



施以諾心靈維他命

愚人節快樂！

撰文◎施以諾 博士

四月份到了！四月份開頭的第一天，便是所謂的「愚人節」，在這一天，常有人被開了玩笑，好的玩笑讓人開懷，但也總有擦槍走火的例子發生。其實《聖經》也鼓勵我們要多讓人開懷，並鼓勵我們要學習喜樂。從這角度來看，其實我們的每一天都可以是「愚人節」，都可以是勉勵彼此、使彼此更愉快的特別日子。

說好話，讓好事發生

四月《維他命施》節目中，我將帶領大家好好思考一下「愉人」的美好。比方在「說話尊重別人，使事情進行更順利」本集中，我提到了歷史上的以斯帖皇后，她的夫君是個很特別的帝王，廢了前妻、寵幸奸臣，還曾一度打算屠殺境內的猶太人！

若從今天的角度來看，這帝王簡直是集恐怖情人與慣老闆於一身的糟糕大男人，肯定很難相

處。然而以斯帖是怎麼阻止他的劣行呢？她在和這位糟糕帝王溝通時，開口閉口總以「王若以為美，求您……」的方式來溝通，顯然讓這暴躁帝王聽了很愉悅，總是回應她「速速照以斯帖所說的去做」。以斯帖最後也成功的駕馭了他夫君，救了境內的猶太人。可不是嗎？說話讓人聽了愉悅，何等重要。

而在歷史上，同樣是帝王家，所羅門王的兒子羅波安王，顯然

說起話來就沒以斯帖這麼令人愉悅了。他上位後，有臣民來要求減低工作量，他也許為了立威，拒絕他們的請求也就罷了，竟還說：「從前我父親用鞭子打你們，我要用蠍子做的鞭子打你們。」這種倨傲的回嗆，讓許多民眾對這位新國王的向心力大減！使得一度堪稱盛世的所羅門王朝，在羅波安這個繼承人一上任之後不久，就一分為二，也讓羅波安落得一個非常尷尬的歷史定位。

說話令人聽了不愉悅，在歷史上可激起如此大的漣漪，在現今您我的日常生活中亦然，值得您我借鏡、慎言。

「助」你好運

在「助你好運」節目中，提到一位我的好朋友，他年輕時原本是個混入幫派的惡煞，在鄉里間做了不少壞事，後來入獄服刑。但很奇妙，因為基督信仰改變了

他，之後他成了一位傳道人，每次與他談話，完全感受不到他有任何一絲的霸氣或流氣，很難想像過去的他，竟是個銀鐺入獄的混混。

據說許多人在出獄時，獄方人員都會對其說句「祝你好運」，但顯然我們人的力量極其有限，我們有時真的只能「祝」別人好運，但上帝卻能真正幫助、改變我們，真正能「助」我們好運。這是一個鬱悶的世代，我也相信上帝能「助」您生日快樂、「助」您幸福美滿、「助」您工作得力。

傾聽，是一帖止痛藥

此外，「傾聽，是一帖止痛藥」節目中，則是分享到現在人有憂鬱的不少，許多人都想去安慰低潮的人，但常犯下了「話多」的毛病，有些人是不小心的，也有些人是故意的，對著低潮的人不停的講自己的意見、建議、碎碎

唸，甚至不停的責怪他們，為何不懂得倚靠上帝?! 其實在陪伴低潮中的人們時，上述這些話有時都是多餘的，有時單純的「傾聽」就是一帖無形的「止痛藥」，可以幫助他們走過低谷。

近幾個月來，社會上發生過頂尖大學的優秀學收輕生的案件，也發生過年輕的歌手自殺的案件，皆震驚了社會。這的確是一個憂鬱的年代，身為一個精神科職能治療專家，我甚願我的專業與信仰能幫助這個社會有更多的笑容。但願這美好的人間四月天，天天都是「愉人節」，天天都學習如何讓生活周遭的人彼此有更好、更愉快的互動。

如果您喜歡這些四月份播出的《維他命施》電視節目，它們不只在電視上看得到，也可以在youtube 頻道觀看，歡迎大家按讚、訂閱、分享。施以諾的心靈維他命，天天都給力! 🍌

 YouTube



 分享  訂閱  打開小鈴鐺

頻道播出時間：

每週一、週二 21:00 (首播)
13:00 (重播)

如果您喜歡《維他命施》，也可以在 YouTube 上收看喔! YouTube 上有許多電視頻道上看不到的內容，歡迎掃描左側 QR 碼，聽施以諾博士的分享，並歡迎留言、訂閱。

