



施以諾心靈維他命

服用「維他命施」對抗「新冠憂鬱」！

撰文◎施以諾 博士

過去的這一、兩個月，許多國民的心情應該都七上八下，隨著台灣本土疫情的驟起，我觀察到近來有個現象，我個人稱之為「新冠憂鬱」。當然，這不是正式的醫學名詞，卻是一種台灣社會目前常見的氛圍，意即因新冠疫情而導致的相關憂鬱、鬱悶等情緒。處在最近的疫情氛圍下，可以值得我們憂鬱的事情很多，包括疫情本身的發展、對各產業的影響、生活所受的衝擊，與休閒活動減少等，也許在精神健康上，不至於讓我們到生病的地步，但這樣的氛圍著實讓人難受。

其實在健康行為上，適度的憂鬱、焦慮並不是壞事，這幫助我們更審慎守住防疫原則，但這種因新冠病毒而產生的憂鬱情緒若太多、太久，大家恐怕

都要承受不住了！甚至可能衍生出人際衝突與家庭暴力！這個月的《維他命施》中，有好幾集節目可以提醒我們，如何一起去對抗這種「新冠憂鬱」現象！

保守你的心勝過保守一切

社區防疫措施讓許多人出不了家門，無法出門娛樂、被迫在家上班，長時間待在家的結果，不但沒有讓家人間更喜樂，反而對家人越看越不順眼。覺得配偶對小孩笑容不夠多？嫌！覺得配偶看得電視節目不合時機？也嫌！且還覺得自己一切都嫌人嫌得師出有名！大家擠在一個小小的建築物中，越來越不開心。

我在「讓心房變成豪宅」這集節目中提到，歷史

上大衛回憶被其掃羅王迫害時所說：「他們來攻擊我…，他（上帝）領我到寬闊之處。」這段詩句所提到的「寬闊」，給了我很深的省思，上帝真讓他在被敵人迫害時，日子變得更好過、舒服了嗎？似乎不見得，根據文獻記載，當時大衛依舊過著幾近逃亡的生活。但這裡的「寬闊」，我相信絕對可以用來描述大衛的心境，形容大衛對掃羅王的肚量與胸襟。現代人嚮往住「豪宅」，覺得大坪數的房子能帶給人舒適，能使自己生活得更更有品質。我不否認這樣的認知，但我也喜歡《聖經》上的一句叮嚀：「要保守你的心勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」

防疫期間侷困在家的我們，也許不是每個人都買得起「豪宅」，但我們都可以選擇讓自己的「心房」變成豪宅，讓自己有更大的格局去面對某些不好聽的話，以更大的肚量去包容某些無法預料的趨勢，用更寬廣的心境去饒恕那些心急口快的家人，如此一來，我們的生活品質與喜樂，將不亞於那些住豪宅的富商們，您說是嗎？疫情中，當我們都必須被困在小小的家戶中時，也許坪數不大，然而，願我們的「心房」都是寬闊的，都是豪宅。

平安，基督徒的不動產

七月份我們有一集節目叫「平安，基督徒的不動產」，以一位病人臨終的故事當開頭。大家有沒有覺得，過去的這兩個月來，國民最缺的就是「平安」！人生，有許多的「資產」可以追尋，包括有形的金錢、房屋、名牌，以及無形的智慧、聲望，甚至是品格等等，這些都可以是人生的資產；然而，在歷史上，許多基督徒還擁有一種人生的無形資產——「平安」。《聖經》中耶穌這樣形容這個資產：「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯…你們現在也是憂愁，但我要再見你們，你們的心就喜樂了；這喜樂也沒有人能奪去。」這樣算起來，「平安」可謂之基督徒的「不動產」了！因為這種帶有信仰力量的平安，這種發自內心的平安與喜樂，是外人所不能奪去的。

這個月，我們不知道疫情會如何變化、疫苗的施打效益能否發揮，甚至不確定自己的生命會到何時？然而，有信仰的人還是會有發自內心的真平安！這是上帝要給每個人的不動產！

最近防疫的日子不好過，但《維他命施》願陪著大家一起對抗「新冠憂鬱」，直到疫情消失的一天。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。



