



文／松山教會 蔡宜芳

## 神的愛帶我走出憂鬱



哈利路亞，奉主耶穌聖名作見證：

大家平安，我是蔡宜芳姐妹，現屬松山教會。我曾在禱告中問神：「為何我會得到躁鬱症？」有一個意念告訴我：「我愛妳，我揀選妳。」我明白，神並非要讓我生病，而是要透過這個病，引領我歸向祂。

我未受苦以先走迷了路，現在卻遵守  
祢的話（詩一一九67）。

從小，家中就信奉傳統信仰。雖然我沒有信得很虔誠，也會跟著家人拜，但從未對信仰有過任何體驗。在15歲國三時，因為唸書壓力過大而精神崩潰。當時年紀尚小，腦海中的思緒如破裂般不斷湧出，難以控制，讓我感到非常痛苦。當時有前往精神科就診並服藥，後來在聯考結束後就痊癒了。

然而，到了2004年，大學四年級時，又因失戀、畢業製作的壓力，以及第一次在外租屋、學習照顧自己等種種因素下，而罹患



重度憂鬱症。當我被爸爸發現時，我獨自一人呆坐在租屋處已經一個上午，呆滯狀況嚴重。爸爸帶我去看精神科，隨即被醫生診斷罹患了重度憂鬱症。

病發時，我情緒低落，陷在各種思慮中，對任何事物失去興趣，無法快樂起來。憂鬱症是非常難處理的病症，後來我甚至漸漸無法工作。嚴重時，一度無法下床，也曾躺在床上躺了足足24小時，最後被媽媽徒手抓下床。





服藥幾年後，可能因藥物副作用所致，後來轉變為躁鬱症。躁鬱症除了憂鬱之外，還會加上狂躁症狀。我的躁症病程較短，因此症狀只有失眠和無法克制購物的衝動。

直到2009年，我已用盡方法，但現代精神醫學能幫助的有限。後來，一位國小同學帶領我到其他教會尋找神。人的盡頭就是神的起頭，從那時起，我歷經了幾個教會，完全沒有體驗，最後來到真耶穌教會。感謝主！在慕道時，禱告中就看見神的榮光，感到十分溫暖，讓我覺得這間教會有神。

**受傷的，我必纏裹；有病的，我必醫治（結三四16）。**

慕道半年後，我於2010年4月25日，在松山教會的春季靈恩佈道會受洗，受洗後半年就求得聖靈。但是，因為當初帶著希望能得醫治的強烈渴望來信主，最後卻沒有如我所願立刻痊癒，因此信主兩年後，我便失去信心而離開了教會。

儘管如此，神並沒有離開我，還為我安排一位很好的醫生，除了醫術精湛，也具備醫德、耐心與愛心。醫生建議我到日間病房休養，自此之後，病情一路好轉，我也終於真正接受自己生病的事實。而在神的賞賜之下，我也開始穩定的工作。

在神賞賜我桃園捷運的工作之前，我在十年間換了十五份工作，由於無法面對壓力，工作非常不順利。直到我的二哥對我說：「妳那麼會唸書，應該找要考試的工作

比較有利。」於是，我開始研究各種考試，因為高普考的錄取率太低，最後鎖定捷運考試。

起初原本想報考臺北捷運，但那一年桃園捷運率先招考，考科類似，且又少了艱難的一科。我抱著姑且一試的心態，並未考慮距離的遠近，就報名了函授課程。在媽媽和教會同靈的鼓勵之下，勉強看完教學DVD。

筆試通過時，我感到無比興奮，因為我報考的是身心障礙類別，雖然考得不理想，分數不到50分，仍然錄取。這都是出於神的恩典，祂讓我順利申請到非常不易取得的身心障礙手冊，使我得以參加此類別的考試，競爭者也因此少了許多。口試前一週，同靈亞晴也與我相約，天天一起定時禱告。

**我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意的求什麼事，我在天上的父必為他們成全（太十八19）。**

就這樣，到了口試當天，我所準備的一樣也沒有疏漏，皆能應對自如。神也讓我猜中考題，在筆試時順利應答。回家後，睡前禱告時，原本只是按照「慣例」感謝神，想不到靈言變得非常流利，表示神悅納了我的感謝，也表示神真的在考試當中看顧我。

進入公司以後，先前幾乎完全承受不起工作壓力的我，竟一路過關斬將，通過訓練、考試，甚至面對黑函與單位調動等挑戰，如今在公司服務已7年多。我也明白，跨越縣市至桃園工作，是神的美意，因為桃捷對身心障礙員工的待遇，勝於北捷。



我明白，神向我懷抱的意念既是醫治，祂必定要全然醫治我。祂花了十多年的時間，將我從疾病的泥沼中拯救出來，這是極深的愛。



精神疾病的康復是非常漫長且艱辛的過程，回想自己曾有三次急性住院，四次嘗試自殺。有一次在新店耕莘醫院住院，我失去了自由，整個人也變得怪怪的。我開始對自己非常沒有信心，甚至用拳頭捶打病床旁的玻璃窗。有一回，在家中拿刀子割傷手腕，但傷口卻彷彿自行癒合，非常奇妙。

靈命方面亦然。信主初期，魔鬼攻擊猛烈，曾有黑影穿過我的身體。當時靈戰嚴重，內心掙扎，極其痛苦。所幸一切都是值得，如今也已安然度過。曾經，我失去方向感，無法從家中前往教會，還必須請教會姐妹來接送。如今，我還能和朋友出國玩呢！這樣的改變實在非常顯著。精神氣色也從明顯是精神疾病患者，到後來大家漸漸看不出我曾經生病。前陣子，主管甚至還稱讚我「容光煥發」。

耶和華你的神是施行拯救、大有能力的主。祂在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，且因你喜樂而歡呼（番三17）。



筆者（中間）與郭建男傳道（右一）及教會同靈合影

我非常確定，醫藥只能抑制病情，並無法真正醫治我，能夠醫治我的唯有神。

然而，對於神默然的愛，我曾經不太能理解。我長期向神禱告祈求醫治，也蒙神應允不斷進步。但前陣子，我不再求醫治，甚至信心軟弱，想著：神會完全醫治我嗎？還是只醫治我到這個程度呢？畢竟生活上已經沒有太大的問題，人也感到很喜樂。

後來我明白，神向我懷抱的意念既是醫治，祂必定要全然醫治我。在我進入桃園捷運工作前，鬱症便已完全痊癒，至今超過七年，未再復發。失眠的重擔也在2024年蒙主挪去，使我能夠安穩入睡。如今，只剩下難以克制隨意購物的症狀了。

幾個月前，當我到臺前禱告時，神使我眼前浮現出許多愛我的人——媽媽、爸爸、大哥、二哥，以及幾位教會的姐妹，最後是主耶穌。神說，祂花了十多年的時間，將我從疾病的泥沼中拯救出來，這是極深的愛。如同約翰壹書四章16節前半所言：「神愛我們的心，我們也知道也信。神就是愛。」

最後，小妹以耶利米哀歌三章25節和大家分享：「凡等候耶和華，心裡尋求祂的，耶和華必施恩給他。」

願一切榮耀、頌讚，都歸給天上的真神；也願恩惠平安，賜給每一位愛主的弟兄姐妹。哈利路亞，阿們！

