



說「我愛你」的許多方式

崔娜能如何幫助她的哥哥？

茱莉安·杜曼
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在美國。

崔娜的爸爸說：「讓我們以祈禱來開始家庭議會。」

崔娜的弟弟泰來作祈禱的時候，她跪在她的兄弟姐妹旁邊。然後，他們都坐回原位。

爸爸說：「媽媽和我想談談關於亞當的事。」崔娜的哥哥亞當是一位傳教士。他在三個月前離家，崔娜很想念他。

媽媽說：「他這星期要結束傳教返鄉了。」

崔娜倒抽了一口氣。她心想：他還好嗎？

「什麼？怎麼會？」泰來問。

媽媽說：「他一直在為焦慮和憂鬱所苦。也就是說，他有很多憂慮和悲傷無法消除。他會從這裡的醫生那兒得到一些幫助，就像他要是摔斷了腿或生病時那樣。」

崔娜不曉得該說什麼。她有一些朋友，他們的兄弟姐妹提早返鄉，要去看醫生，以便得到幫助。亞當會沒事嗎？

「我們想要盡一切所能來幫助亞當。」爸爸問，「你們願意祈禱，好知道該如何為你們的哥哥服務嗎？」

崔娜和她的兄弟姐妹點點頭。

「你們可以問我們任何問題，也可以隨時告訴我們你們的感覺。我們真的好愛你們，」媽媽說。崔娜跑去擁抱她，其餘的家人也過來，大家抱成一團。

接下來幾天，崔娜想念著亞當。她為他祈禱，求問能為他做什麼。她想起有好幾次自己感到擔心或難過的時候，家人幫了她好大的忙。但是焦慮和憂鬱似乎是很嚴重的事。

「我能做些什麼來幫助亞當呢？」崔娜問媽媽。

媽媽說：「我們無法



繪圖：西米·班米



崔娜決定現在就可以開始對亞當表達愛了。她用粉筆在走道上寫了一則信息給他。她把寫著暖心留言的紙條在家裡到處藏好。她幫兄弟姐妹做了個牌子，上面寫著：「歡迎回家，道森長老！我們愛你！」

第二天，崔娜一家人去了機場，崔娜幫她的兄弟姐妹舉著他們做的牌子。亞當穿過出入口大門時，崔娜和家人跑去擁抱他。

「我愛你，亞當！」崔娜說。

他們回到家後，崔娜拉著亞當的手，領他到走道上，看看她寫了些什麼。

亞當讀著：「『道森長老：我們以你為榮。』」他抬頭看著父母和兄弟姐妹，「謝謝大家。」他緊握著崔娜的手。

亞當離開去把行李箱放進自己房間。他回來時，笑著說：「有人知道是誰在我們家做的這些好事情嗎？我剛剛在我的枕頭上找到一張神祕字條。」他對崔娜眨了眨眼。

崔娜咧嘴笑了。她迫不及待要想出更多方式來表達「我愛你」！●

改變亞當的感受。但是我們可以支持他，向他表達我們的關心。」

崔娜說：「我們可以愛他！」

媽媽微笑著擁抱她，「這是我們能做的最好的事。」

崔娜知道有很多方式可以說「我愛你」，甚至未必要說出口。當她的家人為她做了好事，或給她一個擁抱時，她就知道他們愛她。崔娜可以為亞當這麼做！

什麼是焦慮和憂鬱？

有時候人們會感到擔心或害怕，而且怎麼也無法消除。這就是所謂的**焦慮**。他們也可能會感到憂傷，但卻無法消除。這就是所謂的**憂鬱**。焦慮和憂鬱是會對心靈造成影響的疾病，就像其他疾病會影響身體一樣。有焦慮或憂鬱症的人可以從醫生那裡得到幫助。我們可以愛他們，努力去理解和幫助他們。如果你遇到困難，去找一位值得信賴的成人談談，來尋求幫助。