



走出陰霾 步入晴朗

牟大明姊妹

幽默來自於神 是心靈醫治妙方

(雅各書 1:17) 各樣美善的恩賜，和
各樣全備的賞賜，都是從上頭來的。
從眾光之父那裏降下來的。

Videos

常見情緒病

- 憂鬱症 Depression

病因

- 焦慮 Anxiety
- 躁鬱症 Bipolar

憂鬱症數據

- 影響美國 20% 以上人口
- 估計 2020年會成為全球第二大疾病，
僅次於心臟病
- 美國2012年有一千六百萬成年人
至少發病一次
- 一年影響美國生產值二百億美元
(\$23 B in 2011)

憂鬱症數據 (cont.)

- 美國一年有超過一百萬學生嘗試自殺 (4600 deaths in 2012)
- 美國中/大學裏, 亞裔女性是自殺危險族群中排名最高的
- 自殺是台灣十大死因中第八位
- Contra Costa County 自殺死亡率高於車禍死亡率

憂鬱症自我診斷

- 食欲改變 劇增或劇減
- 睡眠改變 劇增或劇減
- 心情改變 絕望 生命無望
- 不能專注
- 容易疲倦

症狀如超過兩星期，須尋求專業幫助

一般治療：藥物 + 心理治療

神的心意

(腓立比書 4:4) 你們要靠主常常喜樂。
我再說，你們要喜樂。

(腓立比書 4:6) 你應當一無挂慮....

保羅的經驗

(腓立比書 4:10-13) 我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心，如今又發生。你們向來就思念我，只是沒得機會。我並不是因缺乏說這話，我無論在甚麼景況，都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足，或饑餓，或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能作。

一. 不靠別人 乃靠自己

(腓立比書 4:10) 我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心，如今又發生。你們向來就思念我，只是沒得機會。

除去負面思想

Kill the “ANTs”

(Automatic Negative Thoughts)

二. 不靠感覺 乃靠決定

(腓立比書 4:11) 我並不是因缺乏說這話, 我無論在甚麼景況, 都可以知足, 這是我已經學會了.

Video - Nick Vujicic

三. 不靠環境 乃靠心境

(腓立比書 4:12) 我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足，或饑餓，或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。

Dr. Viktor Frankl – “Existential Therapy”

四. 不靠世界 乃靠上帝

(腓立比書 4:13) 我靠著那加給我力量的，凡事都能作。

(帖撒羅尼迦前書 5:16-18) 要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

感恩

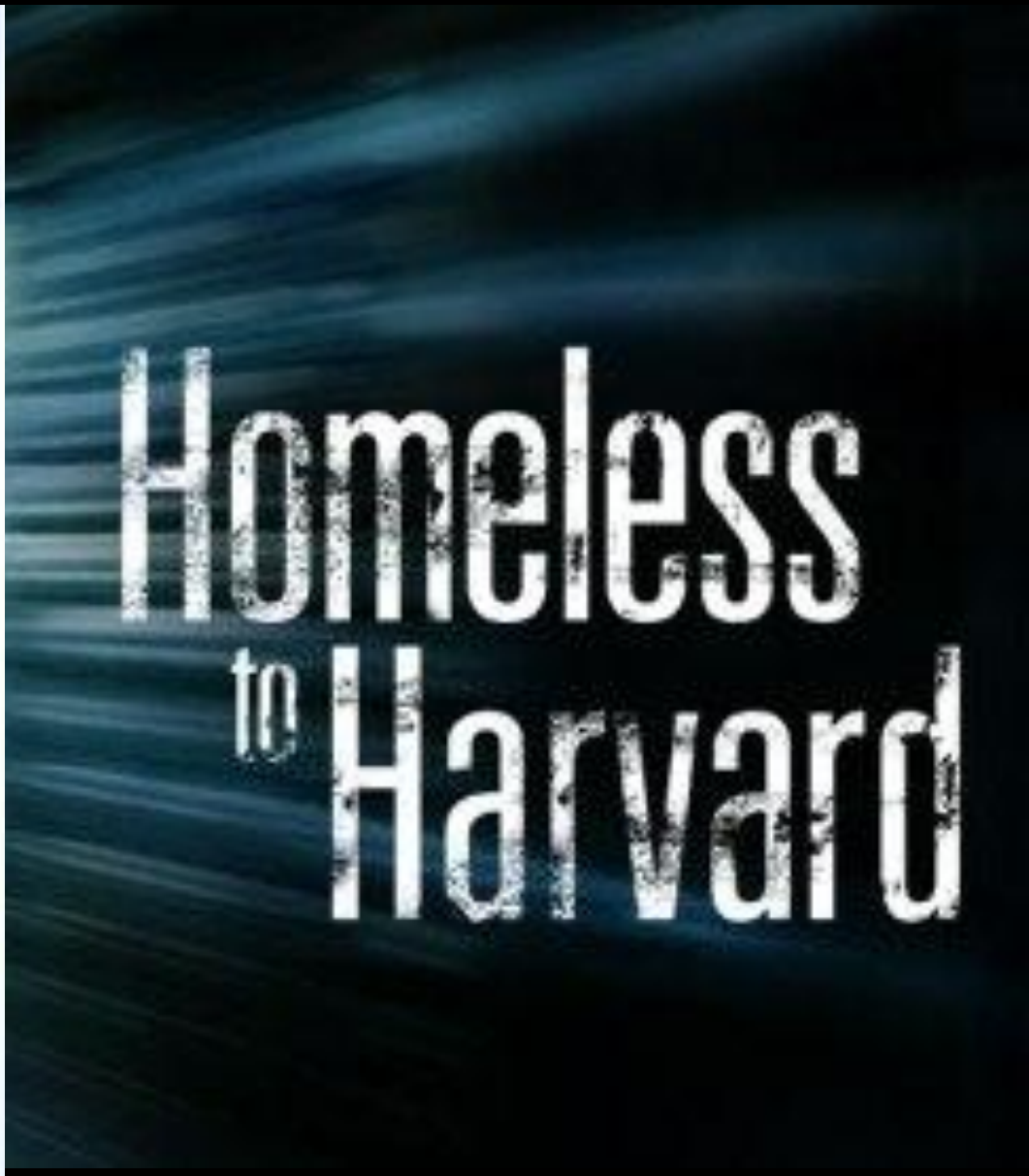
不要注視你所沒有的，
而為你所有的感恩

Liz Murray - 感謝一位賣毒者
“serenity prayer”



LIZ MURRAY

Born to poor and drug addicted parents. Mother died of AIDS when she was 15. Homeless. Went to Harvard. Inspirational speaker and best-selling author. She has found her **strength for success**. When will you find yours?



感恩

不要注視你所沒有的，
而為你所有的感恩

Liz Murray - 感謝一位賣毒者
“serenity prayer”

”我為我的殘疾感謝神。它使我找到自己，我的服事，及我的神”

- 海倫凱勒

讚美

神要我們存活的目的：(以賽亞書 38:18-19) 原來陰間不能稱謝你，死亡不能頌揚你，下坑的人不能盼望你的誠實。只有活人，活人必稱謝你，像我今日稱謝你一樣。為父的，必使兒女知道你的誠實。

“我們不為預期的結果在讚美神，而是為目前的景況來讚美神”

- 莫林凱勒斯 Merlin Carothers
(由監獄到讚美)