

情緒、心理及精神問題，是現代社會的一種都市病。香港社會步伐急促、生活緊張、居住環境狹窄、物價高漲、工作壓力大等等，都令人透不過氣來。根據很多調查，估計每四個人當中，就有一個人受到精神或情緒困擾。

現代人講求生活質素，常以物質為計算基礎，以為得到的物質越多，生活質素就越好，也就更加快樂。事實是，當人們追求物質的時候，很容易產生心理壓力，不但得不到預期的快樂，甚至賠上了精神健康。

人有很多慾望、有很多想得到的東西，包括物質、情感、名譽地位以至政治理念等。縱使我們努力付出，結果往往也是未如人意。正如聖經所說：「快跑的未必能贏，力戰的未必得勝，智慧的未必得糧食，明哲的未必得資財，靈巧的未必得喜悅，所臨到眾人的，是在乎當時的機會。」（傳 9:11）

當人發覺沒有能力主宰自己的命運，未能掌握周圍的環境，生活經常徘徊在未知數中，對很多事情都沒有把握，便容易令人陷入焦慮和憂傷。箴言說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」（箴 17:22）

人是理性的，情緒會受到生活周遭事物所影響。當遇到順利的時候就會快樂，當遇到困難或挫折就會憂傷。情緒受到環境所牽制，起落不定。當情緒出現大起大落的時候，便容易出現精神問題。面對變幻莫測的世界及不能掌握的現實環境，我們是否也可以常常喜樂呢？保羅告訴我們：「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂！」（腓 4:4）

聖經說：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」（彼前 5:7）聖經也提醒我們，我們要「靠主」常常喜樂。我們經常靠人、靠自己、靠財富、靠學識，但其實甚麼都靠不住。唯有倚靠愛我們的天父，才能使人從憂傷及焦慮中走出來，因為聖經說：「耶和華有憐憫、有恩典、不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。」（詩 103:8）