



循道衛理聯合教會馬鞍山堂

《與主一起走過的日子》

生命的糧

褚綺媚姊妹

刊於本堂 2017 年 6 月 25 日主日崇拜周刊

耶穌說：人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裡所出的一切話。
(馬太福音 4:4)

從前並不明白這聖經的真理。

回想十多年前因工作太忙碌，不時要進修，業績又每個月都要達至指標。放工回家常常擔心著工作業績的問題，因太疲勞導致每晚都睡不著，經常無故起來哭泣，好想辭退那工作，但心裡很驚慌，不知如何向客戶交代是好，在幾經辛苦，反覆考慮下才鼓起勇氣向上司請辭。心想辭職後失眠的狀況就會好轉，不料睡不著的情況反而更差。最後找教會的醫生姊妹來為我診斷，她為我診斷後說：因為長年累月對工作的緊張和擔憂，形成了憂慮和抑鬱之間的問題。她給我處方了一些安眠藥和鎮定劑，並教導我每晚臨睡前，做放鬆神經的運動。當晚我按照她吩咐去做，服藥及做放鬆運動，但仍然是整夜眼光光睡不著。那時早上要起來帶女兒上學，只好睡了一會兒就起床做預備，把女兒送上學。女兒回學校後，我不想回家休息，於是走到公園裡逛，看見一群一群的人在做運動，於是試著走向正在做拉筋骨運動的中年人士跟他們一起做運動，希望透過運動可以幫助我在晚上可以入睡。但是晚上仍然睡不著，在牀上輾轉反側，只好拿聖經出來閱讀，我由創世記開始看去，每一晚都閱讀，讀到出埃及記就出來出去都「走不

出來」，因為不太明白，唯有放棄，心想信了主這麼多年，因為工作和照家庭，原來一直並沒有好好學習研讀過聖經。

耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，絕不飢餓；信我的，永不乾渴。」(約翰福音 6: 35)：

感恩當時循道衛理馬鞍山堂，開辦了第一屆日間紅色門徒訓練課程，由於再不用工作，於是立刻報讀。就這樣每天有系統地開始由創世記閱讀，並加以思考與問問題還有做筆記。還有每週一起上課討論研習。讓我明白聖經真理更多，明白上帝的揀選計劃，扎根在聖經道理。

由那時開始不斷追求研讀聖經中神的話語，由紅色門徒訓練、綠色門徒訓練，繼而報讀明道社的查經班，跟著報讀生命之道查經班，直至今年紫色門訓練。不知不覺在過去這麼多年間的閱經習慣中和依靠著神的話語，抑鬱病和失眠症沒有依靠藥物，竟然不藥痊癒了。

「上帝的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更鋒利，甚至魂與靈、骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。」(希伯來書 4:12)

現在我還有和循道衛理馬鞍山堂幾位姊妹一起參加生命之道查經班。雖然生活仍有艱難與憂慮，但感恩可以依靠神的話語繼續渡過每一天，將我所擔憂的困難交給我們的天父上帝，深信祂必引領我們走向應許之地。

附

循道衛理聯合教會馬鞍山堂

【與主一起走過的日子】

本堂弟兄姊妹信仰分享文集

~ 徵稿 ~

- 分享內容可包括：
 1. 對「先知、僕人、祭司、傳道者」等信徒角色的實踐，個人的分享見證。
 2. 個人事奉經歷、體會的分享。
 3. 信仰學習，靈命經歷的分享。
- 字數：500-700 字
- 分享文章將安排於 2016 年 9 月至 2017 年 8 月期間的主日崇拜周刊刊登
- 另計劃於 2017 年 8 月出版文集
- 歡迎弟兄姊妹投稿。(請先向任何一位本堂堂區議會代表或同工報名，並說明預計交稿日期)