

6.5 MONDAY 詩篇 13

上主啊，你忘記我要到幾時？永久嗎？你轉臉不顧我要到幾時？悲愁日夜侵襲我，我還得忍受痛苦多久？敵人向我耀武揚威，還要多久？上主—我的上帝啊，求你看顧我，應答我；求你恢復我的氣力，使我免於死亡。別容許我的敵人說：我們把他打倒了！別讓他們因我的失敗歡樂。（詩13:1-3）

安慰者

在被仇敵攻擊的困境中，詩人向上主揭開他的感受，詩的第一句就直球地質疑上主是否同在與幫助。而詩篇13章篇幅雖短，字句中的情緒和行為，從憤怒控訴、苦苦哀求，最後轉變為喜樂的讚美，這樣戲劇性的轉變，正體現出人們面對悲劇的身心狀態。

這首詩強調的不是上主懲惡揚善，更像是一位安慰者，而非冷酷的審判者。這位安慰者可以接納人「你要忘記我到幾時」的哭訴，也願意保護人弱小的生命，更願意恩待放下一切尋求祂的人。

有時人所面對的「敵人」，不一定是外部的攻擊，有許多人的心是生病的，長期的壓力與壓抑，使得憂鬱與沮喪自我攻擊自己。這時願這首詩成為我們的榜樣，祈禱交託與信任上主，不用隱藏和忽視自己最真實的情緒。上主願意接納我們的控訴，安慰我們受創的心靈，我們更可以求上主賜我們勇敢跟力量。

王榮義牧師談憂鬱症迷思、尊重與陪伴



長年投入情緒照顧及夢境解析的前馬偕紀念醫院協談中心主任王榮義牧師表示，憂鬱症形成原因極其複雜，憂鬱種子很早即種下，若以患者現況分析，易忽略個人處境及過往經驗。若發現周遭有人憂鬱時，不是把對方罵醒或以一概全地認為憂鬱症都是因為某些原因，這樣很不尊重人。（全文報導請至TCNN閱讀）

安慰人的上主，求祢恢復我的氣力，
使我免於絕望。奉主耶穌基督的名祈禱，
阿們。

