

# 家書

因工作關係，近半年經常接觸精神科醫生，所以特別留意相關資訊。近日看到的新聞，不少涉及情緒及精神健康的問題，而且也甚至有危害別人生命的事，看後都讓人很難過

情緒及精神困擾，沒有性別，地位，年齡之區分，但分別在於如何面對；好些向醫生求助的患者，旁人根本沒法想像他們所面對過的問題……..醫生有分享過，什麼治療也好，但基礎上必要有 3 個重要元素，才能讓患者有好轉的機會：喜樂（正向）；愛（有被愛的感受，有愛同行）；支持（特別是家人）。

弟兄姊妹，我們不要忽略自己的傷痛，負面情緒不是洪水猛獸，上帝接納我們的負面情緒，透過我們尋求祂，倚靠祂，讓負面情緒轉化；祂愛我們，藉著地上許多的關係讓我們感受愛；有家庭，有肢體的支持，讓我們有同行者。我們是認識上帝的人，這是何等的福氣，聖經有許多的教導，都是我們面對困難的「良藥」

傳道最近也鼓勵大家再讀（聆聽）詩篇，於是再重新細看一次詩篇的概述。在 150 篇的詩篇內，分成為 5 卷；每一卷的編排也並不是隨機，而是有其特別的安排；詩篇的其中有一個題材是哀歌（有 60 篇），哀歌的編排，不是 60 篇連續出現，而是好像人生一樣，穿插在感恩，祈求，讚美之間，叫我們從低谷中找到出路，最後從心向神發出讚美！！

願意用以下金句，彼此提醒

『喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。』 箴言 17:22  
『生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。』  
以弗所書 4:26 - 27

Billie