

午夜頌歌

張黃求邦  
著

A  
SONG  
IN  
THE  
NIGHT

鳴謝	04
楊序	06
自序	08
1 榮歸的序曲	12
2 死亡：無人倖免	20
3 哀慟有時、康復有時	42
4 墮入哀傷	78
5 生命的重建	104
6 別了，我的摯愛	136
7 午夜頌歌	152
8 勇往直前	164
處理喪親之痛 自助指南：	184

## 目錄

## 鳴謝

我衷心感謝在我走過的哀傷路上，一直支持我、安慰我的家人、主內弟兄姊妹，以及我的朋友和同事。你們每個安慰、每個支持，都是那麼珍貴和親切。我非常感謝和欣賞你們對我的支持與幫助。在我孤單和悲傷的時候，你們對我不離不棄；在我迷失於哀傷之中的時候，你們幫助我尋找出路；在我重整健康生命的過程中，你們的支持是我不可缺少的。

我非常感激起初鼓勵我執筆寫這本書，以及後來支持我完成這本書的每一個人，特別感謝陳一鳴弟兄、董亞蘭姊妹和伍潔怡姊妹為我校閱初稿。若不是得到楊吳靜兒姊妹、我的姐姐求道，還有我的內孫張恩徑的鼓勵和協助編校，這本書將無法面世。感謝花了無數小時為此書封面繪圖的劉先儀姊妹。她的構圖把我在哀傷期間的感受和狀況，表達得淋漓盡致，她的藝術造詣也使這書更添完美。最後，我真的很感謝我的內孫恩徑。他在爺爺離世後的那幾年，每週都花一天來陪伴我。不是因為別人的要求，只是因為他愛爺爺，也愛嫻嫻。恩徑，你幫助我度過了哀傷的過程，並且重建生命。恩徑，你真是我的一塊寶石啊！

本書得以翻譯為中文，實在感謝我們的「師母團契」裏一位成員秦黃業玲姊妹，她的翻譯工作非常寶貴；而且在我的哀傷期間，一直給我力量和鼓勵。（實際上，團契裏的五位成員，都成了我屬靈的女兒，並一直給我支持。謝謝你們！）尤其感謝為我出版這中文版的機構 EveryONE Press，以及其創辦人李秀芳姊妹，她為此書的編校工作付上寶貴的心血，以滿足中文讀者的需要。在過去幾個月裏，她耐心地與我同工，令我深受鼓舞。秀芳，你不僅是我的編輯和出版人，也是我一位可信賴的朋友，謝謝你！

當然，在這個哀傷和盼望之旅中，若沒有主耶穌奇妙的同在，與我緊密同行，並且一直引導我，這書不會出版得到。我親愛的主和救主，實在感謝你！

## 楊序

這是一本關於哀傷的書。人人都有一死，這是一條無可避免的不歸路。然而，對於仍然留在世間的人來說，這卻是一條非常艱苦的路……無數個孤單寂寞的晚上，無數個毫無生趣的白天。但靠着神的恩典，這些感受卻可以轉化成豐富和具有意義的經歷。心理學家張黃求邦博士在與她共度超過四十二年的配偶張子華牧師離世後，經歷許多掙扎，當中見證了這振奮人心的轉化。

跟摯愛親朋生死相隔，從來不是一件易事。從坦率的否定，到榮耀永生的光照下那真誠的道別；從痛苦的分離，到傷癒並重建破碎的生命；從看似被遺棄，到完全委身去延續丈夫一生的使命，張師母忠實地勾劃出她在掙扎中所經歷的每一個「情感的季節」。

這本書是個寶貴的紀錄，記下了張師母面對如此重大的傷痛，及往後的康復那一段活生生的經歷。她的感情雖然是那麼細緻，卻是那麼精確；她的反思雖然簡潔，卻是那麼恰到好處、深刻和具有洞察力。張師母不但分享了她的經歷，她還加入一個自助指南，為那些正面對哀傷的人，提供一些具體、實際和中肯的建議。

張師母個人的心路歷程，不但反映出一般人面對哀傷時的心理狀態，也展示屬靈生命的素質和價值觀所帶來的功效。她堅信神和祂的話語是她真正的錨，堅定地立穩於所有寶貴的應許之上，

楊  
序

當她陷入一片混亂之中，這些是何等活生生的。張師母的經歷滿有神和人的愛，起初不容易感覺得到，但後來逐漸成為一股動力，推動她與許多不同的人分享神的賜福。當中也有盼望，這是人在信和愛都似乎消失的時候，唯一可以緊握不放的東西。靠着神的恩典，張師母帶着得勝的見證回家，那就是神一直在那裏與她一起。

縱然張師母曾感到軟弱和迷失，她仍能憑着從神而來的正直，站立在神和人的面前。不管發生任何事情，她仍然竭力保持她與神那寶貴的關係，這是非常重要的！她確實面對許多的困惑和痛苦，產生很多的疑問，可是她知道，出現掙扎，或是跌進憂鬱之中，並沒有錯。她有權變得軟弱，也有權哀哭和尋求幫助，甚至有權質疑至高的創造主。她使我們想起約伯，他由始至終在神面前都是一個義人和「完全」的人！

最終，張師母能在軟弱、困惑的黑夜中唱出她的頌歌。她帶着這份從神而來的力量，能在她和丈夫張牧師這麼多年來牧養過的會眾面前，繼續歌唱。她堅定地相信，終有一天，她將與張牧師及天上的眾聖徒，一起唱出那凱旋的頌歌，直到永遠。她和張牧師在主裏的生命是何等的豐盛、何等的有意義！願這一本書成為許多走在哀傷路上的人的祝福和鼓勵！

楊錫鏘牧師

中國神學研究院教授及校牧・基督教靈光中文堂顧問牧師

## 自序

沒有任何人可以取代失去的摯愛，也沒有任何東西，可以填補失去的摯愛在未亡人心中留下的那份空虛。死亡是那麼的絕對，那麼的不可逆轉，那麼的叫人感到無助和絕望。當神把我深愛、與我同度四十二個寒暑的丈夫帶回家時，我的感覺就是這樣。我想：我的世界已經崩潰，人世間再沒有值得我活下去的理由。

可是，我兒時相信的神，卻一直沒有離開過我。縱然有些時候，我感覺不到祂的同在；有些時候，祂沉默不語。但是祂帶我走過那段痛苦的路，更把黑暗轉化成光明，把絕望轉化成希望，把痛苦轉化成安慰，把憂愁轉化成喜樂。這過程一點也不容易，但祂的杖、祂的竿都在安慰和引導我。

我把對丈夫的深情、懷念，以及他離世之後，我的難過、我的孤單、我的怨恨、我的疑惑等層層疊疊的感受，都記錄在日記裏。我選擇把部分日記的內容與你分享。我願意冒着赤露敞開的風險，與你分享我怎樣處理失去丈夫的哀傷，目的只有一個，就是希望藉此讓你知道，縱然你可能會被人誤解，你仍然可以把真正的自己展露出來；而且讓你明白，擁有人性的一面並沒有錯。人總會

經歷種種不同的情緒，當中有負面的，還有正面的。有時候，你會疑惑，甚至陷入憂鬱之中，這都是人之常情。事實上，許多在哀傷裏的人都會有這樣的經歷。但我們卻可以選擇不讓自己留在那裏過久，不讓這些情緒來控制自己。

與許多人一樣，我的哀傷路有起有伏。對我噓寒問暖的朋友，還有對我關懷備至的親人，在我康復的過程中，都擔當着非常重要的角色。我學會更多的欣賞他們。而丈夫充滿意義的一生，以及我和他共同擁有的那份溫馨回憶，都為備受孤寂痛苦的寒風欺凌的我，帶來暖暖的陽光。

神使用這段喪偶之旅，教懂我一門重要的功課，讓我知道該怎樣有意義地度過地上的餘生；與此同時，也為天上永恆的生命作好準備。在神的允許下，祂讓我從放下怨恨的過程中，嘗到自由的暖意。這份自由使我選擇重新回到祂的身邊，與祂和好，能夠從自怨自艾的魔咒中釋放出來，重嘗被饒恕，並可以去饒恕別人的那份滋味，實在好得無比！

神看到我的迷失，所以為我的生命預備了一個新的方向。祂要我去延續丈夫還沒有完成的事工。我會窮一生去委身於神給我的這個新的託付。我對神、對丈夫的這份承諾，為我注入新的能量，

使我可以精力充沛地邁向一個更崇高的目標，就是完成神託付給我們的大使命。這是一個盼望之旅。死亡本身並不是終結，死亡激發了我們對人生的堅持和委身。

神擦乾了我的眼淚，使我的靈魂甦醒。祂給我一首讚美祂的歌，我知道璀璨的明天正等着我。

親愛的讀者，我不知道你在哀傷路上正身處何方，在起點、在中途，或是在終點？不管你在哪裏，請把你的手放在恩主的手中，讓祂跟你一起走。在祂裏面有跨越和戰勝死亡的盼望。我們仍然活着，必定有其原因。所以，讓我們努力地過一個豐盛的人生，把喜樂、盼望、愛和祝福帶給身邊的人。

死啊，你得勝的權勢在哪裏？

死啊，你的毒鉤在哪裏？死的毒鉤就是罪，

罪的權勢就是律法。

感謝神，我們藉着我們的主耶穌基督得勝！

（哥林多前書15：54下-57）

張黃求邦

書於加州阿罕布拉市

自  
序

凡事都有定期，天下萬務都有定時。  
生有時，死有時。栽種有時，拔出所栽種的也有時。  
殺戮有時，醫治有時。拆毀有時，建造有時。  
哭有時，笑有時。哀慟有時，跳舞有時。

傳道書 3：1-4

*Grieving and  
Healing seasons*

第三章

哀慟有時、  
康復有時

---

3

在哀傷路上，我經歷了不同的情感領域，就好像冬、秋、春、夏四個不同的季節。每一季都有不同的領受，每一季都代表了我在那段期間的感受和情緒反應。然而，季節與季節之間，卻沒有很鮮明的分界線，有時會重疊，有時會反反覆覆；有時會從這一季，突然回到上一季，然後過了兩三天，又跳回這一季。

剛開始時，我好像身處荒蕪陰暗、了無生氣的冬季。痛苦像嚴寒刺骨的北風撲向我。當冬天的冰雪漸漸溶化後，我發現自己進入了遍地落葉，一片蕭瑟的秋季。因着神的醫治，我卻走到生趣盎然、嫩苗處處的春天。沒多久，我已從春天跳到繁花盛放、綠葉成蔭，一切象徵着生命、成長、力量和豐盈的夏天裏，大地剎那間充滿了希望。一個更新的生命，就這樣悄悄地在一個覺醒的人身上萌芽！

我就是這樣走過哀傷、愁苦和絕望：從冬到秋，從秋到春，再從春到夏。在毫不察覺下，季節轉替，父神卻自始至終默默地守護着我。有時候，我經歷不到，也感覺不到祂的同在。有時候，祂彷彿躲了起來。但不管在凜冽的寒風裏，或是在徐徐的和風中，祂都在那裏！祂帶領我走過人生的暴風雨，讓我看見朝陽。

從哀傷到康復，我走過冬、秋、春、夏，箇中經歷，不管是肉身的，或是屬靈的，就讓我在這裏向你娓娓道來。

#3

康 哀  
復 慟  
有 有  
時 時  
、

## 嚴冬

從安息禮拜回來後，子華的死開始滲入我生活的每個角落。我進入死氣沉沉的嚴冬。短短的白天，漫長的黑夜，草枯乾了，花凋殘了，大地被死亡的毯子覆蓋了。風帶着陰森的氣息呼嘯而過，送來陣陣叫人毛髮聳然的寒意，穿透了我，叫我渾身發抖。



### 與神的關係

在痛苦絕望中，我覺得神離我很遠。我聽不到祂的聲音，完全聽不到，祂沉默不語。我感覺不到祂的同在；覺得祂刻意把臉藏起來，不讓我看見。在我不斷地發出問題的同時，我渴望聽到安慰的話。

「神啊，你在哪裏？你可知道我有多痛？你還顧念我嗎？你為何躲避我？你為何不向我說些帶有盼望和安慰的話呢？我很想信靠你，可是，我感覺不到你對我的關懷和愛護！」





#3

哀  
憫  
有  
時  
、  
康  
復  
有  
時

46 : 47



## 孤寂一人

那些從小就刻在我心版上的金句，那些我用來送給困惑氣餒的人的聖經經文，好像都消失了。我需要用盡氣力，費盡心思，才可以從記憶的倉庫裏把它們找出來。然而，當我讀這些金句時，它們都變得非常空洞。這些經文不是為那些在困境中的人而設的嗎？為甚麼對痛不欲生的我來說，一點功效也沒有？我翻開聖經，一次又一次地重複在唸，依然得不着任何的安慰和力量。

憑窗遠望，我覺得自己好像後院那些光禿禿的樹，有的只是乾枯的枝子，那些樹就好像我的屬靈生命一樣，了無生氣。

我覺得我像約伯般，生命中的喜樂已銷聲匿跡了。我的人生被重重黑暗包圍着。「一切都是虛空」，這是傳道者的哀鳴，也是我此刻的感受：「日頭出來，日頭落下，急歸所出之地。風往南颺，又向北轉，不住地旋轉，而且返回轉行原道。江河都往海裏流，海卻不滿；江河從何處流，仍歸還何處。萬事令人厭煩，人不能說盡。眼看，看不飽；耳聽，聽不足。已有的事後必再有；已行的事後必再行。日光之下並無新事。豈有一件事人能指著說這是新的？哪知，在我們以前的世代早已有了。已過的世代，無人記念；將來的世代，後來的人也不記念。」（傳道書 1：5-11）是的，一切都是虛空，人一切的作為，全都沒有目的、沒有意義。

回到我和子華的家，我慣常地說：「親愛的，我回來了。你還好嗎？今天過得怎樣？」

沒有回話，也沒有答覆。四周都很安靜。我望向窗旁那張沙發，那是子華最愛坐的，上面空無一人！我走到子華慣常的座位旁邊的沙發坐下來，我的思緒回到熟悉的從前……我們一起看電視、聊天、鬥嘴。但這一切都成了回憶，都成了往事，再不會發生了。我只能從記憶中回味。

過去一年多，處於半退休狀態的子華，常常坐在那裏，一面欣賞他最喜愛的電視節目，那就是由查克·羅禮士 (Chuck Norris) 主演的一齣西部牛仔片，一面等我回家。我一進門，就會坐在他身旁，與他一起看電視。子華很喜歡看動作片。如今房子變得冷冷清清。電視機的熒幕漆黑一片，沒有槍聲，沒有呼喊，沒有拳打腳踢的畫面。想起那些劇集，我喜歡看到好人把壞人鎖起來，我喜歡看到好人有好報。對我來說，人生就是這樣簡單，我希望一切都是這樣發生。我不喜歡衝突。我認為好與壞是永遠對立的，邪總不能勝正。我很想知道子華會不會認同我的看法。可是，他不在了！

如今只剩下我，還有一張空的沙發，以及一台沉默的電視機。孤伶伶一個寡婦，實在很難受！

我已是個寡婦，想到要過一個寡婦的生活，令我毛骨悚然。我不想當子華的遺孀！子華在香港事奉的十多年裏，家中很多事情都是我一手包辦的。但有許多重要的決定，我還是很倚賴他。「我真的成了寡婦嗎？沒有丈夫的生活該怎麼過？我怎樣跟別人相處，他們會怎樣看我？他們會可憐我嗎？我會不會成了別人的包袱？我的孩子又怎辦？他們會介意一個寡居的媽媽嗎？我會成為他們的負累嗎？我會打亂他們日常的生活嗎？」



### 獨食無味

「該不該做菜？做給誰吃？誰會介意菜好不好吃？為甚麼要浪費時間和精力，反正沒有人與我分享？」我常常這樣問自己。

過去，子華常問：「晚餐吃甚麼？」當他發現我不想做飯，或是正在準備一些味道不太好的菜式時，他會改問：「你想吃甚麼？」他煮的菜比我好多了。在很短的時間內，他能弄出一頓佳餚。

#3

康 哀  
復 慟  
有 有  
時 時  
、

他永遠是坐在桌子頭一端的主人座位上，有時候，我們的話很多，有時話很少，但總是一起用餐。不管那是珍饈百味，或是昨夜的剩菜，只要和他在一起，食物就變得很美味。

現在，誰會欣賞我偶有的佳作？誰又會抱怨我老是做同一道菜式？那一張熟悉的臉，如今在哪裏？再沒有人坐在主人的座位上，只剩下我一個人，冷冷清清地進餐。做菜不再是家務了。如今，一個人吃飯是一件很艱苦的事，我已經沒有動力要把菜做得色香味全，食物只是用來維持生命，讓我能繼續活下去而已！



### 孤寢難眠

我發現上床睡覺，是一天之中最困難的事，也是我最不想面對的事。黑夜使我望而生畏，睡覺時間一到，我就會想：「又一個無眠的夜，又一個漫長得令人厭煩的晚上！盼望我不會再夢見加護病房、醫生、護士、醫療器材、針管、氧氣口罩、呼吸管、養料輸送管、洗腎器等……」當然，我不介意夢見子華，因為我可以再看見他。事實上，我也常在夢中看見他，但那只是驚鴻一瞥，根本沒有說話的機會。

50 : 51

夜半醒來，苦不堪言。我凝視着漆黑的房間，感到極之孤單。我盯着黑暗，盼望最終能再次入睡。可是，睡眠總是躲開我。於是，我起床，開燈，走到衣櫃旁，打開抽屜，拿出一顆安眠藥，和着水吞下去，再爬上床，翻開書，讀一下，盼望可以因此而入睡。這是我每晚的例行公事。



### 敬拜和社交生活

在記念主耶穌受苦和受死的受難節崇拜中，我想到子華昔日主領聚會的情景：他挑選的詩歌、崇拜的流程、十架前下跪，並把寫上自己罪惡過犯的紙張釘在十架上，還有聖餐等等，我的淚水不斷地湧流下來，只覺得肝腸寸斷，記憶猶新！不久之前，他不是好好的在這裏嗎？在唱《奇妙十架》的，不正是他嗎？他不是也曾為杯祝謝、擘餅，來記念基督的死嗎？可是，他已不在了。我看了又看，想了又想，盼望能在夢幻中看到他熟悉的臉。可是，他卻無處可尋，就是在幻夢中，也看不見他了。

復活節是個喜慶的日子。每個人都換上春裝，連小孩子也穿上復活節的衣飾，歡歡喜喜地慶祝主榮耀的復活。全會眾都唱着讚美的詩歌。這是個帶給人希望的聚會，因為有一天，我們也將從死裏復活。可是，此時此刻，我的思緒卻不在復活那一天，反之，我在問一個沒有可能發生的問題：「神可以行神蹟，叫子華從死裏復活嗎？」荒謬？是的，但這正是我的願望。我很氣自己：「為甚麼不能聚焦在基督的復活上，與其他人一起歡喜快樂？我只是沉溺在自己的思緒裏，根本無法和其他敬拜者一起愉快地歌頌復活的主。事實上，只有復活的主才能帶給我真正的盼望，才能帶給我和子華相聚的盼望。可是，此時此地，歷歷在目的，卻是子華的追思禮拜和墓地。因此，將來的盼望又豈能帶給我即時的喜樂呢！」

我問自己：「我究竟是不是基督徒？我不是應該信靠我的主嗎？我不是應該為着神息了子華的勞苦而快樂嗎？我不是應該為着各按其時，成就萬事的神而感恩嗎？我不是應該放下失去摯愛的痛苦，單單仰望神嗎？夠了，我應當剛強壯膽，歡喜快樂，因為神是永遠不會出錯的！我這樣憂傷難過，是否在質疑神的愛和智慧呢？」類似的問題，像千絲萬縷般不斷地在我的腦海中湧現。

是的，我知道一個成熟的基督徒該說甚麼話，該相信甚麼，該有怎樣的表現。但此時的我，只是一個因痛失至親，情感和靈性都非常軟弱的基督徒。一切看來就好像冬日的天空，也如枯乾的樹木般死氣沉沉。

每個人似乎都在忙自己的家事，都在繼續過自己的生活。也許他們不曉得怎樣去表達對我的關心；也許他們根本不知道該用甚麼話來安慰一個「成熟」的基督徒；也許他們認為，無論如何，神都會安慰傷心的人，叫心靈背負重擔的人得以卸下重擔，畢竟祂知道甚麼是最好的，就讓祂來處理，祂是全知的神，祂必會安慰她。

刺骨的風把一股寒流吹入我的靈魂深處，我在冰冷的空氣中顫抖！

## 深秋

離開了嚴寒的冬天，我走進了深秋。有點動靜，有點生命的跡象！我期望午後的陽光，把秋葉那熱情而繽紛的顏色映照出來。可惜，這樣的情景並不常見。偶爾我會看到一些橙色、棕色和黃色的樹葉。然而，與灰濛濛的冬天相比，這些顏色已夠突出了！



### 靈裏的狀況

從疏離、懷疑，到質問慈愛的神，我開始學習安靜等候，順服那位掌管萬有、全知全能的主。我再次回到神——我的天父那裏。縱然我還不能接受和理解祂的安排，但祂早已為我的一生定下了一個周詳的計劃。漸漸地，我開始重新主動地親近祂，向祂禱告，求祂不要轉臉不看我，求祂一路引領我。我把自己的痛苦、創傷，以及哀求未蒙應允所產生的怨恨，一點一滴地帶到祂面前。我越接近祂，越發現祂根本沒有遠離我，是我把祂推開了。



#3

哀  
慟  
有  
時  
、  
康  
復  
有  
時

56 : 57

我不斷地提醒自己，雖然神有時候好像離我很遠，但祂的作為和祂的目的，全都是為了我的益處。就好像那些樹，葉子雖然凋落，樹根卻沒有枯乾一樣。落葉是要讓樹幹可以休息，讓新葉可以發芽生長。這是自然定律。死亡也是一樣，只是為新的生命作好準備而已。神看顧一切受造之物，包括祂用自己獨生兒子耶穌的寶血所買贖回來的我！

我可以再次向天父說：「謝謝！」雖然我不太喜歡烏雲滿天，但是我開始能在灰黑的烏雲背後，看到慈愛的創造者奇妙的大工。神一直在我的經歷裏，祂知道事情的來龍去脈，祂是掌管萬有的神。不管我是否同意祂的安排，我還是要承認，祂對我及屬祂的所有孩子的意念，都是滿有恩慈和愛。



### 獨處時刻

有時候，我會把自己關起來，避免一些社交活動。有時候，我會渴望和其他人在一起，跟他們分享我的經歷。我仍然覺得很孤單，仍然覺得沒有人能完全明白我的感受。留在家中的日子仍是一樣的

孤寂，一樣的愁雲慘霧，獨個兒被房子的四面牆包圍着，裏面只有一人，形單隻影。

我把子華所有的衣服包起來，送給有需要的人，至於他的個人用品，如袖口扣、領帶夾、筆等，我則送給他一些親密的朋友作紀念。在這個過程中，我感到苦樂參半。苦的是，每送走子華的一件物品，就好像送走他的一部分；喜的是，很多人願意記住他。在整理子華的遺物時，我把每件東西都握在手裏，讓我再次感受到他與我一起，覺得他就在房子裏。睹物思人，每樣東西都勾起許多甜蜜往事。



### 社交和感情生活

我開始和人打交道。我期待團契聚會，因為這能把我從孤單中拉出來。在秋日陽光的照耀下，我不再是個幽靈，而是個懂得按着不同時間去笑和哭的人。我不再呆若木雞，我會按着不同的事和人而作出不同的回應。

然而，看見別人一雙一對時，形單隻影的我，便不其然地想起自己是個寡婦。有時候，一份莫名的嫉妒和苦痛悄悄地爬進我的心裏。每當我發覺自己陷在這樣的光景時，我會盡量把注意力從自己轉移到別人身上。這樣可以讓我再次經歷主所賜的平安和滿足。

我學習避免在不恰當的場合，過分專注於自己的情感，免得自己越來越痛苦。當我發覺自己是這樣時，我會立刻停下來，去做別的事情，來轉移注意力。有時候，我會唱一首振奮人心的詩歌。我不容許自己跌進自怨自艾之中，我會強迫自己離開這種惡性循環，不讓自己鑽牛角尖。

是的，這是個深秋，大自然都在歇息，準備進入冬眠。可是，秋天仍能發出耀目的異彩。燦爛的陽光為片片楓葉添上美麗悅目、令人驚歎的色彩。神就如秋日的陽光般，用祂的光芒把我的哀傷轉化為亮麗的人生歷程！

## 初 春

在子華臨終前，我答應過他，會延續他遺留下來的差傳事工。就是這份承諾，一直在催迫我，向我發出挑戰，讓我不能再沉溺於自己的感受中，繼續嗟嘆自己的不幸。這使我不得不放下憂愁和自憐。我要付諸行動，我要離開哀慟的臥榻，我要做些有意義的事。我知道除了自己，沒有任何人和事可以把我從哀慟中拉出來。我要兌現對子華的承諾，我希望他知道，我是多麼的愛他，我願意藉着延續他心愛的事工，來表達對他的敬愛。

憑着這份堅持和渴望，我好像春天遍地發芽生長的嫩草和花朵，以充沛的活力，用正面和積極的方法去開展新里程。



### 與神的關係

在這時候，我能跳出自己和周遭的境況，看見神坐在寶座上。神確實是大君、是元首，是最高的統治者，整個宇宙，甚至微不足道的我，都在祂的掌管之下。因着愛，祂接納我成為祂的孩子。祂把我





#3

哀  
慟  
有  
時  
、  
康  
復  
有  
時

62 : 63

這個將要滅亡的人，變成祂產業的繼承人，與祂的愛子耶穌基督同為後嗣。透過切身感受，我漸漸明白神為何容讓試煉臨到約伯。祂使我經歷痛苦、憂傷，不是要拆毀我，乃是要試煉我，讓我更剛強、更純淨，如精金一樣。祂愛我，祂永遠不會撇下我；我雖在考驗和磨難之中，祂仍與我同在。因此，我可以和詩人一起高歌頌讚祂：

耶和華是應當稱頌的，  
因為他聽了我懇求的聲音。  
耶和華是我的力量，是我的盾牌；  
我心裏倚靠他就得幫助。  
所以我心中歡樂，  
我必用詩歌頌讚他。  
(詩篇 28：6-7)

我與神的關係漸漸恢復過來，甚至我可以把心中的傷痛全然告訴祂。我確信祂不但知道，祂也瞭解；祂不但瞭解，祂更會幫助我。我知道祂垂聽我的禱求，祂體恤我的苦楚和憂傷。



## 起來事奉

教會和團契的事奉，不但令我精神集中，更為我的生命注入動力。我感到春天已降臨人間。遍地萌芽的嫩苗，讓我們知道沉睡的冬天過後，四處生機勃勃。起初，我只是偶爾才感受到在我裏面的那種生命力，後來那份感覺越來越強烈。這種力量激勵我，使我積極起來，主動地投入教會內外不同類型的事工和事奉中。



## 普世教會事工推進會的挑戰

這就像從一個模糊的、煩躁的、夢境不絕的黑夜醒來。我想起了對子華的承諾。我答應他會延續他的事工，繼續支持在發展中的國家裏忠心服事主的當地宣教士。子華很希望「普世教會事工推進會」(Worldwide Christian Churches Ministries) 能傳承下去。被困在醫院時，他還是念念不忘那些宣教士。他擔心自己一旦蒙主接去，他們的事工就不能持續下去。我對宣教工作一點經驗也沒有，但這是任重道遠，我必須努力向前，全然委身。這份使命感成了我在靈性、情緒及肉體上破繭而出的動力。因為我深深知道，擺在面前的道路將會充滿挑戰。



## 情緒狀態

隨着我裏面湧現的新生命，我的情緒越見積極。我不再是整天愁眉苦臉，我感到喜樂在我裏面湧流。我開心得多了。笑容不再是用來取悅別人的面具，而是內心的自然流露。我走出了那個曾把我在基督裏的喜樂、信靠、滿足和安憩冰封起來的冷藏室，冰開始溶化了。種種害怕獨處、憂慮將來和質疑神的慈愛等負面情緒，在不知不覺中溜走了。我的靈裏充滿平安和信靠。我越來越肯定，我的主知道人生每段路的出口。在危機四伏的曠野，祂會與我同行；不論是迂迴曲折的窄路，或是平坦康莊的大道，祂都會伴我同行，與我共話。



## 家庭和社交生活

與孫兒們共敘天倫的時間比以往多了許多。他們帶給我的歡笑實在太多，我不想只是沒精打采地坐在那裏陪着他們，我要為他們做點事。家庭是神給我們一份極其寶貴的禮物，我絕不能把家人的付出看為理所當然，我要欣賞他們為我所擺上的一切。在這段艱辛的旅程中，我的家人、子華的家人，以及我的兒子和孫兒，都盡心竭力地扶我一把，沒有他們，我可能仍然瑟縮在嚴冬之中。

主內的弟兄姊妹和朋友也是一樣。因此，我必須把注意力從自己身上，以及自以為可憐的遭遇，轉移到那些為我付出時間、心思和關愛的人身上。我要感激他們為我所做的一切。我也要努力地向其他人伸出友誼之手，把祝福和喜樂帶給他們，同時開放自己，坦誠地與他們分享我走出哀傷的經歷。

## 仲夏

當我步入哀傷和治療之旅的仲夏時，《我錨拋牢》這首詩歌的歌詞，對我意義重大。住在加拿大安大略省南部的威廉·馬田（William C. Martin），因為想看看一股極具破壞力的颶風究竟有多大威力，他不管強風的吹襲，走到房子外面，過了一會，傾盆暴雨如子彈般刺痛了他的臉，他不得不退回他那堅固的磚屋裏。這個經歷提醒了他，在持續打擊我們的人生風暴中，我們也需要一個屬靈的避難所。因此，他為這首名曲填上了歌詞，描繪在可怕的試煉和艱難的處境中，基督怎樣成為我們靈裏的保障。

### 我錨拋牢

波浪怒濤雖滾滾，暴雨擊打我靈魂，  
狂風怒號吹得緊，我在主裏得安穩。  
因我有一堅固錨，永永遠遠可依靠。  
我的錨已經拋牢，不怕狂風猛吹來，  
雖我人輕船又小，靠主恩典不動搖，因我錨可靠，我錨可靠。

兇猛波濤湧上來，危險四佈心憂驚，  
怒雲遮蔽在天空，狂風怒吼到極處，  
我仍站立有平安，因我錨拋在主裏。  
我的錨已經拋牢，不怕狂風猛吹來，  
雖我人輕船又小，靠主恩典不動搖，因我錨可靠，我錨可靠。

患難幾乎沒我魂，憂傷似波濤滾滾，  
試探者多方引誘，暴風雨掩蔽口頭，  
在主裏我有倚靠，因我的錨已拋牢。  
我的錨已經拋牢，不怕狂風猛吹來，  
雖我人輕船又小，靠主恩典不動搖，因我錨可靠，我錨可靠。

（歌詞：William C. Martin；音樂：Daniel B. Towner）



#3

哀  
慟  
有  
時  
、  
康  
復  
有  
時

70 : 71

在我振作起來的過程中，這首膾炙人口的詩歌，反映了我的經歷。我知道在人生的風浪中，我的錨要牢牢地扣緊那堅固的磐石。有了祂的支撐，任何驚濤駭浪都不能把我吞滅。我的確走過人生最黑暗、最艱難的一段日子，然而，「靠着祂的恩典，我不會跌倒」。我知道，憂傷痛苦的時刻會繼續出現，極其孤單的日子不斷重現，但有主在我身邊，我必能走過。有主所賜的剛強，我必不會跌倒。煩惱的狂風也許在怒叫，洶湧的巨浪也許在咆哮，但我會緊握那永不動搖的錨。哈利路亞，讚美主！

我緩緩地爬出了情緒的幽谷，徒步走到高山上。在那裏，我可以看見晴空朗日。我逐漸恢復了在神裏面的信心。我常常提醒自己，前面還有很多挑戰和工作，我根本沒有時間可以浪費，我必須把注意力從自己的處境和遺憾中，轉到為我信心創始成終的主那裏。祂會幫助我克服所有的困難，剷除一切的障礙，以致我能過一個有目標的人生。主耶穌是我的錨，祂能托住我，讓我昂首面對人生中的驚濤駭浪。

要享受夏日的太陽及和暖的空氣，我必須開放自己，接納別人的友誼和關心。我必須顧及別人的需要，不要光等着別人來關懷自己。要經歷真正的喜樂，我必須有願意的心；要得到別人的愛，我必須先真誠地去愛別人。沒有人可以強迫，或代替我去做這樣的一個決定，只有自己才可以作出關乎自己的決定。我必須放下痛苦和憂傷、困惑和恐懼、質疑和不信、自怨和自憐，讓神溫暖的愛和恩典充滿我。祂的恩典和能力，在每一件事情上，在每一天中，都足夠我用！

## 豐盛人生 的四季

只要我願意放下對過去的執着，緊緊握着慈愛的天父為我張開的雙手，靠在祂的身旁，讓祂引領我走人生的旅程，我就可以享受生氣勃勃、充滿希望的春天，以及百花盛放、果實纍纍的夏季。嚴冬和深秋是用來培育和裝備我，使我能迎向果實滿枝、繁花盛開的春天和夏天。前面仍有孤單，仍有眼淚，仍有揮之不去的哀愁，但我不需要在當中徘徊，因為我可以選擇沐浴在父神溫暖的愛中。

天父創造冬、秋、春、夏四個不同的季節，是有其目的。祂容許我走過這些季節，為的是要更新我，讓我學習把對丈夫的信靠，轉移到我的救主、我的王身上；讓我能夠經歷祂的信實和可靠。每一個季節都在深化我對神的認識和了解。

我會不斷地經歷冬、秋、春、夏。我會以敞開的心來迎接生命中的每一個季節，因為只有在季節的更替中，我才可以成長。

我最愛的其中一首詩歌是《你的信實廣大》。詩歌把神的信實、可靠和永恆不變等屬性，描繪得淋漓盡致。我常常用它來歌頌神的信實、神的憐憫和神的慈愛。

## 你的信實廣大

1. 你的信實廣大，我神我天父，在你永遠沒有轉動影兒；永不改變，父神每天施憐憫，無始無終的神，施恩不盡。
2. 春夏秋冬四季有栽種收成，日月星辰時刻運轉不停；宇宙萬物都見證造物主宰，述說天父豐富、信實、恩慈。
3. 你赦免我罪過，賜永遠安寧，你常與我同在，安慰引領；賜我今天力量、明天的盼望，從天降下恩典，福樂無窮。

副歌：你的信實廣大，你的信實廣大，

清晨復清晨，更經歷新恩；

我所需用，你親手豐富預備，

你的信實廣大，顯在我身。

（歌詞：Thomas O. Chisholm, Jr.；音樂：William M. Runyan）

從子華離世的那一刻開始，我的主一直陪伴着我。祂知道我有多痛，祂曉得我有多傷，祂垂聽我每一個禱告，祂耐心守候着我，隨時給我安慰，讓我知道祂會與我一起走過。這是何等大的喜樂，何等美的確據。我的心非常踏實，因為我的神不會撇棄我，不會收回祂對我那份無條件、不止息的愛。有祂在我身邊，我永遠不會孤單，也不需要害怕。在任何境況中，我都可以仰賴祂，因為祂的能力和恩典是夠我用的。

人生中總有一些事情是我們永遠不會明白、不會認同的。然而，神在我們和我們最愛的人身上，早已有一套完備的計劃。人生一步一步地展開時，我們將會一點一滴地明白，為甚麼神會容許這些事情在我們身上發生。我不敢說我已經完全明白，已經學會順服了，但是我在學習少一些抱怨和懷疑，在任何境況中，都能知足。我會掙扎，我會質疑，有時候，我仍然不肯定神對我的愛；然而，神會耐心地教導我，讓我學習安息在祂的懷裏，讓祂在驚濤駭浪中掌舵。