

# 認識寂寞



## 課前引言

什麼是寂寞？寂寞的原因有哪些？  
當你感到寂寞時，你通常做些  
什麼事來排解呢？

每個人有時都會感到寂寞。如果你進入新學校就讀，搬到一個新的城市，或是開始一份新的工作，你或許會感到你與別人格格不入。或者，如果你在同樣的學校、城市、或工作待了很長一段時間，你或許會覺得你的朋友沒有一個真正了解你。你或許會想，「如果我有一個摯友就好了」或是，「如果我有一個男朋友/女朋友就好了」或是，「如果我的家人能花更多時間陪我，我就再也不會感到寂寞了」。但是，即使你有一個很棒的家庭，最要好的朋友，或是男朋友/女朋友，他們也無法總是和你在一起。我們即使在獨處的時候，如何能避免寂寞？

## 字辭庫

to fit in (v phrase)	融入其中；與…打成一片
examine (v)	檢視；細查
beyond (prep.)	超越；處於…之外
escape (v)	逃跑；逃脫
allot (v)	分配

## 神的話

(現代中譯修訂本)

### 詩篇139：1-18

1 上主啊，你洞察我，你認識我。 2 我的一舉一動你都知道；從遙遠地方你也曉得我的心思。 3 我工作或休息，你都看見；你知道我的所作所為。 4 我沒有開口，你已經知道我要說甚麼。 5 你前後左右環繞著我；你用你的能力庇護我。 6 你對我的認識高深莫測，不是我所能理解。 7 我往哪裏去才能躲開你呢？我到哪裏去才能逃避你呢？ 8 我上了天，你一定在那裏；我潛伏陰間，你也在那裏。 9 我縱使飛向日出的東方，或住在西方的海極， 10 你一定在那裏帶領我；你會在那裏幫助我。 11 我可以要求黑暗遮蔽我，或要求周圍的亮光變成黑暗； 12 但對你來說，黑暗不算黑暗，黑夜跟白晝一樣光亮。黑暗和光明都是一樣。 13 我的五臟六腑是你所造；在母腹中你把我湊合起來。 14 我頌讚你，因為你可敬可畏；你的作為奇妙非凡。我心裏深深領會。 15 我在母腹中被塑造，在隱密中逐漸長大，骨骼怎樣成形，你都知道。 16 我出生以前，你已經看見了我；那為我安排尚未來到的日子都已經記錄在你的冊上。 17 上帝啊，你的意念多麼深奧！你的心思多得難以數算！ 18 我要是數算，比海沙還多；縱使數算到底，我仍然跟你在一起。

## 想一想

1. 神有多了解我們？

2. 這段經文給了我們哪三個例子，是有關於神對我們的了解？

3. 為什麼神要「前後左右環繞著我」？

4. 為什麼神是「可敬可畏」的？為什麼我們應該頌讚祂？

5. 神的意念是如何的「深奧」？

6. 我們真的是孤單的嗎？

## 付諸行動

1. 即使當你和許多人在一起時，是否仍有可能感到寂寞呢？想想你生命當中，一段你感到寂寞的時光。我們如何對抗寂寞？
2. 人們會用哪些方式來融入某個團體？我們需要試著與神「打成一片」嗎？

## 背經文 (現代中譯修訂本)

### 詩篇68：5~6

5 上帝住在他的聖殿裏；他看顧孤兒，保護寡婦。6 他使孤獨的人有家可歸，使被囚的人重獲自由。

若要進一步的研習，參見申命記31：6；約書亞書1：5；  
詩篇34：18；以賽亞書49：15，16