

# 12.23

## SATURDAY

### 詩篇 142

我懇求上主的幫助；我高聲向他呼求。我向他吐露一切的苦情；  
我向他陳述一切的患難。（詩篇142:1-2）

## 高聲呼求主

詩篇的撰寫是由不同作者，在不同時期，以不同文體而完成的作品，囊括以色列的歷史，以及個人對信仰的告白。詩人在危難的處境中，向上主發出哀求，詩詞中表達出他面對惡勢力的無助，但也表達出他堅定相信，即使處境艱難，上主也必同在。

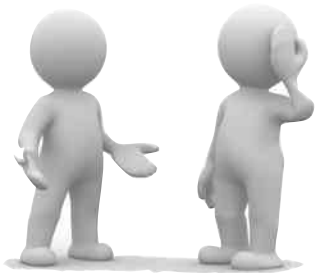
「我左右觀看，找不到朋友來救助；我找不到逃脫的路；沒有人關懷我。」從詩句中我們可以看見，詩人孤單委屈、無路可走，以致於他用最後的力量和勇氣，來高聲呼求上主。這些字句，不僅與我們生命中孤單、脆弱、掙扎的時刻共鳴，也提醒我們，我們永遠有一位垂聽我們、幫助我們的主。

此外，在生活中，我們是否能感受到他人的憂傷呢？有些人不擅表達、不擅言詞，而隱藏了自己內心的痛苦，以至於到最後，帶著悔恨或感慨地說「早知道我就……」。但願我們勇敢表達自己的感受，呼求上主，將難題交託給祂吧！

我向祂吐露一切的苦情，我向祂陳述一切的患難。

想想下列問題，或與團契成員討論：

1. 你有「走投無路」或「孤單無助」的經驗嗎？
2. 接續上題，在那樣的情況下，你曾否向主呼求？
3. 將你目前面臨到的難題交託給主，寫下你的祈禱。



親愛的上主，我要誠實地向祢求助，因祢是我的避難所，是我今生所需要的一切。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。