

2023年的六月，我患上了嚴重的抑鬱症。這是我人生中最大落差的一次經歷，因為在短短2個月內，我從一個一切正常的人，變成了不能工作，不能開車，完全失去自理能力，更不能洗澡洗頭，恐懼外出見人，最後連跟老公說話，我勉強只可以說一兩個單字。每天只是躺着或躲在家裏的一個角落，不停地自責，甚至尋死，就像個活死人一般。

我的抑鬱症令我家人非常擔心，他們亦不知所措，亦大大影響到他們的正常生活。藉蒙神的憐憫，我認識了宣道會禱告釋放的牧者團隊，透過他們的禱告和服侍，幫助我全方位地去檢視我的過去，種種得罪神的地方。他們教導我怎樣作認罪及棄罪的禱告。他們每天悉心地用禱告、用愛心托住那時尤如生活在地獄的我。

如聖經中馬太福音18:19所記載：【我再確實地告訴你們：如果你們當中有兩個人，在地上同心地為任何事祈求，我在天上的父就會為你們成全。】蒙神的憐憫，祂聽了我們的禱告，醫治了我的病。這痊癒的過程，只可誇神的奇蹟和祂的大能。記得有一天，我竟然可以突然向老公說：「我可以開車接女兒放學。」這一個反差就好像剛坐完一場過山車一樣。

這一次被神醫治抑鬱的經歷，讓我感受到永死的恐懼，與神隔絕的無望。唯有神能擁有賜予生命的能力，收取的也在乎祂！約翰福音 11:25：【耶穌對她說：復活在我，生命也在我。信我的人，雖然死了，也必復活。】

約翰福音 10:28：【我又賜給他們永生；他們永不滅亡，誰也不能從我手裡把他們奪去。】

我深信這一次的經歷是滿有神的美意，因為這次的大病，讓我輕鬆地放低了我過往一直很執著的事情，饒恕了一個我一直不願意寬恕的家人，也藉著認罪禱告得着更多從神而來的釋放和自由。阿們！