

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)..¹

- 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。
- 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、信息共享的「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……」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，我所關注的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有一種迷思、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。²

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。」（詩二十三4）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

xxx

我的牧師患了抑鬱症

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：³

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」！

xxxii

我的牧師患了抑鬱症

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？ ——

二〇一六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 患了 抑鬱症

My Depressed Pastor



作者 羅懿信 Antony Law
編者 Hyphen Ng
校對 Alvin Tse, Carol Chan, Edmond Chan
書裝 Losau
出版 印象文字 InPress Books

香港火炭坳背灣街二十六號富騰工業中心十樓一零一室
(852) 2687 0331 info@inpress.com.hk http://www.inpress.com.hk

InPress Books is part of Logos Ministries
(a non-profit & charitable organization) http://www.logos.org.hk

發行 基道出版社 Logos Publishers

(852) 2687 0331 info@logos.com.hk https://www.logos.com.hk

承印 陽光(彩美)印刷有限公司

出版日期 二〇二三年六月初版

產品編號 IB711

國際書號 978-962-457-640-5

版權所有，請勿翻印 All Rights Reserved

©2023 by Logos Ministries Limited

Published & Printed in Hong Kong

年份 刷次
32 10
31 9
30 8
29 7
28 6
27 5
26 4
25 3
24 2
23 1

