

多倫多退修營「喚醒與神阻隔的心靈」營友張麗如

我出生在中國大陸一個很貧窮的農民家庭，讀了八年的中文。21歲來到加拿大，剛來的時候就在製衣廠幹活，生活得很累。

由於新移民的種種壓力，在1999年醫生診斷我患上了狂躁抑鬱症。在我患病的期間，不斷的打針吃藥，而那些藥的副作用令我根本不能過正常人的生活。在那時候我每個星期也有去教會的。我的心裡是很期盼教會的人可以幫助我，或者每個月去看精神科醫生的時候可以有人陪我一起去，但是我不敢向教會提出來。我從農村出來，一方面怕給人家知道，恐怕會遭到歧視，另外我還年輕，如果太多人知道會影響我的前途。所以就用自己的方法去處理，人前歡笑人後哭，硬撐著呢。這情緒病的痛苦只有我自己才能體會到當中的苦楚，有時候真的生不如死，令我行為上有時與常人的不同。我看得出有些人是有意避開我，我也明白誰想接觸有精神病的人。

我不懂得向教會表達我的需要，人家也不知道這事情的嚴重性，唯有將自己的抑鬱藏在心裡。久而久之，就對教會產生一種仇恨。那時候中國還沒現在的昌盛，教會也是以香港移民為主，心理作祟就覺得他們看不起我。抑鬱在心中的仇恨怎能讓我與神有好的關係，也就無法投入教會與弟兄姐妹一起敬拜主。我嘗試過一段時間離開教會，看看其他教會能不能更適合我，但是心有鬱結，無論我走到哪裡都不能釋懷。

直到我不知道為什麼我的微信裡面居然有梁牧師的微信。我感覺到是聖靈的工作，我就跟梁牧師傾訴，說“我非常恨教會的人”，還告訴他我的情緒很不穩定。他的處理方法跟其他人不同，又極力推薦我去參加拉法的心靈醫治退修營。

那時我在想天下烏鴉一樣黑，我看您們不會幫到我什麼的。不過這幾年為了不讓自己有太多的空間胡思亂想，每星期七天上班，打兩份工，也好讓自己輕鬆一下，盡管去看看您們到底在做什麼？並沒有抱著有什麼期盼，還有進營之前，我跟自己說，什麼都不要分享，說多錯多。但是去到那裡，聖靈又一次的帶領，讓我在營裡面說出了這麼多年隱藏在我心中對教會的仇恨。Dr Kot 開導我是我不懂得用正確的方式尋求幫助，所以就產生了誤會。我整整用了13年的時間給這個病折磨，是非常長的時間。回想起來，若不是神的憐憫和看顧，我根本就無法挨過這13個年頭。

這次退修營的得著，就是讓我學習與人相處，和改善自己的表達能力，從而得到的幫助就更多。可能我的病兩三年就可以處理好，不用浪費了13年。還有我的小組組長跟我傾談之後，也給了我一些正面的肯定，讓我尋回自信，不再活在自卑裡面。上帝創造每一個人都是獨特的，我的存在，在神眼裡，就有一定的位份。

更值得我感恩的是，我的精神科醫生說我已經完全康復了。再次回想起來，十多年的治療期間，神是有差派教會很多弟兄姐妹不離不棄的愛我，源源不絕在我身邊，為我禱告，只是那時候我的眼睛給我的病和我心中的苦毒蒙蔽了，看不到人家對我的好，現在有機會跟

您們說聲“對不起”。

很感謝梁牧師的引導，**Judy** 的見証也鼓勵了我。拉法的心靈治療，真的棒！！！！有感而發，可以在這裡為神做見証，感謝教會弟兄姐妹們容忍我的不成熟給您們帶來不少的麻煩，和一直以來對我的照顧。求神繼續祝福教會，讓更多失散的靈魂同蒙神的祝福，阿們！！感恩滿滿 :-)。謝謝。