

# 陽光花園的故事

文／雲霞

祈求神的話語打動病患的心。  
祈求醫療對患者有實質的幫助。  
親友及會眾同心為病患祈禱，

信仰  
專欄  
陽光花園

雲上的太陽總不改變；但是，為什麼她無力抬頭仰望呢？為什麼她忘了雲上的太陽總不改變？我們當如何預防悲劇的重演呢？

電影「美麗境界」取材自真實故事，描述一位罹患精神分裂症的教授，終生與疾病共處的歷程，而在愛妻的支持和眾人的協助下，他可以過著與一般人無異的生活，並且獲得諾貝爾獎；反思我們，主耶穌給我們「彼此相愛」的命令，而我們愛這些苦纏於精神官能症的病患嗎？我們是否有愛的智慧呢？

思想起總會的長老和傳道提過，請文宣工人關懷憂鬱症及其他精神官能症的病患，筆者為自己的忙碌和疏忽深感虧欠；主若願意，這是付出實際關懷的時候，這是筆者策劃一個關懷專欄的時候了！

## 雲上的太陽總不改變

去年冬天，一場哀痛的告別式，筆者感慨萬千，想著她漫漫長夜的痛苦煎熬，想著事後才發現的遺書及交代的帳目，想著她竭盡所能的「完美結束」，想著她慷慨付出的愛，然而，為什麼憂鬱的她無法體會人間有愛？為什麼她不呼救？為什麼我們經歷一場失敗的靈戰？「雲上的太陽」那首詩歌的旋律逐漸在內心迴響：

「無論是住在美麗的高山  
或是躺臥在陰暗的幽谷  
當你抬起頭，你將會發現  
主已為你我而預備  
雲上太陽，它總不改變  
雖然小雨灑在臉上  
雲上太陽，它總不改變  
哈，它不改變  
感謝主，它總不改變」

## 極富創意的有機陽光

讚美主耶穌，「有機陽光」是關懷專欄的主要執筆者之一，這位諮商工作者寫了幾個故事。「陽光」這靈感賦予了新專欄應當展現的生命之光。接著，感謝幾位同工提供專欄多方的觸角。有位弟兄考慮憂鬱症和躁鬱症的人需要平安和盼望，需要大自然的陽光和花園，提出「陽光花園」作為這關懷專欄的名稱。

「陽光花園」專欄提供化名的個案故事，讓我們從多種角度理解精神官能症者面臨的軟弱；「陽光花園」也鼓勵在痛苦中的當事人與家屬用書面提出問題，專欄小組將儘快在專欄中回覆。<sup>註</sup>

「陽光花園」很感謝精神科醫師鍾國軒和黃信得兩位弟兄提供醫療的觀點，呼籲不要諱疾忌醫，鼓勵患者和家屬求援。教會裡的牧者和輔導教師當了解，一個人罹患憂鬱症時，當

註

關於精神醫療、心理諮商與靈性造就，歡迎讀者提出問題或建議，來信請寄台中市松竹路二段180號文宣處陽光花園專欄收，或請email給策劃編輯（echo.sunlight@gmail.com），專欄小組的同工將儘快在專欄中回覆，不願公開內容的讀者請特別註明。鍾國軒醫師也歡迎讀者閱覽他的部落格<http://blog.yam.com/ch2006ung>，讀者可直接請教鍾弟兄，他很樂意回覆，提供相關協助。

身心所受的痛苦煎熬已經無法承受，才會動了輕生的念頭。他們需要的其實只是陪伴，而不是一味的教導，在必要時家屬當強制病患接受諮商和醫療。醫療與藥物能治療精神官能症的百分之六十到七十，而憂鬱症和躁鬱症的黃金關鍵治療期是在發病後九十天。若病患提早中斷治療，復發比率高達35%左右，比起沒有提早中斷的復發率相差約七倍。

「陽光花園」也是一個禱告花園，我們相信祈禱給予的安慰和能力，軟弱者的靈性救援是靠我們救主耶穌的憐憫，靠基督所應許的聖靈。親友及會眾同心為病患祈禱，祈求醫療對患者有實質的幫助，祈求神的話語打動病患的心。專欄將落實愛的關懷，呼籲眾人理解病患的需要，接納病患的各種情況，憐恤軟弱無力的病患，並幫助患者重回日常的生活。願眾人進入神預備的「陽光花園」，在花園裡，雖然也有烏雲和暴風雨，但是雲上的陽光依然溫暖燦爛；當雨過天青時，陽光即將穿透雲層，照亮整座花園，也溫暖了在花園裡的人。

## 圓一個未完成的夢

凝望著陸瑩華這本未完成的書《向生命說謝謝》，封面上的瑩華在陽光下、盛開的向日葵花園裡，她那燦爛的笑容，猶如陽光般的溫暖。

瑩華向來是一位認真的輔導教師，很多年前，瑩華曾和筆者討論合作撰寫一個專欄；如今，筆者鄭重以「陽光花園」這專欄來向瑩華告別，是為了追思瑩華走了一條人跡較少的生命旅途，也是為了圓一個瑩華未完成的夢。

瑩華在癌症轉移復發後，放棄化療和放射治療，但她努力的尋求自然療法，她相信祈禱是強力的能量治療，她選擇有尊嚴且安寧緩和的離世，主耶穌已經成全了她。瑩華的腫瘤爆破後，傷口有魚腥味，有段短短的時期，瑩華

有些人際關係的障礙，她不想見人，失去了食慾，兩週內暴瘦好幾公斤，整天只窩在床上，她警覺自己陷入了憂鬱；但她依然感謝天父，因為她沒有睡眠障礙，比台灣兩百萬的睡眠障礙者幸運多了。瑩華願意扮成小丑來歡唱跳舞，她也寫下了對生命的諸多感謝，後來她並沒有墜入憂鬱症的黑暗深淵。

哈利路亞，願我們從瑩華的生命故事而領悟，「凡事謝恩」是預防或治療憂鬱症的良藥，「凡事謝恩」是內心喜樂的源頭，「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩」是神在基督耶穌裡向我們所定的旨意（帖前五16-18）。

## 勿把精神疾病患者標籤化

美國史丹福大學營養學的齊國力教授講過，因為糊塗、對保健一無所知，世界上有許多人處在不健康、次健康的狀態。聯合國衛生組織曾發表宣言，這個宣言有三個里程碑，第一是「平衡飲食」，第二是「有氧運動」，第三是「心理狀態」。衛生組織也提出一個口號：「千萬不要死於無知」；很不幸許多人卻死於無知，不知道保健包含了營養平衡的飲食、適度的運動、健康的心靈。

《箴言》十八章14節說：「人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？」過度的悲憤、憂傷和沮喪會導致生命的枯竭。齊國力教授提到一個有名的實驗，拿鼻管擱在鼻子上讓受試者喘氣，然後再拿鼻管放在雪地裡十分鐘。如果冰雪不改變顏色，說明那人心平氣和；如果冰雪變白了，說明他很內疚；如果冰雪變紫了，說明他很憤慨。把那紫色的冰雪抽出1-2毫升給小老鼠打上，兩分鐘後小老鼠死了。這個實驗證明了心理壓力、鬱悶和憂憤很容易導致惡疾，這是很嚴重的問題，也證實了《箴言》十七章22節所說：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾」。

因為社會大眾對精神科的疾病理解不夠，對精神疾病有很多錯誤的觀念，甚至把「精神科」的病患標籤化，塑造成終其一生都是行為怪異的模樣。有一位患者出院，準備回歸正常生活，當她思考是否申請永久身心障礙手冊時，寫出她面臨社會的誤解壓力那種的無奈：「如果我能恢復得很好，為何我不能當個正常人就好？我真希望我不用忍受別人異樣有色的眼光，當別人問起原因，也不用閃爍、支吾其詞、含糊帶過……你能懂我嗎？」如果社會大眾對精神疾病有足夠的資訊，則疑慮和恐懼就會降到最低點。

絕大多數的基督徒對於精神醫療也有誤解，使關懷的工作很難落實。信徒把憂鬱症與精神錯亂作不適當的連結，對於自己或家人的憂鬱症絕口不提，很難關懷與陪談。我們常聽的代禱項目中，聽過多少為憂鬱症代禱？當信徒嚴重失眠，甚至想自殺而住院，卻拒絕教會的探訪，也不願宣布代禱。筆者盼望藉著「陽光花園」新專欄，醫療部分可以在信仰中定位，可以找到公認能接受的尺度，讓「吃藥就是沒有信心」的觀念成為歷史。人祈求神蹟來醫治是神願意彰顯特別的榮耀，是可遇不可求的案例，因為神憑著祂的權柄所定的旨意，不是我們可以知道的。

## 歡迎來到陽光花園

世界衛生組織公告：憂鬱症、癌症和愛滋病（AIDS）是全球的三大死亡原因。依據台灣健保局1997-2004年的二十萬人就醫資料，學者進行一項針對憂鬱症的研究而發現，十八歲以上的人，憂鬱症的發生率從千分之二點八急速攀升到千分之八，而2004這一年就增加了七、八萬的憂鬱症患者，短短六年間，台灣的憂鬱症發生率成長了將近三倍。這個現象值得所有的基督徒反思我們的福音關懷。

此外，台灣的憂鬱症治療提早中斷的比例

相當高，依據臨床資料分析，儘管憂鬱症病友前往就診的比例增加，不過，憂鬱症治療的提早中斷比例卻很高，並且以女性、年輕人居多，約一百九十萬病友當中，有三分之一的患者只就診過一次，而中斷治療者以女性和年輕人居多。因此，醫師提醒罹患憂鬱症者，勇於就醫治療，最重要的是按時回診、用藥，遵從醫師指示才能有效的緩解症狀，千萬不要因病況暫時緩解，就自認康復而擅自停藥；病友應確實回診，遵循必要的療程，避免病症復發或迅速惡化。作為基督徒的我們也當呼籲眾人不要諱疾忌醫。

精神科的病患能面對疾病很不容易，願意信任醫療團隊很不容易，有按時服藥的勇氣也很不容易，因為多數的精神科藥物需要幾星期，甚至一個月以上，才能逐漸顯現治療的效果，有些藥物因個人體質反應而出現副作用，甚至影響生活作息。

就信仰的層面來說，病患信靠「我們在天上的父」更是不容易，因為人不能強求特效痊癒的神蹟；病人每天奮力掙扎過日常生活，還不失落對主耶穌的信靠是極不容易的。就像突如其來的感冒或癌症，病人無從選擇患病與否，但在神的恩慈和教會的關懷與禱告中，病人與醫療團隊密切配合、重建正向的心理、搭配復健治療，必然漸漸走出疾病的陰霾，重見雲上的太陽。

倘若您的身邊有深受精神疾病所苦的朋友，請耐心地理解和包容，也請進入神所預備的「陽光花園」裡，認識他們的疾病所可能產生的症狀，體諒他們服藥所帶來的副作用，也支持他們復健的艱辛歷程。理解、關懷、安靜代禱之外，願我們都能以平常心接納他們，無論他們是否走過死蔭幽谷，我們祈求主賞賜我們智慧，也賞賜加倍的愛心，幫助他們體認在基督裡，永遠有扶助的手和倚靠的肩膀。 ✨

哈利路亞奉主耶穌聖名作見證：

## 受苦的母親被聖靈充滿

母親幼年喪母，家境清寒，外公再婚後生了三個兒子，母親在不得父母寵愛下，小學畢業即出外工作。母親早婚，原本以為婚後可找到避風港，沒有想到父親的境遇比家母更苦。當時父親是個基層警員，而父親自幼父母雙亡，係由大伯母扶養長大，家無恆產，待遇菲薄，就租了一間約四、五坪的房間。

母親十六歲時就和父親共組家庭，十七歲時生了大姊，身體很差又無人照顧。幫大姊接生的助產士是長老會的牧師娘，覺得母親可憐，所以認家母為義女，日後我們都以阿嬤稱呼她。阿嬤常常關照母親，母親懷二姊時身體常感不適，阿嬤就背著大姊去幫人接生。母親接連生了五個女兒，我排行老三，母親生我時才二十歲。父親因母親未生兒子就常藉故不回家，阿嬤關照我們一家，還帶領母親到長老會受洗。

阿嬤有一個住在烏龍的姊姊，她是真耶穌教會的信徒，她經常到高雄來，她看母親年紀輕輕要背負養家育女的重擔，就經常向母親見證並帶領母親慕道。有一次母親在家中禱告竟得了聖靈，聖靈充滿，整間木造房屋像地震一樣振動，當時鄰居來看熱鬧，以為母親中邪了，但其中有一位單純的鄰居很好奇，他不懂母親禱告為何身體會振動，就跟著母親到教會慕道，日後也成為真耶穌教會的信徒。母親受洗後體驗到許多恩典，有一次大姊生重病，醫生宣布醫藥罔效後，母親靠著禱告讓大姊的病得醫治。

