

# 4.20

## SATURDAY

### 詩篇 46

上帝是我們的避難所和力量，是我們患難中隨時的幫助。因此，縱使大地震動。高山崩坍，墜入大洋；縱使怒濤澎湃，群山震撼，我們也不驚惶。有一道河流把喜樂帶到上帝的城，到至高者居住的聖所。上帝住在那城，城絕不至於傾覆；天一亮，上帝的救援就要臨到。列國戰慄，萬邦騷動；上帝一發命令，大地就都融解。上主一萬軍的統帥與我們同在；雅各的上帝是我們的堡壘。（詩46:1-7）

## 我的避難所和力量

詩篇46篇是讚美上主的詩歌，以多樣的觀點來描寫與頌讚上主的大能。當大自然的災害來到，祂成為人們的避難所；當世間發生戰爭，祂成為中止紛爭的主宰。詩人稱上主為我們的避難所和力量、是萬軍的統帥、是眾人的保壘。

在2024年的台灣基督長老教會總會婦女人才訓練大會中，台灣神學研究學院張雅惠副教授，從靈性關懷、知識分享的角度，探討「創傷知情」的議題；在分享中，在面對類似戰爭、天災等災禍，因無法去控制，對於親眼目睹或是親身經歷的人來說，都會成為心靈上、身體上的影響，嚴重者甚至會產生創傷症候群。

作為基督徒的我們，如何建立陪伴的事工，去照護更多不同的羊群，也是需要學習以及實踐，透過靈性的陪伴與聖經的話語來幫助人。這樣陪伴的過程，也將成為一種呼召與見證，使人認識上主的愛，同時也激勵我們成為他人幫助者。

與小組夥伴討論以下問題：  
在學業、人際關係或生活壓力方面，你  
會如何尋求信仰上的引導或支持？

成為我的避難所的主，感謝祢在困難  
中保守我，賜下平安，並成為我的安慰與  
幫助。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。

