

6.14
SUNDAY
撒母耳記上
19:1-24

有一天，從上主那裏來的邪靈支配著掃羅。掃羅手裏拿著矛，坐在屋裏；大衛也在那裏，正彈著豎琴。掃羅想用他的矛把大衛釘在牆上，但大衛躲開了，矛扎在牆上。大衛逃跑，離開那裏。（撒上19:9-10）

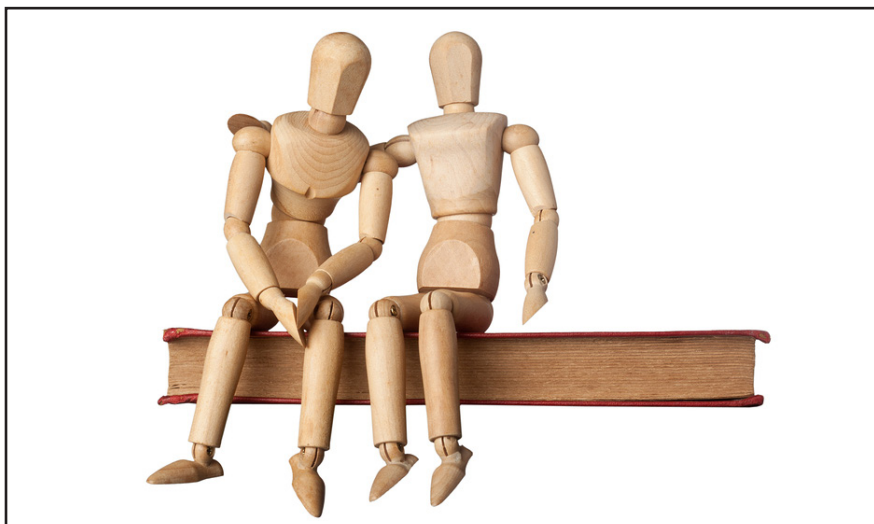
面對負面情緒

經文說道，「從上主那裡來的邪靈支配掃羅」時，他的性情大變，甚至出手攻擊正在彈琴給他聽的大衛。邪靈的進入，代表掃羅不再有上主的靈同在。實在很難想像，這位萬人之上、功績彪炳的掃羅王，如今落得這般神智不清，分不出敵我的下場。

在與亞瑪力人爭戰後，先知撒母耳曾當面宣告，上主已經離開掃羅，他再也不適任以色列人的王。緊接著年輕優秀的大衛就出現了，擊倒巨人歌利亞、帶領數場戰事都凱旋而歸。大衛的興起加深掃羅的不安，也引發對大衛的嫉妒之心，嫉妒衍生為自己即將被取代的恐懼，恐懼進一步成為憤怒，憤怒導致殺意。我們看見一位君王，在極大壓力之下漸趨崩潰，離開上主，逐漸走向不歸路。

我們都會有負面情緒或念頭，這並不可恥，它是我們思考的一部分。我們應懂得與它相處，勇於釐清自己有負面想法的原因，倘若發現自己成天都只有負面情緒，一定要向人求助、找信任的人聊聊，更不要害怕尋求專業的幫助。更要交託自己給上主，祂必垂聽我們的痛苦和壓力。

防疫隔離期間無助 親友關懷協助面對



隨著「嚴重特殊傳染性肺炎」（武漢肺炎）疫情在全球擴散，有越來越多民眾因為旅遊史或接觸史需要進行隔離檢疫，除了擔憂染病之外，也害怕因為隔離而行動受限、影響工作、失去親友互動和連結，因而產生負面情緒。被隔離檢疫者的親友，該如何關懷？嘉義基督教醫院精神科醫師陳庭香指出，這時候仍可以透過電話或視訊聯繫對方，表達支持和鼓勵。

保守人心的上主，求祢幫助我們，正確面對情緒，找回平安與喜樂。奉主耶穌基督的名祈求，阿們。