

## 前言 抑鬱症與你有甚麼相干？

登入「世界衛生組織」(WHO)網頁，輸入「抑鬱症」(depression)一詞，出現眼前的是「世衛」提供有關「抑鬱症」的五項「重要事實」(key facts)：<sup>1</sup>

- 抑鬱症是一種常見的精神障礙。據估計，全球有 5% 的成年人患有抑鬱症。
- 抑鬱症是全世界主要致殘原因，也是造成全球疾病總負擔的主要原因之一。
- 受抑鬱症影響的女性比男性更多。
- 抑鬱症可導致自殺。
- 已有對輕度、中度和重度抑鬱症行之有效的治療方法。

昔日當我看到這些資料，都只會視之為牧養、輔導甚或講道、信息分享的「參考資料」。壓根兒心底的回應，徹頭徹尾其實只一句：「與我何干？」或「港式」一點的說法是：「關我咩事？」這可能也是大家的感受。

「抑鬱症是一種常見的精神障礙……」的確是事實。在我接觸的個案中，無論是教內教外的人，不同年齡，不同階層，不同國籍，都有抑鬱症患者，但他們是我的「服事對象」，我的角色是「施援者」（helper），他們是「受助者」（be helped）；他們是這裏所說的「常見」的人，而我則是「看見」的人。

「抑鬱症是全世界主要致殘原因，也是造成全球疾病總負擔的主要原因之一……」這更是與我無干了，這麼宏觀的議題，留給各國政府及專業醫護人員去深究吧！我才疏學淺，都是那一句：「關我咩事？」

「受抑鬱症影響的女性比男性更多。」作為一位男性，看見世衛有

關抑鬱症的第三個事實，確實有置身事外之感。抑鬱症這傢伙，理應跟柔性、軟弱劃上等號。剛烈如我一個堂堂男兒漢，又怎會跟它扯上任何關係？

最後兩點，更覺與我無關。第一、基督徒不是不會自殺的嗎；第二、心理和藥物治療，就留給心理學家、治療師、藥理學家及醫生去研究好了，我所關注是屬靈操練及教牧輔導，其他的事，「與我何干？」

以上種種的「與我何干？」歸根究柢就只有一個原因——與其說是一個原因，或者更適合的應說是一種迷思、執誤、或標籤——「我是一個牧師」！因我是一個牧師，對於抑鬱症我應是免疫的；我是家族中第五代基督徒，我應不會有抑鬱症。

二〇一七年四月七日是「世界衛生日」。全球各國於這日特別呼籲民眾要一同關注世衛所發表，將於二〇二〇年成為世界第二大威脅人類健康的疾病——「抑鬱症」。香港政府衛生署於此日亦以「抑鬱

你我齊面對，同心同行衝過去」為口號，展開宣傳教育運動，並設「好心情@HK」面書介紹抑鬱症資訊。<sup>2</sup>

二〇一七年四月七日是全球關注「抑鬱症」的「世界衛生日」；二〇一七年四月，亦是我這牧師不能再說「與我何干？」的日子，我必須直面我曾說「關我咩事？」的「抑——鬱——症」。「抑鬱症」這痛苦難熬的疾病，漸漸蠶食著我的生命，更對我一生持守的信仰發出了嚴酷的挑戰，及令我對自己委身事奉的上帝發出了無數的質問。然而，感恩最終能像苦難中的約伯那樣，「知道我的救贖主活著」（伯十九25）。

本書開始執筆之際，是二〇一九年四月七日。從「與我何干」到「與我相干」，這是一段死去活來、卻又淬鍊生命的歷程。正如詩人在「經歷中」（非經歷後）的感言：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」（詩二十三<sup>4</sup>）我這個「有經歷」的牧師（也仍在經歷中），親身走過了一趟抑鬱症的

死蔭幽谷之旅。而我也像詩人一樣，更深經歷了上帝的同在與安慰，經歷了祂杖的牽引、祂竿的教導。

除了恩主寶貴的同在及無盡的安慰，與我幽谷中同行以及在極痛中給我安慰的，還有師母 Mable 我的愛妻，她默默以帶淚的禱告及無聲的同理，與我度過了不知多少個閉門臥牀、內外皆黑的日與夜。同行者亦包括我在加、港的家人、海內外的朋友、眾教會的牧者和弟兄姊妹。此書所述說的，是你們與我一同走過、而又更深經歷及認識上帝的見證。趁此要再一次感謝你們。

正如「西敏斯特小要理問答」(Westminster Shorter Catechism) 開首第一個問題及答案：<sup>3</sup>

問：人的首要目的是甚麼？

答：人的首要目的就是榮耀上帝，並以祂為樂，直到永遠。

我寫作此書的終極目標，亦是榮耀上帝。並盼望讀者——無論是抑鬱症患者、患者的同路人、基督徒還是非信徒，都能在幽谷中以祂為樂，直到永遠。

「抑鬱症」絕非「與我何干？」而是「與我相干」、「與你相干」，更「與祂相干」！

Part A

我是牧師，  
我患了抑鬱症……

「忘我捨己」的

拼搏事奉，

以及「攻克己身」

的屬靈操練，

不但沒有帶給我  
力量與亮光，

反而把我引進了  
極度的虛耗與  
生命的幽谷之中。

## 第一章

# 好好讀經祈禱， 怎會患上抑鬱症？

一九〇一六年是我踏入全職牧者生涯的第十四個年頭，若加上唸神學時的三年實習傳道，我在南溫哥華基督教頌恩堂（South Vancouver Pacific Grace Mennonite Brethren Church）已事奉了十七年。經過數年承擔教會主任牧師崗位的適應與探索，這時教會事工漸上軌道，遠象方向亦開始萌生。彼時彼刻，確應是帶領教會向前邁進，以及更深、更遠、更闊地裝備信徒，實踐福音召命及使命的時候。

## 愈努力，愈乏力

身為教會的主任牧師，我深感理應作為羣羊的榜樣。當我裝備弟兄姊妹，呼籲大家要坐言起行，實踐基督的大使命，我便應當責無旁貸，身先士卒地走出去，讓人不單聽得見福音，更要看得見福音——道成肉身，不單要我們「口傳」福音，更應以主耶穌的榜樣，「道成肉身，住在人中，充滿恩典，活現真理」（約一14），「身傳」福音。

適逢當時到了我第二個安息年假，教會給了我四個月假期，我一心要盡量利用這寶貴的四個月時間，好好裝備，以便自己能「整裝待發」，重新上路。然而……我沒有趁機休養生息——在四個月「安息年」假期中，我把日程排得滿滿，務要把握每個機會去「道成肉身，住在人中，充滿恩典，活現真理」，好作羣羊的榜樣，可最終我

# 我的牧師

生之了

抑鬱症



My Depressed Pastor

副次 年份	32 10	發行 基道出版社	版裝 Losau	作者 羅懿信 Antony Law
31 9	印行 Logos Publishers	編 Hyphen Ng	對 Alvin Tse, Carol Chan, Edmond Chan	
30 8	承印 陽光（彩美）印刷有限公司	印 InPress Books	書校 出	
29 7	出版日期 二〇二三年六月初版	印 InPress Books	責 作	
28 6	產品編號 IB711	印 InPress Books	者 羅懿信 Antony Law	
27 5	國際書號 978-962-457-640-5	印 InPress Books	編 Hyphen Ng	
26 4		印 InPress Books	對 Alvin Tse, Carol Chan, Edmond Chan	
25 3		印 InPress Books	書校 出	
24 2		印 InPress Books	責 作	
23 1		印 InPress Books	者 羅懿信 Antony Law	

版權所有・請勿翻印 All Rights Reserved

©2023 by Logos Ministries Limited  
Published & Printed in Hong Kong

Logos  
BookFinder |



InPress  
Books |



©2023 by Logos Ministries Limited  
All Rights Reserved