是我生病以來從未有過的心境。在每天與媽媽聊天的過程中，腦海裡能湧出許多話語，用以安慰她憂傷的心靈。我清楚的知道，這並不是來自於自己的智慧，而是神給予的感動和力量，原來親近神是如此的奇妙！

可惜的是，對於一個憂鬱患者來說，許多安慰的言語都只有短暫的幫助，隨著時間過去，心靈仍然無法平靜，最後，媽媽仍是得入院接受治療。但我依然滿懷感謝，神用這樣的事讓我回轉，回到了教會！



離開神的家有十年的時間，神仍然沒有放棄我，更用妙愛尋回我！回到神懷抱的這幾年當中，我憂鬱的心靈得到醫治，常常覺得自己不配當神的兒女、得神的恩典。生病這十年來，從沒想過自己會好起來，只覺得會帶著病症過完這輩子，一無所有的，直到生命結束。但神的愛改變了一切！今日的我，有了神、信仰、工作、婚姻，以及神賜予我們夫妻的產業。更奇妙的是，因著懷孕一事，已服用十多年精神藥物的我，在神的安排下，竟不用再吃藥了！

長期服用藥物的我，對藥有一定的依賴性，晚上若沒吃藥便無法自然入睡，曾經嘗試幾次不吃藥，得到的則是整夜失眠。直到和先生開始計畫懷孕，便去找主治醫師調整藥物。因我一天共服用三種藥，其中兩顆是預備懷孕不可以吃的，另一顆是助眠藥。

對於戒藥，這是很大的挑戰，若順利便沒事，不順利而導致病症復發的話，則須服用更重的藥調回來。為此，在每次的禱告中總祈求神的幫助。

感謝主！神的大能再次彰顯出來！我和先生同心禁食禱告，祈求神幫助我戒藥和賜

給我們產業，三個月裡，就將影響懷孕的兩顆藥戒了，且身心都沒有異狀。接著在確認懷孕後，原本醫生說我的助眠藥最多只能吃7-8顆，但我

在懷孕兩個多月的時候，晚上孕吐厲害，才吃完助眠藥就吐光了。由於擔心睡不好會導致隔天沒有體力上班，便把此事也放在禁食禱告中，求神賜信心、力量，使我夜晚都能安然入睡。沒想到，連續幾個晚上都睡得不錯，且隔日的精神比之前吃藥助眠時更好。

就這樣，靠著神的幫助，所有的藥物都戒掉了，直到今日，我已經沒有服用任何的藥物了。

神的能力顯明在人的軟弱上，在人不能、在神凡事都能。如此深刻的體驗，使我離不開祂，我要永永遠遠緊緊抓住神，作我的安穩港口。

回想過去所經歷的一切，在我被病魔纏身時，不明白神為何給我如此大的試煉，然而就如同經上所說：「你們所預見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住」（林前十13）。我曾覺得無法負荷，自我反省後，才知乃是我隨意跑出主的羊圈，所以才會迷失在斷崖深谷。



葉子恩 弟兄惠存



真耶穌教會臺東教會春季靈恩佈道會洗禮紀念於衫源海水浴場2017.04.29

「耶穌又對眾人說：我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光」（約八12）、「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人」（林後一4）。在經歷媽媽的事情後，我終於明瞭，原來我受難，是為了顯明神的能力與奇妙作為。是神的光，照亮了我心中的黑暗；是神的愛，使我這隻迷羊找到回家的路；是神的安排，讓我在祂的懷抱裡被保護呵護。

自神的妙愛尋回我，擁有了信仰後，一無所缺。原來，有了神，就擁有了全世界。

我的病症並不是短短的時日內，就得著神完全的醫治，有很多次在上教會前，都會被撒但阻擋，使我無法跨越心中的那道牆；尤其撒但力量實在強大，因自己軟弱，常常打敗戰。但幾次強迫自己踏出信心的腳步，每一次到教會心靈得平靜外，也都能重新得力。

一次一次信心的累積下，撒但已無力阻擋，並發現越是親近神，心裡的黑暗漸漸消失，神的光照亮了內心，使喜樂平安充滿身心靈！因此，正被憂鬱症所捆綁的同靈們，

不要害怕、不要膽怯，神已經勝了世界，勇敢跨出信心的腳步到神的殿，必能得到神的幫助與醫治。「因為凡從神生的，就勝過世界；使我們勝了世界的，就是我們的信心」（約壹五4）。

最後分享兩首讓我感動的詩歌：

〈祢恩典不離開〉：耶穌，我讚美祢！祢拯救我脫離一切黑暗。我呼求祢的時候，祢使我心中力量再次剛強起來。耶穌，耶穌！耶穌，耶穌！狂風暴雨巨浪中，祢的恩典不離開，祢是我盼望、我唯一的最愛。

〈全新的你〉：你說陰天代表你的心情，雨天更是你對生命的反應。你說每天生活一樣平靜，對於未來沒有一點信心。親愛朋友，你是否曾經，曾經觀看滿天的星星？期待有人能夠了解你心，能夠愛你賜你力量更新。耶穌能夠叫一切都更新，耶穌能夠體會你的心情。耶穌能夠改變你的曾經，耶穌愛你，耶穌疼你，耶穌能造一個全新的你。

願一切榮耀、頌讚歸給天上的真神，哈利路亞！阿們！

