

二零一五年六月七日(主日)

講道隨筆

## 從 Pastor Phil 的安息看抑鬱

羅馬書 7:24; 以賽亞書 43:1-3

梁德舜牧師

羅馬書 7: 4 我真是苦阿！誰能救我脫離這取死的身體呢？

以賽亞書 43:1 雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：你不要害怕！因為我救贖了你。我曾提你的名召你，你是屬我的。

以賽亞書 43:2 你從水中經過，我必與你同在；你邊過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火燄也不著在你身上。

以賽亞書 43:3 因為我是耶和華—你的神，是以色列的聖者—你的救主；我已經使埃及作你的贖價，使古實和西巴代替你。

願主的平安與恩典常與恩浸人同在！

上主日早上回到母會，突然感覺氣氛不同往日，過去弟兄姊妹無論在門外、堂內走廊都見到歡樂、笑聲，互祝早安、歡迎到教會等話語。那天卻雅雀無聲，這裡一堆、那裡一堆，靜言細語，弟兄姊妹在流淚、把臂牽手，怪怪的！快要踏入電梯時，母會的一位同工緊拉著我的手，告訴我：「Pastor Phil pass away, this early morning went with our Lord, 牧師今天凌晨一時左右安息了！」真是擎天霹靂，無法接受的事實！主啊！憐憫我、眷顧安慰其家人和母會的弟兄姊妹！

禮拜四下午出席 Pastor Phil 的「慶祝 Pastor Phil 生命音樂讚美聚會」，才了解到 Pastor Phil 有抑鬱病

的背景和心臟病的病歷，六月三日的 Christianity Today 刊登了 Pastor Phil 的安息與自己結束生命有關連，令我不得不更改預定今天的信息，來思想「從 Pastor Phil 的安息看抑鬱」。

### 一) 抑鬱症是什麼？

依據世界衛生組織統計，全世界目前約有近兩億的人口患上了抑鬱症，使抑鬱症成為威脅人類健康排行第二位的疾病，排行僅次於心臟血管疾病。一般相信，抑鬱症的發病率隨年紀增長而上升，其中女性患病率比男性高。估計一成至成半的六十五歲以上人士有各種各樣的憂鬱症狀，而其中約二至三成需要接受精神科治療。

抑鬱症通常都有以下的病徵：

1. 持久的情緒低落。  
那種不開心的感覺是一天二十四小時都存在，而且揮之不去，維持數星期的。情緒會長期地極度低落和不開心，怎樣設法去紓緩都不能將之提升。
2. 對周圍事物失去興趣。  
患者會對以前都喜歡做的事失去了興趣。以前喜歡打球或唱歌，現在就算好了救友，臨時就爽約。就算去到卡拉 OK 也不願唱歌了。以上兩點病徵，是所有抑鬱症患者都會有的。
3. 思想悲觀消極。  
嚴重的患者對現在的一切皆感到悲觀消極，對自己會看成痛苦沮喪和自覺無用。並且經常自我責備、有罪惡感及有自殺念頭。患者對未來感到「無希望」，對現在感到「無用及無價值」而對過去卻充滿「怨恨和自咎」。
4. 暴躁易怒、焦慮煩躁、記憶力衰退。

5. 身體感覺容易疲倦。
6. 失眠。  
失眠是抑鬱症患者常有的徵狀。有時候會不能入睡，有時候會感到睡眠質素欠佳，也會早醒。
7. 食慾及體重下降或上昇。
8. 行動緩慢、反應遲鈍。
9. 自閉。  
有些時候，心理上變得不願外出，令社交圈子縮窄，集中精神有困難等。
10. 妄想、幻覺。  
嚴重者有妄想、幻覺等情況出現。例如病者可聽到某些聲音，說他無用或相信自己的內臟已枯壞等。

## 二) 抑鬱病的成因

抑鬱症的成因是什麼？

- A. 抑鬱症是由一些生理因素，再加上一些心理及環境因素一起引發的。
1. 常見的生理因素有很多，主要是由於身體內某些化學物質，對情緒有很大的影響-----
  2. 抑鬱症亦可能人體面臨壓力時，釋放出的大量壓力荷爾蒙有關。  
當人面對危險時，身體會釋放一些化學物質，
    - 1) 如腎上腺素 (adrenaline)、去氫上男性酯酮 (DHEA) 與皮脂醇 (cortisol)。一旦壓力變成根深柢固的慣性反應，這些化學物質就會改變腦部功能。
    - 2) 專家早已知，許多抑鬱症患者體內的壓力荷爾蒙分泌量很高，因為憂鬱本身就會令人倍感壓力，所以這種情況不足為奇。
    - 3) 但是，這些過度分泌的壓力荷爾蒙，尤其是皮脂醇，一旦在跟血清素與其他的神經傳導

物質，引起生化變化時，可能因此而引發抑鬱症。

3. 強大的壓力是隨憂鬱症而來，抑或強大的壓力引發憂鬱症？這個關係，專家們到今天仍未完全弄清楚。
4. 另外，抑鬱情緒可由其它疾病併發而成。
5. 此外，人生大事都可能間接引起抑鬱病。

## 三) 聖經中亦有記載抑鬱者

美國近年研究，29% 的基督徒在人生的某個時刻都遭遇抑鬱，那可能是一個巨大的數字約 4,500 萬。然而，教會裡這些人卻可能在默默地、孤獨地掙扎；我們卻可能並未認識及注意這個問題。

還有另一個問題，那就是很長時間以來，基督徒不願意承認自己有抑鬱症或者焦慮的問題。

## 四) 基督徒對抑鬱的誤解

### 五) 信徒應怎樣面對抑鬱的肢體？

教會是個有愛心和包容的群體，若可以我建議信徒，按以下原則對待患有抑鬱症的肢體：

@平常心： 抑鬱症不是罕見疾病。正如糖尿病、高血壓等是身體常見的失調情況；腦部失調，便出現情緒或精神上的徵狀。我們應該對情緒失調有基本認識，並以平常心面對。

@切身處地： 用同理心了解，積極聆聽，叫當事人覺得有人了解（要分辨出：對方的思想行為變得負面消極，是受病徵影響，我們不必盲目贊同）。

@多聆聽、少責備、多鼓勵：即使對方說出不愉快的事，我們也可提出：從正面的角度去看、去思考這事。

@量力而為：助人者要了解自己，免得情緒也受影響，出現耗盡的情況。一般來說，為免產生誤會或移情作用，由同性作關懷較適合。如當事人情況嚴重，例如有自殺傾向的，應向專業人士求助。

@尊重私隱：了解他們是否介意病情公開。要當事人同意才告訴別人，或公開在祈禱會代禱。

@在教會層面：不要隨便將問題「屬靈化」，認為不必藥物治療，這樣反而延遲了醫治！另外，教會可舉辦有關講座或課程，對抑鬱病人和一般會友都有好處。

@關懷小組及危機處理機制：教會可制訂機制，例如成立關懷小組，輔導與支援抑鬱病人；又建立支持代禱的網絡。在病情惡化時，可按危機處理機制，適時應變，與家人合作；既能互相配合，亦是見證的機會，讓家人和教會建立關係。但是，在建立關顧和牧養機制時，應盡量避免用引致標籤的方法，否則會眾用另類眼光

看待病者時，會弄巧反拙。

## 六) 結語

我們透過了解、支持、代禱，與抑鬱者同行，便能活出基督的愛，實踐祂的教導和託付。這樣，不光是抑鬱病人，就是患上其他身體及精神病患的人，也可在教會認識耶穌基督，藉見證、聖靈的工作，得到終極的醫治——永生和身體復活。