

心靈關懷聖經
查經系列

新譯本
Soul
Care Bible

試讀本

前言

現代人生活忙亂，面對重重壓力，即使基督徒也不能倖免。情緒病、心靈困擾和憂鬱症是都市人無形的殺手，處身逆境的人容易受到輕視和羞辱，以致自閉、自憐、自我懷疑及自我壓抑，使人走上自毀、自殺及他殺的不歸之路，實屬可惜。

一向以來，我們都堅信：神是人的生命導航者，在基督裡沒有絕路。蒙神的帶領和看顧，我們於2010年5月出版了以「全人關懷為進路」而編寫的《心靈關懷聖經》，目的就是幫助華人信徒在人生磨煉中活用神的話語，迎戰生命中各式各樣的挑戰，並為主打美好的仗，持定永生，高唱凱歌。對於未信者來說，本主題聖經有助他們認識真理和人生的意義與方向。自出版以來，廣受歡迎，短期內重印；弟兄姊妹能從神話語中得著力量和智慧，生命更新，靈命復興，過討神喜悅的生活。

感謝神大大使用《心靈關懷聖經》，它結合了聖經研究、靈修神學與心靈關懷（包括心理輔導），讓更多人得著福音的好處，生命蛻變成長。為了更適切服侍弟兄姊妹，幫助他們有效運用《心靈關懷聖經》，我們出版一系列查經資料，包括組長本和組員本，供個人研經、團契小組及主日學研讀，期望藉著文章討論、查考經文、分享及彼此關顧，有助信徒自我檢視，深化對不同議題的認識，從中獲得啟發，生命更趨成熟。我們又計劃定期舉辦「查經領袖培訓課程」，幫助組長組織和帶領小組，使帶領查經成為美好的事奉。

主編

李耀全

2011年1月21日

《心靈關懷聖經》查經系列介紹

1. 目標與主題

《心靈關懷聖經》查經系列共分八冊，探討四大主題（80個分題），各分上下兩部，包括情緒、家庭、個人成長和靈命培育，為要幫助信徒實踐真理，奮進前行，榮神益人。

第一、五冊的主題：「與情緒共舞」

「喜怒哀樂」是每個人的情緒自然反應，認識情緒和學習管理情緒，有助積極面對內心負面的感覺，建立更健康的自我形象，得著力量以真我生活。

第二、六冊的主題：「與家庭共舞」

「家庭」是神在地上設立最重要的人倫關係系統，認識聖經中的婚姻觀，不同家庭的角色和身分，有助建立和鞏固家庭，提升解決困難的能力。

第三、七冊的主題：「與恩主相遇」

當人的生命有神，並領受了神的愛，得享神兒女尊貴的身分，就當心意更新改變，效法基督，活出真理，屬靈的生命不斷在愛中成長。

第四、八冊的主題：「與恩主同行」

「在掙扎中成長」是人生的寫照。與恩主同行讓我們的生命邁向成熟，認清身分和承擔使命，洞察生命的目標和意義，有助面對種種的歷練和挑戰。

2. 特色

- A. 每冊探討一個主題，結合聖經研究、靈修神學與心靈關懷（包括心理輔導）而編寫。
- B. 從《心靈關懷聖經》選取相關的「關懷靈語」或「關懷心言」專

文，供信徒查經前閱讀，幫助組員對該題目有深入的認識，然後引入經文查考。查經問題按部就班編寫，附查經提示，幫助信徒自行觀察和解釋經文，因而活用經文的信息。

- C. 每冊各分組長本和組員本，方便小組查經。組長本附組長提示，使帶組變得輕鬆易辦。
- D. 適用於個人研經、團契討論和主日學。

3. 內容簡介

每冊共13課。第一課是導論，第二至十一課探討該主題的不同分題，第十二至十三課是綜合結論。第二至十一課分為十部分：

A. 本課目標

讓信徒在查考本課後，認識和理解該議題的教導，活用真理。

B. 專題文章

從《心靈關懷聖經》選取相關的「關懷靈語」或「關懷心言」專文，幫助信徒對該主題有基本的專業知識。

C. 熱身討論

藉著討論和提問，挑起信徒探究相關主題的興趣和動機。

D. 文章討論

透過問題討論，加深對該議題的認識。

E. 經文查考

選取切合該主題的經文，幫助信徒預先備課。信徒在小組研讀和討論後，對經文信息有更整全的認識。組長本附參考答案和組長提示，清楚闡釋經文的意思和信息，幫助組長有美好的事奉。

F. 實踐行動

幫助信徒以行動回應聖經的教導。

G. 進深閱讀

附上《心靈關懷聖經》有關該議題的索引，方便信徒進一步探討。

H. 聖經金句

幫助信徒扼要地掌握該課要旨，以神的話語成為信徒的生活指引。

I. 進深默想

列出該課題其他經文，以供參閱和默想。

J. 參考資料

提供該議題的相關資料，以助研究和了解。

4. 查經領袖培訓課程

為幫助信徒活用這套查經系列，我們將定期舉辦「查經領袖培訓課程」，討論各課的內容和重點，示範如何帶領查經，一起禱告，彼此分享分擔，互相激勵。

5. 工作人員

主編：李耀全博士（資深神學院 / 大學教授、資深心理治療師，曾任香港建道神學院教授十二年之久，現任香港中文大學崇基學院神學院教牧事工部副主任，香港宣道會北角堂義務牧師，著作甚豐）

作者（按姓氏筆畫排序）：

王德福博士、白智信博士、李耀全博士、梁朱美娟女士、譚廣海博士等

*我們陸續邀請其他華人學者、教牧及輔導專業人士加入作者行列

《心靈關懷聖經》查經系列

組長本 樣本

組員本的內容和設計與組長本相同
只是缺少組長本裡有網底的部分

面對抑鬱有妙法（詩130篇）

一、本課目標

1. 認識抑鬱對人身心靈的影響。
2. 明白神的話語能夠助人克勝難以駕馭的情緒，更新生命。
3. 面對抑鬱時，懂得用甚麼方法面對。

二、專題文章（引自《心靈關懷聖經》頁824-25）

面對抑鬱

麥基恩

喜、怒、哀、樂，是人類最常見的情緒。一般來說，遇到合乎心意或舒適的環境就開心快樂，反過來即會悶悶不樂。但若情緒在不合宜的情況下表達（例如在婚宴上無故大哭），或在可理解的情況下過分表達（如親人過世哀傷過度而想到自殺，或數年內經常以淚洗臉），則可算是病態情緒。這種極端的哀傷在醫學上可稱為憂抑或抑鬱（Depression）。憂抑的情況自古已有，但因現代人對精神疾病的認識，對於憂抑需要接受幫助或治療，則較容易接受。

抑鬱不等同憂鬱症

在精神醫學的定義下，抑鬱只是一個病徵（symptom），並不等同“憂鬱症”（Depressive Disorder），因為不少精神病（障礙）也會帶來抑鬱的心情。如要斷定“憂鬱精神障礙”這個病，必須符合其他要求，包括：

1. 除抑鬱情緒外，更要有飲食失調（過量或過少），睡眠失調（過多或失眠），失去興趣（包括人生樂趣），精神不振，思維和動力減退，或感覺無用、無助、無望（“三無”），甚至想到自殺。
2. 這等病徵必須每天大部分時間存在，而且持續至少兩個星期。
3. 病人或家人感覺不安，且病況影響日常生活（如讀書，工作，娛樂甚至宗教生活）。

若當事人在壓抑前曾經出現興奮過度的表現，如精力過剩，無須睡眠，心情超乎尋常地開朗或狂躁，甚至有自我膨脹的思維（妄想）或幻覺等，則很可能是患上“躁狂憂鬱症”（或稱“雙相性情感障礙”）。此病發病時比一般憂鬱症較年輕。在一些特殊情況如產後、更年期，甚至是寒冷的冬季，憂抑會較明顯。

當然也有抑鬱是因身體疾病或藥物所引起。前者包括甲狀腺功能過低，腎上腺病等。後者包括不少重性鎮靜劑、酒精，甚至某一類血壓藥、抗癌藥等。

抑鬱與自殺

極度抑鬱會使人感覺沒有人生樂趣，甚至想到死亡和自殺。若沒有別人傾訴或支持，又或是未能或不肯及時接受治療，則真有可能走上不歸之路，所以家人和親友要特別留意，及早加以援手。

處理方法

不少鬱抑會隨著時間漸漸好轉，特別是環境變佳，或得到親友幫助和支持。但也有抑鬱病患者病情每況愈下，必須得到適當的輔導或治療。一般來說，若真正成了精神障礙，就需要專業的幫助，單單聆聽病人吐苦水並不足夠。輔導方法目前有多種，而比較肯定有效的，包括認知行為心理治療或人際關係心理治療。但這類方法需要一段時間方能有效，通常也要一兩個月以上。在較嚴重的情況下，由醫生處方抗抑鬱藥會較快進步。當病人出現生理病徵的時候（如失眠、沒有食慾而消瘦、心跳手震等），適當的藥物是有特別功用的。當然若病者有強烈自殺念頭甚至行為時，則可能要送到醫院去。一種稱為“腦電盪”的治療方法，在這情況下是十分有用的，因它比服藥有更快的療效。

當病人逐漸痊癒時，仍需服用一段時間藥物，切勿突然停止。在這期間，延續的心理、社會、就業等治療相當重要，可減低日後復發機會。

“我們在一切患難中，神都安慰我們，使我們能用他所賜的安慰，去安慰那些在各樣患難中的人。”（林後1:4）

進深默想

自我反省

1. 你可否記得上一兩次心情低落的時刻嗎？
2. 當時你怎樣處理這心境？結果如何？以利亞先知因遭皇后追殺，逃命到曠野，在那裡求死。神怎樣以行動和說話回應他？（王上19章）
3. 從這種經驗中，你可否找出一些應付抑鬱的方法？

聖經思索

1. 聖經中有說及“為了愛 神的人，就是按他旨意蒙召的人的益處，萬事都一同效力。”（羅8:28）在你或親友的哀傷經歷上，這節經文適用嗎？
2. 聖經中的一些人物曾有抑鬱和自殺念頭或行為，包括掃羅王、約拿先知及賣耶穌的猶大。你認為他們的自殺行為是否恰當，為甚麼？你有沒有更佳建議給他們？
3. 大衛王遭遇患難時傷心欲絕（參詩102:1~11），他仍倚靠神的眷顧。我們如何學習他這種心態呢？
4. 教會中的教友，肯定有弟兄姊妹喪失至愛親朋而有哀傷經驗。教會領袖和同工有沒有給予特別的輔導（個人或小組）或其他關顧？若沒有，可否考慮設立一套可行方法幫助他們？

三、熱身討論（建議時間：5-10分鐘）

回想上兩次心情低落以至抑鬱的時候，你怎樣處理當時的情緒？結果如何？從這些經歷中，你可否找出一些應付抑鬱的方法？

四、文章討論（建議時間：10-15分鐘）

1. 〈面對抑鬱〉一文指出，要斷定患上「憂鬱精神障礙」，必須符合哪三個條件？

參考答案：

要斷定患上「憂鬱精神障礙」，必須符合以下三個條件：

- A. 除抑鬱情緒外，還要有飲食失調（過量或過少），睡眠失調（過多或失眠），失去興趣（包括人生樂趣），精神不振，思維和動

- 力減退，或感覺無用、無助、無望（「三無」），甚至想到自殺。
- B. 這等病徵必須每天大部分時間出現，而且持續至少兩個星期。
- C. 病人或家人感覺不安，且病況影響日常生活（如讀書，工作，娛樂甚至宗教生活）。

組長提示：

如果組員沒有事前或充足預備，組長可引導他們找出文章答案的所在，然後邀請他們用自己的意思回答。組長也可邀請其中三個組員輪流回答。

2. 〈面對抑鬱〉一文建議可用甚麼方法處理抑鬱？試列舉其中兩項。

參考答案：

- A. 改換環境，得到親友或信仰的幫助和支持。
- B. 適當的輔導。輔導方法目前有多種，而比較有效的，包括認知行為心理治療或人際關係心理治療。
- C. 適當的治療。進食醫生處方的抗抑鬱藥會有一定的療效。當病人出現生理病徵的時候（如失眠、沒有胃口而消瘦、心跳手震等），適當的藥物治療是有幫助的。
- D. 若病者有強烈自殺念頭，甚至化為行為時，可能要將他送到醫院去。一種稱為「腦電盪」的治療方法，在這情況下是十分有用的，因它比服藥有更快的療效。

組長提示：

組長可先講第一點，然後邀請組員作答。組長不用要求組員回答全部答案，只須邀請他們參與，幫助他們投入討論。

最後，組長可以用以下轉接語引入「經文查考」的環節：
「〈面對抑鬱〉一文的作者是精神科醫生，從專業角度幫助我們對抑鬱有基本的認識和處理方法，以下讓我們從神的話語認識面對抑鬱還有甚麼妙法。」

五、經文查考（建議時間：25-45分鐘）

詩130篇 朝聖之歌（原文作“往上行之歌”）

- 1 耶和華啊！我從深處向你呼求。
- 2 主啊！求你聽我的聲音，求你留心聽我懇求的聲音。
- 3 耶和華啊！如果你究察罪孽，主啊！誰能站立得住呢？
- 4 但你有赦免之恩，為要使人敬畏你。
- 5 我等候耶和華，我的心等候他，我仰望他的話。
- 6 我的心等候主，比守夜的等候天亮還迫切，比守夜的等候天亮還迫切。
- 7 以色列啊！你要仰望耶和華，因為耶和華有慈愛，也有豐盛的救恩。
- 8 他必救贖以色列，脫離一切的罪孽。

1. 詩人如何描述他的處境（1節）？第1~2節出現了甚麼重複字？這樣重複表達詩人用了甚麼方法面對他的惡劣處境？

查經提示：

「深處」意即「深淵」。「從深處」表示詩人陷於混亂和無助的深淵。按上下文，有學者指出「深淵」包括五個意思：A. 指地的深處，黑暗深淵（詩69:2）；B. 表示混亂、黑暗的勢力，或死亡的權勢（賽7:11）；C. 喻指敵對神主權的邪惡力量；D. 表示隔絕的情況，朝聖者或信徒不能參與群體的敬拜（詩42:2），以致身心靈都跌入極深的幽谷；E. 信徒因著罪，遭受神的懲罰，與神隔絕，失去自由，心靈極其痛苦。

詩人沒有清楚說明他面對哪種深淵，只是發出懇切的呼求，可見他感到情緒低落，緊張、擔憂及沮喪；許多人身陷抑鬱時都有同樣感受，以致持續影響日常生活。參考詩人面對惡劣處境的方法，可以幫助信徒面對抑鬱。

參考答案：

詩人形容自己身處「深處」，落在極大痛苦和絕望中。第1節出現呼求，而第2節重複兩次「求你」，共三次的「求」、兩次「我的／我……的」、兩次「聲音」。詩人重複懇求神垂聽他的呼求，表示詩人耐心而迫切地等候祂。在絕望的深淵中向神禱告，這實在是化解抑鬱最好的方法，因為負面的情緒會削弱我們的鬥志，但禱告使我們歸向神，重新得力去面對挑戰。

組長提示：

組長開始時可先簡介這首詩，詩題「朝聖之歌」原文是「往上行之歌」，供朝聖者在節期赴耶路撒冷用的。這詩共分四段，每一段兩節；每一段都有提到神的名字，首兩段（1~4節）詩人以第二人「你」稱呼神，後兩段（5~8節）以第三人稱呼神。

2. 詩人對神有甚麼認識（3~4、7~8節）？你對神的經歷有甚麼地方與詩人所提的相近？

參考答案：

詩人認識神有赦免之恩（3節），有慈愛，也有豐盛的救恩，必救贖以色列，脫離一切的罪孽（7~8節）。

第3節詩人指出如果神究察罪孽，誰能站立得住呢？這是一句修辭上的設問，詩人不是要尋找答案。因為詩人知道沒有人是無罪的（詩53:1~3；羅3:9~10）。要從神的眼光來看，人才認識自己的本相，因而領會神恩偉大且浩瀚。

「究察」包括仔細觀察（創18:19；申11:32；箴19:8），小心保存（創2:15，30:31），以及記錄在案（創40:35；出22:7；撒下9:24；瑪2:7）等意思。

「但你」（4a節）是本詩的轉捩點。詩人把眼目，由自我轉而定睛投向神。此刻，他發現神的恩慈、祂白白而無條件的赦罪恩

惠。他不再需要掙扎呼喊，只要歸回神那裡就可以了。不過，他也明白神的恩典不是叫人放縱（猶4節），而是要使人敬畏祂。

詩人在第3至4節由自我轉向神，在第7至8節由自我轉向同胞，勸喻全國的百姓仰望神。這種轉變代表詩人對神的信心增加，不再受自己先前的困境影響。而且第3至4節流露的是「戰慄的希望」，第7至8節流露的卻是「堅定的希望」。「慈愛」是指神的信實，這是聖約的關係（詩89:28）。「豐盛的救恩」在本詩開頭深淵黑暗的襯托下，這一詞顯得更加光芒四射。「他必……」是堅定可靠的宣告。「救贖」指「拯救」人脫離各樣的危險和死亡（參詩78:42b，103:4a）。「一切」表明神的救贖是徹底完全。

組長提示：

這條問題有兩部分，第一部分先探討詩人對神的認識，這是詩人向神祈禱的基礎。第二部分是讓組員分享他們與詩人相近的經歷，藉此彼此激勵，增加仰望等候神的信心，繼而引入下一題。

3. 面對深淵的困境時，詩人以甚麼態度面對神（5~6節）？詩人對神有這種態度，跟他對神的認識有甚麼關係？

查經提示：

「守夜的」可指夜間站崗的哨兵，或是在聖殿中值夜班的利未人，本節描述他們急切地等待天亮，然後回家休息。詩人選用守夜的比喻很有意思，因為雖然等候的心情是難受，但天亮必會來臨。詩人用這比喻，可見他對自己的期望持積極樂觀的態度。

參考答案：

面對深淵的困境時，詩人等候、仰望神。「等候」表示事情還未完成，然而，等候中各有不同反應。詩人選用守夜的比喻，而天亮是每天必然發生的，可見詩人對他的期望持積極樂觀的態度。新

約雅各書以農夫等候收成（雅5:7），說明人對事情的結果有絕對把握，現在只是耐心又有信心等待事情的結局。這也是詩人表現的信心。他不知道主何時拯救，或以甚麼方式拯救，他只知道主必成就一切。

「我的心」指人的慾望、情緒、感受，以及整個人，這裡不但為了加強「等候」的意味，更是要凸顯詩人心靈深處的迫切和焦急。

是勞苦的工作，要經過漫長黑夜，直到黎明來臨。詩人藉此表明等候神也需要一段時間，但他有信心去經過。而且他比「守夜的」有更重要的等候，他等候的不是天亮，而是主自己（6a節）。詩人渴慕的是神自己，不單是脫離責罰。請注意，這不是一廂情願或樂觀的想法，他是神的話（5b節）為基礎的。「神的話」就是應許，是生命的泉源，也令人得著信心和盼望。

組長提示：

這條問題也有兩部分，第一部分的答案較簡單，第二部分幫助組員思想仰望等候神和認識神的關係。組長可以運用組員在上一題分享的具體事例，繼而鼓勵他們效法詩人，向神祈禱，仰望等候祂。

4. 面對滅頂的情緒深淵時，你會想起神哪些話語來幫助自己？除了以神的話語外，〈面對抑鬱〉一文，和組員的分享，如何幫助你面對抑鬱？

查經提示：

組員如果不熟悉聖經，可參考本課「進深默想」所列的經文。

參考答案：

這條是自由分享題，沒有指定答案。

組長提示：

組長可參考以下一段話來結束查經：「面對滅頂的情緒深淵時，我們可以將自己的目光轉移，從自我轉向神，或從自我轉向別

人，幫助別人也轉向神，這正是詩人的經歷。人陷在情緒深淵（例如抑鬱）時，最需要的是神。詩人教導我們，要放棄內視，轉而向外仰望神和祂的話（5節），專一注視我們信心的創始者和完成者（來12:2）。在神的應許上，詩人再次抬起頭來，以活潑的信心，堅毅地忍耐等候，直到神向他施恩（詩130:4~6）。藉神的話語，人能脫離自我，擺脫憂慮悲傷，獲得平安，歡然地頌讚感恩，更能引領民眾一同高唱讚美，把榮耀歸於神。

其次，跌進抑鬱的深谷不是朝夕的事，步出這深淵也需要時間。心靈中糾纏不清的結，要一一解開真的費時，但只要在困境中仍熱切地等候神，期待祂向我們說話，必經歷神的醫治。」

六、實踐行動

留意小組、團契或教會中的弟兄姊妹，如果有人十分哀傷（例如喪失親人），

1. 了解他／她此時身心靈的需要，為他／她代禱，並表達關心和慰問。
2. 如情況嚴重，請教牧給予特別的輔導、其他關顧或轉介。

七、進深閱讀（請參閱《心靈關懷聖經》）

文章類別	文章名稱	經文	頁碼
心靈札記	仰望神	詩42:5~11	765
	黑暗中的光	詩130篇	841
	喜樂油	賽61:3	1041
關懷靈語	面對抑鬱	詩102篇	824
關懷心言	抑鬱的幽谷	詩130篇	842
聖經重點	穿越黑暗，尋找出路	王上19:1~18	499
聖經人物	以利亞與抑鬱症	王上19:1~18	500
經文彙編	詩71:20；詩86:13，88:6；賽13:8；哀1:12；羅8:39；林後2:7；腓2:27；帖前4:13		

八、聖經金句

「以色列啊！你要仰望耶和華，因為耶和華有慈愛，也有豐盛的救恩」（130:7）

九、進深默想

詩27篇，34篇，40:1~3，43篇，88篇，143篇，147:3；賽41:10，43:2；羅8:18~39；林後1:8~11

十、參考資料

據蘇劉君玉博士的《處理情緒》一書分析，抑鬱可分三類：

1. 身體內因素之抑鬱症（Endogenous Depression）

由於身體內的化學平衡出了問題，例如神經系統出了毛病、荷爾蒙分泌失調、身體受到病毒感染、婦女月經前或產後體內出現分泌不平衡的現象等。這類抑鬱必須求醫吃藥和找心理輔導。

2. 心理抑鬱症（Neurotic Depression）

由於患者長期以來慣性用一種錯誤方法去處理各種壓力和焦慮，引致惡性循環，難以自拔。

3. 反應性的抑鬱症（Reactive Depression）

這是一種正常的、對所發生事物之情緒反應。例如：當有親人離世時，我們感到哀傷和難過，這是正常的反應，並非病態。然而，我們還是要懂得如何處理這些情緒反應，否則便有可能導致心理抑鬱了。

抑鬱是對發生的一些事之情緒反應，特別是對失去了一些東西而作的反應。這「失去的東西」可歸納為四類：

A. 具體性之失（Concrete loss）：如失去了親人、失業、失去健康，我們因而抑鬱。

B. 幻想性之失（Imagined loss）：很多時候，我們情緒低落，不是因為失去了一些具體的東西，而是想到有一天我們會失去這些視為重要的東西，因而抑鬱。例如：初入行的人恐怕力不從心，

以致遭解僱。雖然他沒有遭辭退，也沒有失業，但他整天若有所失，易導致抑鬱。

C.非具體性之失（Abstract loss）：即失望，失去面子、尊嚴、愛護和接納，失控等，這也是反應性之抑鬱。

D.威脅性之失（Threatened loss）：例如得悉公司將會裁員，這足以威脅我們現有的工作，一想到失業時，情緒就低落下來。

參考書籍

1. 李思敬。〈深淵裡的拯救〉。《中國神學研究院期刊》第24期（1998年1月），頁55-72。
2. 柯德納著。劉良淑譯。《丁道爾舊約聖經註釋：詩篇（下）》。台北：校園，1995。
3. 唐佑之。《詩中之詩（第五集）：悔罪詩》。香港：浸信會神學院，2001。
4. 張國定。《天道聖經註釋——詩篇（卷四）》。香港：天道，2004。
5. 荻谷巴著。廖廣源譯。《研經進階叢書——詩篇》。香港：天道，1995。
6. 潘朝偉。《中文聖經註釋——詩篇（下冊）》。香港：基督教文藝，2007。
7. 蘇劉君玉。《處理情緒》。香港：基督徒學生福音團契，1993。
8. 蘇穎睿。《情緒逼人來》。香港：學生福音團契，1995。



環球聖經公會

www.wwbible.org
www.wwbibleus.org

非賣品