

## 貼心合用的幫助

(2015 Level 1 香港學員)

### 學員分享：公主

#### 尋求神=改變的開始

當我真實地體會到人很微小，能控制事情的能力很有限，此時就懂得把上帝擺在心中最高的位置，尋求並依靠祂，得到了超乎想像的平安。事後內心像被激活，很想跟人分享神的好。原來當人的心願意向神開放，像被祂的手去觸摸攪動，給予安慰，和變得熱情。

#### 認識自己=改變的開始

後來經歷課題學習，跌倒後，負面情緒就能容易湧現，自我價值低，容易被人的說話和反應觸碰到自己的軟弱之處。巧合下，已有人分別無意地跟我提及這個課程，直至在見證聚餐中，聽見 Dr.Kot 的分享，她像在訴說我的內心世界，自己認為正是處理之時，遂把握機會成功報讀。透過 Dr.Kot 的課堂，讓我了解到很多對自己情緒的疑問：心情容易驟變，原來是因為活得不著地。亦因著想避免情緒起伏變化，而選擇抑壓情緒，用理性去調節，不去接觸感受，惟此不但影響同理心，亦會消耗能量，令自己精神欠佳，容易疲倦。在聚會中，容易產生低落感，有被忽略，不被明白的感受，對未能參與對話而感到自卑，有種與人抽離，對身邊事物失去興趣，感受不了真正地活在地球上。

亦因為抑壓情緒，所以出現專注力、記憶力和學習能力下降，更與人失聯，像在冰封狀態。而自我價值低，是因為未能包容接納自己的軟弱。

認識自己是「弱的我」與人保持和諧關係是終極目標，會選擇犧牲自己，不會為自己大膽發聲，容易用笑遮掩內心感受，以防止得罪人。因著防衛機制，有很多顧慮，影響表達能力和辦事效率，常出現婉轉表達而未能讓對方明白。原來表達最底層的情緒，就能提升自己。

當了解到與自己截然不同的人「壞的我」的內心世界，會避免誤解，較容易掌握與人相處方法，亦減少了懼怕誘發他人的負面情緒，原來人的情緒會自然起跌，所以有話不妨直說。

#### 窯匠造窯=改變的開始

我發現性格和情緒反應不是天生的，過去的成長環境和所經歷的，會影響到今天的我，是可以讓神除去膠布作修補，重回被創造的本相，我就踏出更多去得醫治。

藉「生命的復甦退修營」，當中的吶喊，需要投入兒時回憶片段，補回當時未有的情緒和說話表達，以治本方法輔導和釋放，清理垃圾。因為吶喊過程中是與其他人一起進行，不但能更大膽，亦可減少介意別人對自己的看法。藉住尋找創傷位，並向組員宣告，是種包容接納自己的方法。  
課程完成後，人變得自信了，開心了，減少了因羞愧或害怕的眼神迴避。

期待 Level 2 的課程，認識如何成為基督徒，而非努力學做一個基督徒，因著子女名份，活在恩典中，從中拆解所堆砌的自己，進一步認識信仰……。