

義工分享

《無殼蝸牛走出來——透過脆弱與人連繫》 陳嘉敏

我很珍惜過去三年參與拉法活動的時光。當中的甜酸苦辣、眼淚與歡笑超級多，彷彿是人生旅程之中的超濃縮版本，讓我成長了很多！

透過參與拉法活動與人連繫，我感受到真正建立人際關係的那份踏實感。一直以來，我很害怕與人真實地接觸，深怕受人傷害、被利用或欺負等等，所以也會學會很保護自己，與別人保持相當的距離，將自己隱藏，參與群體活動往往是有意見也不作聲，結果種種的保護機制最終是難為了自己！因為需要保持距離，害怕被拒絕和批評而不表達意見，反而引致別人對我的不理解，而自己亦感覺不被尊重，最終也是讓自己隔絕和孤單，與人連繫不上，彷彿像外星人活在地球上四處飄！

參與拉法群體有個最大好處，就是可以永無止境地作新嘗試，嘗試勇敢踏出來表達自己，看看一直賴以維生，可是有不斷在傷害自己的信念（不作聲、隱藏自己、與人遠離等等）是否有

需要繼續。於是，我一次又一次地在不同的聚會場合分享自己的見證。往往分享到自己的軟弱以及掙扎的時候，我時常會表現情緒波動和哭，甚至雙腳也會顫抖呢！很吊詭的是，這樣我一直以為很不體面的自己，正正是成為與人連繫的橋樑！真的不可思議，當在台上分享自己的痛苦時候，將自己真實的一面展現出來，會看到台下的觀眾本來無甚表情的臉容，會漸漸被融化，而整個會場的氣氛也會暖化，那股深深被接納的感覺就是我最大的鼓勵。

現在回想起，我在香港、澳門以及馬來西亞分作見證分享，看到台上台下觀眾的表情，至今也歷歷在目。亦試過很多次，分享見證完畢後，很多人會走過來鼓勵我，擁抱我，甚至感激我為他們說了一些他們說不出來的說話！我從蝸牛殼之中走出來，當然很戰兢，冒著風險讓人看見自己的脆弱，感覺很羞恥，亦害怕被人排斥；反而因為有共鳴，讓別人深深地接納和親近。我亦很多謝自己，能夠鼓起勇氣，衝破自己的恐懼，看見真正的自己而得到醫治，也更能夠看清楚別人其實也是與自己一樣有脆弱受傷的一面！

體驗軟弱的轉化變成勇氣和愛，就是神送給我一份很珍貴的人生禮物！

Wendy Choi

回想起來當初開始幫忙做義工，是因為在某年的退修營會有位弟兄忙不過來，見我坐著就請我幫忙做一些鎖事。就這樣給我看到拉法基金會其實需要大量義工，之後每次參加聚會或講座，都會留意一下是否有需要幫忙。

後來透過拉法同工邀請集中於書攤幫手，在這崗位做義工帶來新的挑戰，因為每次的配搭不同，大家的意見也有差異，在當中神給我學習接納、諒解和包容，放下自我。並且透過葛博士的語音培訓，更清楚明白拉法基金會的需要，有助大家同心合力完成任務。總結做義工的心得：重點的是誠心，愛心和甘心樂意的事奉。切記勿要求最好，盼望還有更好。願神祝福大家！榮獲歸主耶穌基督！

Alice

初期，我會因為害怕做不好或做不到而拒絕在為拉法做義工工作。但因為組員盛意邀請和陪伴，開始了第一次在書攤做義工。之後，更因著熱心的總幹事葛博士和組長多次鼓勵支持，我在過去幾年投入了許多不同崗位的義工事奉 (馬來西亞短宣，文字事工，資料搜集，舞台劇幕後和票務等等)。

在參與義工服侍的過程中，透過葛博士和組長的提醒，我逐漸意識到自己原來有極強的完美主義，不斷鞭策自己，苛求自己不可以有任何失誤/瑕疵，令自己經常處於緊張、害怕、焦慮和自責當中，做事無分大小都會感覺很大的壓力。更嚴重的是，因為追求零失敗和零錯誤，許多時候太依靠自己去控制情況，沒有讓神掌權和介入！

數年來，葛博士、組長和其他義工持續的鼓勵和協助，幫助我逐步走出以往過份追求完美的錯誤思想模式，學習去接納自己會有做不到做不好之處。亦可以比較坦然無懼的向別人表達自己力有不逮(需要幫助及支援)，自己不同的觀點或不滿，而不是因為恐懼或驕傲，勉強死撐 push 爆自己。我也慢慢開始有勇氣，去嘗試面對自己有未能掌握/不肯定/不知所措/有錯有漏的情況，以致我能更多體驗聖經所說「在沙漠中開江河」、
「在人不能，在神凡事都能」的奇妙恩典。

這一切的學習和成長，背後都是因為我更清楚，無論我是否做得到做得好，天父爸爸和其他真正愛我的人，都沒有要求我完美無瑕，不能犯錯。無論我有沒有能力，有沒有優點，可不可愛，祂/他/她都會明白、體恤、接納和不撇下我。

感謝天父，感謝天父藉拉法和拉法團隊提供各種義工服侍的學習成機會！多謝拉法，**dr kot** 和拉法組長同工團隊，不辭勞苦的支援/引導義工，讓我和其他許多人在拉法義工事奉上成長更新，得以與神更親近，也更懂得如何與人建立更健康的關係。

拉法義工感受 利佩兒

2010 年會的主題 《走出心靈創傷的陰霾—經歷生命更新的醫治》

非常吸引我、於是參加了年會的講座和佈道會。我是企業的培訓顧問、對司儀的義工崗位有特別的感動、所以年會後向 **Dr Kot** 自薦。初時猜想這崗位不似招待或書攤的義工、應該比較少人會願意當義工的，然而令我感驚訝的是、**Dr Kot** 竟然要約見我、認真地面試。當時我覺得有人願意肯做理應覺得感恩、因為以我從事培訓已有廿十多年專業經驗，司儀的崗位對我來

說是輕鬆的，不料竟受到別人的質疑，那刻的感覺實在不太好受。但是為了事奉主、我學習等待和順服。

最終 Dr Kot 給我機會做 2011 年會司儀，轉眼間今年已經是第八年。

身為義工的我、似乎是協助拉法基金所舉辦的年會講座及工作坊，但實際上、每次的參與我也能從專題研討中得益不少，與主再遇。亦親身見證耶和華拉法如何藉著 Dr Kot 去服侍和與情緒有困擾的朋友、學員同行。

願天父繼續賜福並大大使用拉法去尋找受傷的人，與他們一同經歷十字架的醫治大能，使他們從黑暗中被釋放出來，活出基督豐盛的生命。

義工感想：黃國齊

做了約兩年拉法義工，跟不同的人合作，工種包括：搬運、攝錄……，雖然沒有薪金，也沒有津貼，但有時做義工就很難計較得太多。當中有辛苦不開心的時候，有時都想放棄不

做，但得到身旁的組長、伙伴安慰、鼓勵，而且眼見身旁有組長比你做得更落力更投入，相信他們必定是從中獲益良多才繼續做義工下去，所以，我也繼續當義工做下去。我做的義工崗位，通常有機會聽葛琳卡博士講關於情緒的課題，當中也有很多見證觸動了自己的心弦，有所啟發，為自己的情緒問題找出路