

九龍城浸信會 學員感恩見證

去年年底參加了教會舉辦的「聖經輔導課程」。課程由臨床心理學家葛琳卡博士主講，並有教會傳道、輔導同工帶領小組分享。回想我參加這個課程真是神的帶領，因為當時其實並不覺得自己需要輔導，與人溝通亦不覺得有甚麼問題；只是抱著一個學習怎樣去輔導人的心態去報讀。但神的計劃高過人的計劃。課程讓我了解自己的情緒更多，與神建立更密切的關係。

每個人的成長都影響著他的情緒表達方式，只是很多時人會不自覺地建立起一些防衛機制去抑制一些不受歡迎的情緒。表面看來愈堅強的人，可能他的防衛機制愈堅固，便愈少流露悲傷或憤怒的情緒。尤其是對於基督徒來說，因聖經勉勵我們以善良溫和的態度待人，有些基督徒便會盡量克制自己的情緒，因而不自覺地否定了情緒的正面價值。葛博士透過聖經對神的情緒的理解和心理學，讓我處理了一些陳年往事。一些兒時的不愉快經驗，本以為自己已經忘記了，並且神叫我們寬恕人，自己就更加不可以「懷恨在心」了。但原來只是自己騙了自己，不快的情緒在心底裡依然存在，並且影響著我用甚麼方法跟其他人相處，怎樣看待人。課程給我的心靈作了一次大掃除，把積存在隱蔽之處的污垢塵埃除去。過程不是靠自己理性的認知，而是藉著神進入每一個情景幫助我去「處理」當時的情緒。

課程的第二階段題為《曠野之旅—生命中的情緒更新》。課程幫助我重整與神的關係；從而能夠更依靠神的能力去面對情緒的困擾。從以色列人出埃及和在曠野飄流的經驗，可看到恐懼的情緒，如何阻隔著人與神的關係，令我們對神產生懷疑。透過課程中四十天的曠野之旅，大家學習聆聽神的聲音，與神同行，面對恐懼，與神建立起更親密的關係。

課程中第一階段有不少眼淚，第二階段卻充滿歡欣。完成了兩階段的課程，可說是離開「曠野」進入「迦南」地，這是何等蒙福的一回事，在曠野的時候神沒有離棄我，盼望在這迦南地我仍每天與神同行。哈利路亞，感謝神！這課程帶給我的真是超出我的所想所求。 -羅寶儀-

約翰福音十章十節這樣記載：「耶穌說：“我來了，是要叫人得生命，並且得更豐盛。”」情緒是神賜給人的一項寶貴的禮物。在日常生活中，我們會感到憤怒、快樂、悲哀或喜悅，只要能夠適當地處理情緒，這樣，情緒和感覺便可以促使我們的生命更富，活得更多采多姿。然而，若果我們無法適當處理，則情緒不僅可能破壞我們的人際關係，甚至會影響我們的健康。

經過「情緒管理」及「曠野之旅—情緒更新」兩個階段的學習，我認識到人可

分為「弱的我」與「壞的我」兩個情緒類別，其成因與後天的經歷，特別是在成長階段之中至親的影響有十分密切的關係。要適當處理個人內在情緒，除了要找出成因外，邀請主耶穌同行，一起經歷當中的傷並取得安慰與醫治更是必須的。

懂得處理自己及別人的情緒，對事奉工作裨益甚大。完成上述兩階段的課程後，深深感受到自己對情緒的認識極之膚淺，為了在事奉工作上有更好的裝備，願意對有關知識作更深入的追求！-張文富-

感謝教會開設這個課程，使我認識自己更深入。透過四十天的靈修，靠著神的恩言去處理自己在公司及家庭所面對的壓力和情緒。

以往我較為內向，在家裡很少發怒和發言，在公司更是如此。但明白到情緒是上帝的恩賜，其實是祂給我一訊息，容讓我去反映，而不是隱藏。此課程更使到我們有一機會及平台，讓主內的弟兄姊妹可以互想分享了互相勉勵。透過葛博士，輔導員羅萃賢傳道，及小組分享幫助我學會怎樣適切地去表達自己的情緒，以及更真摯和勇敢地表達對別人的關愛；更無懼地將人帶到神面前。因認識主的幫助及教會崇拜的講道，讓我凡事曉得深思和分析，幫助我勇往直前，願將所有的榮耀都歸給我們在天上的父神。-周淑恩-

(一)甚麼原因驅使我報讀這課程呢？

我是因為在 2006 及 2007 年期間，經歷了生活上幾樣大轉變後，發現自己的情緒久久未能平復，適逢教會推出「聖經輔導課程」，便毫不猶豫地報讀此課程。

(二)這課程有何特色？

統言之，這課程與我所參與過的坊間的心理學課程或輔導課程並不相同。它並沒有教授艱深的理論，亦沒有教授輔導別人的技巧。因為講者葛琳卡博士、麥兆輝牧師和導師們都對學員說，輔導的起點應在於認識和接納自己。所以，「認識自己的情緒」和「我是一個怎樣的人」便是第一階段的核心。至於第二階段，主要是靈修操練：學員藉著 40 天的靈修導引，切實地、誠實地及深層地與神相交，並在已有的自我認識的台階上，進一步去經歷和面對自己生命中的「情緒曠野」，了解自己的軟弱和接納自己的不足。而這課程特別之處，乃是學員在認識自我的過程中，靠的不單是學問知識，而是回到聖經去讀神的話，和緊握神賜給我們的應許，真心實意地開放自己的心懷，將心裡不為人知的害怕、恐懼和憂慮都告訴祂，並求天父撫慰內心的傷痛，給予幫助、安慰和賜予更新的力量。

(三)在完成這兩個階段課程後，個人得著些甚麼幫助？

我真心感激葛博士無私的見證、分享、教導，更多謝負責訓練事工的麥兆輝牧師、吳彩虹傳道和導師們的忘我付出。我透過這課程不單解決了原先有關情緒的問題，也認識了自己，更找到了與神更密交的途徑。最後，我盼望第三階段課程能在不久的將來推出，使我能與曾一起同走這段路的每一組員再重聚。 - 鍾燕萍-

我是家中長女，凡事都想討父母喜悅和作弟妹的榜樣，因此不知不覺間養成壓抑情緒的習慣，又不懂得表達自我。因著自己需要在關顧部的事奉及成長班關顧新來賓，當我知道教會舉辦有關處理情緒的課程時，便很想報名參加。

在情緒 4 重奏的學習裡，我學會定界線，不再退縮，也知道如何保護自己。今後，我不介意別人怎樣看我，因為我知道其實只是自己在介意，別人卻不會介懷的。至於曠野之旅的學習裡，我學懂活出真我，承認曉得自己最懼怕甚麼，每天永神為我安排。

最大的得著是小組組員在導師領導之下，每人都有進步，彼此的關係都密切了，透過互相代求、關心、安慰和鼓勵，大家的防衛機制能量大多潰散了。 - 馬佩芬-

我覺得這兩個課程的第二階段雖然比較艱深，卻令我有較深入的學習體會，也給我來一次透徹地考驗自己與神的關係。藉著葛琳卡博士的開導，我反省自己的人生歷程中，確實潛藏著負面的情緒，包括恐懼、哀傷和憤怒等。但最終必須走出自己的保護區(Comfort Zone)，倒空自己，放下自己的執著，利用獨處及安息時段，把自己的精神和注意力聚焦於神的大愛和恩典中；繼而扭轉這些思想的包袱，磨練自己以勇氣面對種種負面的情緒。難能可貴的是，當我搜索到負面情緒的源頭時，更懂得在神面前徹底懺悔，邀請神及主耶穌進入自己生命的深處。這樣，負面情緒不但能以釋放，更令自己全面更新，重獲自由，並與神立約，宣告與神訂立清晰目標，認真重拾對神的愛慕和信靠。修畢這個課程，我最珍惜的一刻，就是時常提醒自己，靈命有否獲得徹底的更新，自己與神是否維持緊密的關係，並將自己如活祭般獻在壇上？相信，這也就是真正體驗靈命提升和常存喜樂的奧秘。 -黃麗華-

我們一般都以「喜、怒、哀、樂」來形容情緒，但一如葛博士所言，大概很多基督徒忘記了哀、怒跟喜樂真是天父所造，而且天父和耶穌也顯示他們有這些情緒。基督徒看重「喜、樂」，但因而很容易傾向忽略和拒絕「哀、怒」；久而久之，這些負面情緒便沉聚成一種傷害。在第一階段的學習裡，我學習接受和認知這些情緒和它背後的成因，也知道唯有接受和面對，才讓我們有力量去解

開心結。在第二階段的學習裡，我們開始為自己的心結尋找出路，就是緊緊的抓著神的應許，與祂同行。在修讀第二階的課程前，我常隱隱的感到哀傷，但從沒有花時間去深究，後來跟著課本的指引，一步一步的了解自己。感謝神，此後我懂得讓神參與我每一事情，踏上每一步，心裏很平安，因為深知祂在牽著我手，領我前行。 -何惠珍-

懷著好奇而緊張的心情，預備登上列車，開展我精采美麗而不一樣的生命之旅——第二階的課程。在過去差不多半年時間裡，透過課程我發現自己仍被「老我」和「罪」糾纏著；從前並不覺察得到，如今省察過來，相信是聖靈親自作工，感謝導師、組長的辛勞，他們的愛心與無私的付出，令我的思想大為擴闊。最近家中發生的一些變故，令我這個信主多年的基督徒，簡直不堪一擊；這時失敗感和挫折感一湧而上，痛苦難以言喻！這就是葛博士所講生命中的「曠野」，不是想像中的困局，我現在仍然身歷其境，但深信無論日子如何，主必愛我到底，並帶領我經過。 -文鳳英-