

2009 年 1 月

### 香港信義會元朗生命堂 Level I 學員感恩見證

使我更了解自己及明白別人，都識我如何面對過去，令我學到新的與人相處方式及表達自己的方式。-PO-

主的恩典，榮耀主的名，讓我能夠面對痛苦情緒，可以改變自己的模式與人相處，能夠釋放自己。-TSE-

感謝神！讀此課程我學習接受自己的缺點，自己的軟弱，同時亦學習接受別人的缺點，好像心情會好了一些。我發現到當朋友、親姊妹、教會姊妹都不明白我時，原來最後都是回到神的身邊才得到平安。我多謝組長提我，你不論怎樣怒神，你也是先求神醫你，你好了你便不再怒神。等了個多月，最後我自己開口祈禱，心境情緒便慢慢平伏，心病便好。我在不祈禱的個多月中，不斷看勵志的書，多看了幾部笑戲，發覺了，真的可以將不开心轉為開心一會兒。-有生 -

清楚些自己內在的情緒問題，不再逃避，深呼吸令自己能慢慢冷靜下來，正面地面對困在我內在的情緒，開始接納別人的好與壞及情緒，明白對方的感受。-Fung-

對情緒的模式多了認識，對不同的情緒接納多點。-Ella-

有勇氣去表達，也經歷組員明白、關心、聆聽自己。-LAM-

感謝神讓我有機會接觸情緒四重奏這課程。

當初參與這課程原是要多了解” 情緒” 什麼。因為我初見輔導時，每一次她都問我：” How do you feel?” 到一個程度我實在不耐煩，我問我的朋友我是不是一個不會講自己感受的人。但我朋友給我的回應是：” 不是。” 我是一個會” 表達” 自己的人。現在我搞清楚什麼是” 情緒” 什麼是講述” 事件” 一個很會” 表達” 的人並不代表他是說自己受傷的核心感受。這導致我在輔導室裡雖然講了很多遍傷心的事，但我的心卻仍然沒有得到釋懷，也沒有得到醫治。參加了這課程，我才發現我是一個很怕自己有情緒的人。因此我以往都是壓抑我自己的情緒。因為當自己有情緒的時候就沒有辦法做事，效力也大大的減低。但事實確實相反。當我越不去理我的情緒的時候，我用了很多” 力” 去壓抑我的情緒，與此同時又沒有效力。當我知道 Dr. KOt 講論到” 情緒” 是神給我們的一份禮物。我們不需要害怕它，而更要學習停留在我們的” 情

緒”。當我們願意去處理我們的情緒，人會變得更” 聰明” ，並能融會貫通我們所學習的。我是抱著一個戰戰兢兢的態度去嘗試。原來她的理論是真的 **work**。至少在我身上奇妙的事情發生了。原來在輔導室裡我只講述和表達我輔助性的情緒，因此，輔導的進度緩慢。當我知道自己是一個” 弱的我” 而懼怕表達自己憤怒的情緒時，我開始在輔導室裡多表達我原始性情緒。雖然一開始不容易表達，但過後我卻感受到前所未有的釋懷和醫治。原來真正的醫治來自接觸我們的原始性情緒。而且當我們越願意接觸我們的情緒，接納我們的情緒，我們越能控制和掌握我們的情緒。

與此同時，我開始意識我的防衛機制，過往輔導員嘗試用不同的輔導技巧幫助我，但由於我的防衛機制，我往往不願意與她去探討我更深的內心世界，逃避她的問題。當我越認識自己的防衛機制時，我開始拒絕它。在輔導室不再逃避，勇於正視問題，這使我在輔導室的果效事半功倍。除此之外，我多了同理心。以前總是覺得對方傷害我，都是對方的錯。但我現在發現其實我自己也有不成熟的地方，自己也需要成長的地方。與人的交往，多了接納和包容。在小組時間，小組的動力也開闊了我的眼界，原來若我們沒有 **process** 我們的情緒，我們沒有” 力量” 與我們有衝突的人溝通，也沒有能力去理對方的感受。因此，溝通的果效不能達到理想。因此，這更加的推動自己，若自己有情緒時，要花時間去 **process** 它。當我承認我的原始性情緒時，我的情緒很快就會過去。我也有能力與我有衝突的人溝通。總的來說，這課程使我獲益非淺，讓我更接納和認識自己。與此同時，更懂得如何與我自己相處。我相信這將會幫助我改善我的人際關係和溝通。謝謝你，**Dr. Kot** 在主手中的小羊

不需要再害怕自己的情緒，也不需要害怕自己有情緒，有情緒是一件很正常的事而且這情緒是神給我的禮物。**YU-**

開始明白到情緒重要性，知道別人與自己需要，與人和神關係改善。**-Joey-**

與我的兩個仔及前妻溝通有新的一頁。**-Cat-**

原來自己可以控制憤怒，好感恩，多了認識自己，可以同傷心相處，神醫治我的傷口。**-黎榮柳-**

明白自己的原始性情緒是憤怒，接納自己的原始性情緒，並表達出來，學習包容不舒服的感覺，也可在痛苦中向神傾訴。**-Sam-**

認識我真正的情緒和情緒表達及處理。**-CC-**

認識自己的情緒，再不是一件神秘的事，再不覺得自己很差很壞，對自己接納多了。-佩玲-

曾在這課程小組裡，面對自己最近的痛苦情緒困擾，感到稍稍釋放、舒緩，經過這幾星期，時間的洗禮，以及自己學習接納自己的限制，學習放下交託，現在已感到心中釋懷。-DK-

有一次，在工作中，那些「壞的我」，常說一些很難聽的說話，我幫了他的忙，反被他問候母親，我就很憤怒，但我用說話加底線代表我的憤怒，及向他的上級詢問該如何處理，他的上級就責罵了他一頓，他就發脾氣掙野，及哭了。我看見這情形，我就有問題在腦中問，我是不是做錯了？但我即對自己說，這是為他好，雖然我不敢與他說話，幾日後，和他和好，好像沒事一樣，感謝主！-鍾英順-