



汪桂竹赛姐（麻坡）

走出蓝色幽谷

汪桂竹赛姐曾于 2001 年生了第二个孩子后，得了产后忧郁症。那时候在家人的协助下，很快的在一个月內就复元了。

直到 2008 年 5 月间，忧郁症再复发。想起当时的苦况，她感触良深：“那时的心情极为难受，整天无精打采，不吃、不喝、睡不好，对身边一切事情都没有兴趣，甚至孩子的课业都不理。每天昏昏沉沉的躺着，甚麽事都不想做。”

后来桂竹赛姐的朋友，蔡老师及辜老师带她去见刘建利医生，寻求专业的心理治疗。经过刘医生的协助及吃药后，病情慢慢的好转。



2008 年 12 月，有一天她突然觉得很恐慌、很无助，自己一个人不敢在家，在家时觉得快要窒息了。后来辜老师建议桂竹赛姐到百伽律赛中心的儿童心育班帮忙。魏老师也带她到麻坡自闭学校帮忙煮食及到醒华小学的英语德育班 (ROSE) 去当义工。这段时间参加赛社区服务之后，回到家总是还有失落感，那种恐慌的感觉并没有完全消失，而且觉得生活没希望、没意思，也很无助。

桂竹赛姐决定到百伽律赛中心，祈求世尊赛巴巴的祝福使她走出困境，快点好起来。她打开了心门让巴巴的智慧之光照进来，不知不觉中她走过了那段黑暗的日子。现在桂竹赛姐已经恢复以往的生活，每天都很平静、轻安的过日子。

诚如世尊所言：“Come to me with empty hands, I shall fill your hands with gifts and grace. Come just one step forward, I shall take a hundred towards you. 腾出你的双手走向我，我将以礼品和祝福填满你的双手。向我踏出一步，我将向你跨出百步”。

桂竹赛姐心中也深深感恩刘医生、辜老师、蔡老师及魏老师的爱心扶持和协助。。。

2009年7月