

本期摘要

- 4 醫生的話——情緒知多少？
- 6 冬令營講員專訪——葉希賢博士的屬靈之旅
- 9 我參加了今次台灣短宣
- 12 2024-25 年執事選舉候選人分享



情緒健康

北宣 2023年10月 第418期 家訊

同行你我他

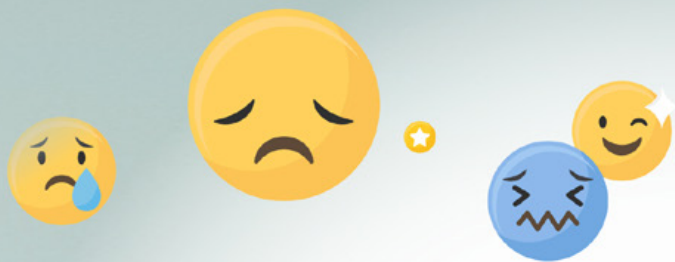
文：鴿子

旁人眼中的「鴿子」姊妹，有親和力，包容性強，容易與人溝通及建立信任，20多年來，不少有情緒病的姊妹視她為傾訴對象。與她們相處中，她有甚麼體會呢？

我沒有輔導員資歷，只隨著神的帶領和逐步學習，希望能做到同輩關懷，作個同行者。以下是一己之見，不是專家發言！

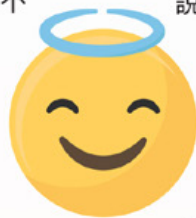
我所接觸到的情緒病姊妹大致分兩類：

1. 沉默憂鬱，封閉自己，對其他人或事不感興趣，活在自己不開心的世界裡；
2. 喋喋不休，我行我素，總覺自己有理，錯在別人；一口氣講半小時或以上，我無法插話。



我對兩者的共同回應是：**接納和聆聽**。對前者，我鼓勵她說出困擾她的人和事；說出感受，可能已解開她的憂悶或部分心結。對後者，我靜心聆聽，因為她沒有空間接收別人的說話，但我學會了預算好能給她多少時間。

她們的想法或行為有時會「不合常理」或「不理性」，我不會以「理性」去批評論斷，或把我認為合理的建議強塞給她們。我只可以接受：這是現階段的她們的想法，縱然不合理。待建立了穩定的信任，便按神的時間去鼓勵她們，提出可行的選項（options），希望她們會「聽勸」，走出死胡同。她們大都在接受專業或藥物治療，我則著重引導她們到神面前，那些肯信靠神、親近神、讀神話語、接受祂幫助和安慰的姊妹，**真的可以一步步走向健康的心靈**。不肯的，甚至不肯和我一同祈禱的，往往原地踏步，甚至倒退。



接納和耐心聆聽固然是相處的要訣，但這並不是人的本性，**必須有基督的愛**，關懷才能持久。這不是陳詞濫調，是確實的需要。有時由於姊妹們自己的偏執，這病可能跟隨一生。我惟有陪伴同行，多說鼓勵的話，如與一般人相處那樣，適時說笑（當然要避開敏感痛點），輕鬆些。


我也曾因不夠耐性而失去繼續同行的機會，要檢討可以改善之處。但如果對方提出過分的要求，我也要量力而為，不然自己也被拖垮。也曾有人激動以言語攻擊我，我盡量處之泰然，轉換話題，或離開現場。我知道她們大部分都很善良，以致被傷害後走不出幽谷而已。

我深信，也屢見證到，姊妹如能倚靠神、親近神和讀經，就有盼望和方向，因為神是最好的醫生和 counsellor。✚

我的情緒日記

我們若能敏銳地留意自己的情緒狀態，或能阻止負能量繼續蔓延。所以，我們不妨嘗試記錄一下，在平淡的一天之中，自己的情緒受過甚麼事物牽動，以致起了微妙的變化。



 文：小花

我懷著興奮的心情提早到達戲院，預備看一齣期待已久的電影！

這時，一名男士坐到我身旁的座位，他從背包取出薯片和汽水，我頓感不妙。果然，電影開始後，旁邊不斷傳來嚼薯片的聲音，眼角也看到他大動作地舉頭飲汽水，這些騷擾的行為令我頓時很生氣！幸好我另一邊的座位沒有人，我立時調過去，免得他破壞我享受電影的興致。

看畢電影後，我仍然因他的自私行為而感不滿，但我選擇去享受和回憶這齣好電影帶給我的滿足！+



文：Annie

某天晚上，我很感疲累，丈夫跟我分享了一些較沉重的資訊，我的心頓時湧起一份「鬱悶」及「攸憎」，然後我帶著這些情緒，連珠炮發地回應丈夫，嚇得他不敢再討論下去！那一晚，思緒受到影響，以致睡得不好，想到第二天有一大堆事情要做，就更難入睡。

其實，「攸憎」是個訊號，告訴我當下腦袋不靈光，或者身體不舒服，也可能牽涉背後一些深層的問題。看來，睡前最好不要討論沉重的話題！+



文：一兵

昨日晚歸，梳洗安頓後已過午夜，身體雖感疲累，但回想這天總算過得舒暢。

早起沒有賴床，前往書展當值。朋友發來訊息說路過攤位不遇，稍感可惜，但回覆後不到半小時，她和十幾歲的女兒便來了，我順利推介了實用好讀的新書，大家都獲益。

工作時既遇到一些朋友，也遇到難纏的人。事緣有一本新書剛賣完有待重印，事情值得高興，可是一名顧客多番質詢前線同事為何不賣給他，以為我們以「飢餓營銷」為手段。對方不得要領，大家也沒辦法，想深一層，亦無謂繼續動氣。+



醫生的話

情緒知多少？

文：馬燕盈醫生

情緒是甚麼？這是我們受到刺激時所產生的想法、感受、身體反應和行動。情緒無分好壞，卻是一種訊號，提醒我們當下的狀況和需要，例如當別人冒犯自己，我們會生氣，提醒要保護自己，維護個人尊嚴和權益。

不抑不爆，適當疏導

情緒如河流，若不疏導，就會淤塞。醫學研究顯示，癌症、免疫力失衡、身心疾病是與長期壓抑情緒有關；而情緒爆發，也會破壞人際關係。情緒健康不等於時刻快樂，而是能覺察自己的情緒，了解內心需要，以健康恰當的方式表達和調適。

自製 Me-time，活在當下

我們或可每日騰空一段時間讓自己安靜，回想最近的遭遇和內心的感受，脫去世故的衣裳，了解內裡真實的想法。Me-time 時也可做些令自己身心放鬆或喜歡的事情，不要被過去的傷害和未知的擔憂奪取今天的福分。

覺察感受，理性表達

我們要學習覺察自己的情緒和背後的需要，然後在適當的時間用恰當的方式表達，避免由情緒話事，任意發洩。

採用「我的信息」vs「你的信息」

「你的信息」：直斥其非，容易引起對方反感，例如：「你真沒心肝！年年都忘記我生日！」

「我的信息」：真誠而不帶批判地表達個人感受，例如：「我希望和你一起慶祝生日，但你忘了，我感到有點失望！」

另外，要注意自己情緒爆發前的訊號，如心跳加快、聲線提高等，這情況下最好儘快退下火線，冷靜一下，避免「火遮眼」時說出覆水難收的傷害說話。

情緒 vs 情緒病

一般情況下，情緒經過疏導後會慢慢回復平靜。若持續有情緒徵狀，造成個人困擾或影響日常生活、工作、學業、社交等，切勿在網上亂看資料，徒添擔憂，我建議「有懷疑，不要等，儘快找專家做評估」。常見的情緒病包括抑鬱症、躁鬱症和焦慮症等。

放下成見，心意更新

患情緒病的弟兄姊妹，要視他們為神家裡的一分子。他們只因生命中有不一樣的遺傳、成長環境、際遇、身體狀況、腦分泌失調等，才形成情緒病，其實他們也不想生病的。要常存基督的愛和憐憫，讓他們感到愛和接納。

循循善誘，鼓勵評估

1. 由與患者關係較好的人提出；
2. 聆聽他們的情緒困擾和狀況，分享成功治癒的案例；
3. 一條龍服務：在患者同意下，幫他預約和陪伴評估。

治療和藥物的迷思

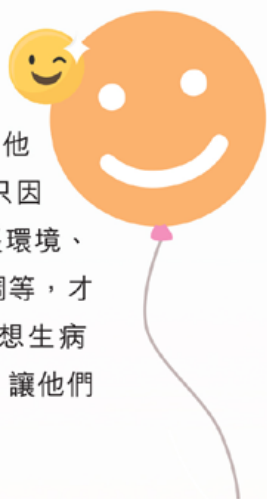
時至今日，大眾仍有誤解，覺得看精神科醫生就

等於「入青山」或「鴉線」、精神科藥物會使人變「懵仔」等，但事實並非如此。行醫多年所見，情緒患者來自各行各業，而現今的藥物已大大改良，副作用較少，大部分都不會上癮，多數患者治療期間仍可正常工作或上學。

與患者同行

1. 用心聆聽，尊重對方感受，如說：「真不容易啊！這件事的確令你很困擾。」
2. 不隨便打斷對方 / 批評 / 指責 / 比較 / 否定對方感受 / 急於說出主觀見解；
3. 如果不知怎樣回應，可以輕拍膊頭表示支持或為對方祈禱，有時陪伴更勝千言萬語；
4. 留意自身狀況和設下界線，不要誇下海口說：「你有甚麼不開心，可隨時找我！」提出自己真正可以做到的，如說：「見你最近悶悶不樂，我今個星期六下午有空，你想傾吓嗎？」
5. 團隊形式關心患者，避免精神透支或被部分性格障礙患者情緒勒索；
6. 保持耐性，情緒病好轉不是一朝一夕的；
7. 切勿在沒有醫生指示下勸說停藥或只靠祈禱便可；
8. 如發現患者有復發跡象，鼓勵他們盡快求醫。⊕

（本文作者為精神科專科醫生、現屆執事。）





冬令營講員專訪

葉希賢博士的屬靈之旅

訪：Amy、影雪、蕭定輝傳道



葉博士與周曉暉牧師在中神校園的畢業照

第一章：看見上帝骨肉分離的呼召回應？

2006年，葉希賢博士在港九培靈研經會蒙召全職事奉，但考慮到當時太太正有身孕，工作上亦準備升職，葉博士便決定以後再回應神呼召……

2007年，兒子出生了，正當他向親友報喜，護士告知他們孩子無法喝奶。原來兒子患有罕見的食道閉鎖，須立即安排一個生存率少於一半的手術。在七小時手術的等待時間中，葉博士向神禱告。兒子出生未夠一天，神便讓他經驗自己與兒子的生命連繫，他為著有可能的分離感到哀傷悲慟，由此他更真實地體會聖父與聖子分離時的痛苦和不捨，亦感受到上帝對人深切的愛，為了罪人，竟願意差派聖子降世。在禱告中，葉博士決心回應上帝：無論結果如何，我都願意起來回應呼召！



攝於宣道會美孚堂

最終手術成功！其後，葉博士到中國神學研究院進修神學。在學習的三年中，他一方面陪伴兒子進出醫院，另一方面專注學業。那段日子相當艱難，但神的恩典卻夠用，最終讓葉博士完成裝備，更獲取理想的成績。葉博士明白，當上帝的愛參與

人生之中，就會如此豐足。儘管人所經歷的，不能輕易理解，但卻往往讓我們更深認識神的恩典和人的本相。

第二章：修讀神學碩士的機緣巧合？

轉眼到了 2011 年，葉希賢博士畢業後，回到美孚堂作傳道。不久，葉博士期望尋求新的學習，適逢遇上學費有優惠，他便參與旁聽學習。在旁聽一年後，學院取消學費優惠，葉博士心想：「現在神學碩士生跟旁聽生學費一樣，分別只在於需要按時交功課。不如自己也試下，即使未能畢業也沒所謂呀，最重要是享受學習過程！」於是他決定重返母校報讀神學碩士。

葉博士正式進修的第一科，就是由黃嘉樑博士執教的利未記。還記得發表的第一份功課時，他滿懷自信，沒想到換來黃老師的批評，指他的學術程度未達標。葉博士不服氣，心想：「我當日讀神學時的成績都算不俗，今日卻得到這樣的評語！我真的想看看你是否那麼厲害？」結果，葉博士開始用心做學術，一步步向黃老師請教寫論文的技巧。葉博士為了更專心撰寫畢業論文，他向母會申請半年無薪假期，每天「朝九晚六」研讀書本、文章，神讓葉博士漸漸地投入了這規律的學習生活，並在過程中感到滿足快樂。2016 年，葉博士遂決定到英國鴨巴甸大學深造舊約聖經研究博士課程。



與亦師亦友的黃嘉樑博士合照

第三章：意猶未盡的一趟屬靈之旅？

葉博士剛到英國，開始進修博士課程，他發現自己原先構思的研究方向，竟已有學者發表過。在沒有任何新的方向下，他只好重新研讀以西結書，從第一章開始釋經，每星期按時漫無目標地寫下一些內容給導師檢閱。

直至 2017 年 1 月，葉博士收到學院通知，要求他需在指定日期前提交研究報告，葉博士驚惶失措，因他的研究計劃仍沒有任何進展。他感到徬徨無助，當刻他想到的只是祈禱，也邀請弟兄姊妹為他代禱。這樣，奇妙的事情就開始了，他一如以往翻譯以西結書第四章時，神啟發他很多新想法，讓他開展新的構思方向，並且很快完成報告。葉博士經歷到弟兄姊妹的禱告守望，以及神逐步的引導。

回望葉希賢博士整個追求學問的過程，神深知他所有的軟弱，明白他有缺乏信心的時候，然而，神卻帶著他前行，在最合適的時間幫助他，也在其中深化他與神的關係。每刻都在主裡，In His Time !+



留學英國時，常與家人到鴨巴甸的 Seaton Park 遊玩



與今屆冬令營宣傳程序組合照

我參加了今次台灣短宣

曾詠賢姊妹（中四）

今次短宣，我深深感受到上帝會為我準備最好嘅。旅程中發生咗好多意想不到嘅事，受到颱風影響，好多行程都要臨時改變，但就係因為呢啲變動，我反而可以有更多唔同體驗，例如同 OM 同工交流，畀我認識更多宣教士嘅工作同困難，更有機會聽到嚟自唔同地方嘅人信主嘅故事，明白到從小接觸到信仰係一件好幸運同幸福嘅事。所以，之後遇到咩事都好，我都嚟向神禱告，並盡力而為，其餘就交畀神去安排。✚

陳沛行姊妹（Grade 12）

雖然這是我第一次參加短宣，但那星期的經歷已經出乎我的意料。不論是在雨中報佳音、其中兩日的節目因颱風而取消，還是患著感冒帶領夏令營，這些令我感到缺乏和不理想的事情，都使我體會到神精心的預備和不斷的供應，而所有「補足」都是神的工作。還有，與世界福音動員會不同國籍的宣教士交流後，我在他們的得救見證中看到神怎樣祝福和改變不同的人，令我十分感動，也使我學到作為一個基督徒，絕不能忽略神給我們傳福音的使命，這成為我今次短宣最深刻的領受。✚

和當地教會的弟兄姊妹一起崇拜





短宣隊員帶領兒童夏令營的歌舞

劉梓穎姊妹（中四）

我在短宣中最深刻的體會是：神真是安排了一切……例如，那個星期剛好有颱風，使我們兩天的服事取消了。我本來有點不開心，因為我們的計劃沒能實行出來，感覺沒有達成我們來此的目的。不過之後才發現，神這樣的安排是有原因的。因為颱風的前一天，一隊來自 OM 差會的人來到我們服事的教會，而正因為颱風的緣故，我們才有機會和他們分享信仰路上的困難、以及聽到他們的見證。

最打動我的經歷是：他們叫我們香港隊員圍成一圈，他們在我們身後，按住我們的肩膀，為我們開聲祈禱。那時候，我感覺到來自神無窮無盡的愛，也明白神是多麼奇妙。因為信仰，我們才體驗到這種俗世中難尋的真誠和包容。+

吳家翹弟兄（Grade 10）

在台灣的短宣中，我們要籌備和帶領兒童夏令營，這是一次很具啟發性的歷程，我從中學了很多功課。其中一個最獨特的體驗，就是與不同的團隊領袖在文化上互相交流，他們有台灣教會的領袖，也有來自世界各地的 OM 差會領袖，我們之間雖有文化和語言上的差異，但我們在基督裡所共享的合一，卻促進了我們的了解和合作，使我們更深認識了不同的文化。

我們的另一挑戰，是對很多事情都沒把握，初到台灣時，我們只知道每天的大略活動內容，但卻要有很多預備，對於教會設施、營會程序、孩子行為反應等，我們都所知不多，但正因為如此，我們便發覺一切都掌握在神手中，我們要禱告尋求祂的指引。當颱風突然來到，五天的營會取消了兩天，我們更深體會到神的意念確實高過我們的意念。簡單來說，今次的短宣是學習更深愛神、盡心服事基督的奇妙之旅。深願我們都受激勵，以開放的心靈和不動搖的信心去回應神的呼召，須知道在沒把握的日子中，祂的計劃依然堅定和浩大。+





與當地孩子打成一片，舉機自拍



Naysa Petoh (中三)

我的父母是宣教士，能夠經歷和了解他們的工作，實在是很難忘的歷程。由於我不認識其他人，所以我有點擔心會很孤單，沒想到我最後有一段很愉快的時間。今次短宣的目標，除了是分享福音之外，還包括在夏令營中向一群小孩教授英語，我們安排了崇拜、唱兒歌、遊戲、講故事、美術和手工等活動。營會是由一間本地教會舉辦的，我很享受和這些小孩相處的時間。他們給我的初步印象是太安靜，只有少數人對我們所唱的歌感興趣，但一到了遊戲時間，他們就把教會當成遊樂場，四處拼命奔跑。每個孩子的笑臉、牧者和組長的笑聲，構成了一幅很特別的景象。雖然有兩名大概四歲的女孩經常取笑我的國語，但我卻很開心，也對她們多了認識。在整個行程中，我們遇到很多挑戰，例如有些隊員病了，又例如要為幼稚園至六年級的孩子設計遊戲，但我們都一一克服了，我為此很感自豪。作為一名基督徒和少年人，我感到今次短宣真的大開眼界，很感恩我有分參與其中。✚

新教牧簡介



李曉陽 (Arnold) 傳道

我自幼在北宣聚會，2009年受浸加入教會。讀大學時蒙召，畢業後從事補習工作。2018年畢業於中國神學研究院的道學碩士課程，隨後在宣道會尊主堂牧會。及後回到母校進修神學碩士課程，主修舊約聖經研究。今年完成畢業論文後，8月回到北宣家事奉，於宣教事工科及第一堂崇拜服事，兼第三堂。太太同是北宣會友，我們育有一子。✝

如欲瀏覽執事候選人在《家訊》中的分享，請登入「北宣 Connect 1952」。



北宣家訊 | 🔍
NPACnewsletter

網上版 <https://www.npac.org.hk/newsletter>