

<信泉牧者家書>

9-9-2018

羅偉其牧師

「開學忘憂」

踏入九月又是所有學校開學的日子，最近有志願機構訪問七千五百名中學生，發現過半學生有抑鬱徵狀，而香港教育專業人員協會在新學期開始前發表了一項教師調查結果，在一千八百名受訪教師中指逾八成人感到壓力「爆燈」，這種種心靈需要是不容忽視的課題。

聖經中提到心靈抑鬱憂傷的，大有人在：先知以利亞在迦密山一戰之後，心力耗盡，他在羅騰樹下求死（王上十八至十九章）。約伯承受極大試煉，他心靈憂傷以致咒詛自己的出生（伯三章）。主耶穌在客西馬尼園面對快要受難時刻，祂表示心裡甚是憂傷，幾乎要死。因此，我們人生在世基於種種原因，情緒受困擾，以致憂傷抑鬱亦不是罕有的事。

以現代醫學科技及心理研究發展看，抑鬱情況已有不少延治的方法，我相信這些都是神賜下的恩典。

神在聖經中亦賜下另一些恩典，就是祂的話語，好讓我們能調整心靈健康。耶穌說：「不要為明天憂慮，因為明

天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」（太 6:34）這裡「憂慮」一詞，是指「焦慮」，原文含有「怕失去」的意思。我們恐怕失去心愛的東西、怕失去安全感，因而產生焦慮及恐懼。我不希望人輕易就界定自己是「抑鬱」，跟著就自憐自艾，但經文卻肯定人是容易會為明天、將來的事而焦慮的，這顯示人有永恆感這特性，聖經指引我們去理解接受這事實，但卻又命令我們抵制自己無限地擴大負面思想。神叫我們先處理眼前的事，不是時刻為明天煩惱，明天不是我們能一一掌握的（雅 4:14）。那為明天憂慮會枉費力氣，倒不如把一切煩憂卸給神，因為祂顧念我們（彼前 5:7）。難怪靈裡堅強的保羅也不斷請弟兄姊妹為他祈禱（林後 1:11），他並鼓勵人互相擔負憂患（加 6:2）。

按聖了解原來我們的憂慮是可以有神去分擔的，憂慮亦是讓我們操練禱告，是讓我們經歷神的機會，不單憂慮甚致連我們為將來打算的計劃也可以學習交託神（亞 4:6）。只有祈禱交託才能撫平人的矛盾——我們渴望永恆但卻又不能掌握預知一切。讓我們好好將一切交託那把好東西給我們的神（太 7:11），我盼望更多同學、老師、家長、朋友、肢體.....能經歷禱告忘憂！