

11.5  
TUESDAY  
耶利米書  
45:1-5

上主——以色列的上帝曾這樣說：「巴錄啊，你自己說：『我完了！上主加深我的悲傷痛苦。我因呻吟而憔悴，不得安寧。』」「但是，我一上主要拆毀我所建立的，拔除我所栽種的。我要這樣對付大地。你想為自己成就大事嗎？別做夢！我要降災難給全人類；但你無論到哪裡去，至少有逃命的機會。我一上主這樣宣布了。」（耶45:2-5）

## 巴錄的悲傷

巴錄可以說是耶利米的秘書，他負責將上主指示耶利米的話語寫在書卷上。本章經文紀錄了巴錄在這動盪的時代中的疲憊和憂傷。而上主告訴巴錄，猶大國的悲劇無法倖免，但祂也應許巴錄，雖然他不會得到他所追求的偉大，但上主會保護他，讓他在災難中得以存活。

巴錄的抱怨反映了人在困難和不安中尋求意義和安慰的心情。而上主的回應表明，祂的計劃可能與我們的預想的不同。上主以祂的主權要巴錄認清真理，但也應許保護巴錄。上主沒有忽略巴錄的悲傷，祂不離棄忠誠服事祂的人。

心理學家榮格（Carl Jung, 1875-1961）有句名言，「I am not what happened to me, I am what I choose to become」，這句話的意思為發生在我身上的事情，並不等於我這個人的本質；我們「選擇成為」什麼樣的人，才能真正定義自己。上主揀選我們成為祂的兒女，也給我們選擇的自由意志，如果我們選擇信靠主並活出信仰，以此來面對生命中所發生的事物，即使面對苦難與挫折，卻能真實領受上主的恩典大能。

## 排灣中會兒主夏令營 學習擁抱與面對情緒



Payuan（排灣）中會教育部舉辦為期三日的兒童主日學夏令營「我是EQ小主人」，透過繪本引導，讓與會的小朋友們分組討論「憤怒」與「悲傷」的產生、造成影響，以及如何發洩憤怒與緩解悲傷。（新聞全文請至TCNN瀏覽）

賜予人自由意志的上主，無論苦難與挫折中，我願忠心等候祢的作為，並將我的情緒與感受交託在祢面前。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。