

## 2019 年「解開羞愧內疚、重拾遵貴自我」退修營

參加者親身的感受與回應，及分享當中的得著和幫助。

在營會中的領受：破解心中纏繞多年的羞愧和別人比較，渴望從他人身上得到肯定的情節。「這些是生命中很重要的底色」，重回上帝天父的十架保護中。感謝神，感恩組長 JENNIFER 和各位組員的支持，令我可以安全地，流露出這樣自己熟識卻又無法解決的生命底色。

祈盼繼續和神有更好的關係，多讀聖經。

SUMMER

讓我與父母和解及在情感上更多領受神的愛。

祈盼與神的關係在情感上感受更多更深。更有安全感，更多打開自己，對自己的情緒認識敏銳。

JENNY

在營會裡，清晰化了我的 SHAME AND GUILT。表達了我的 SHAME 背後的傷心。得到了勇氣向爸說出不滿和失望。在 FOCUSING 中與主親密了。

MELANIE

在營會過程中，找到自己尊貴的身份。可以勇敢向權威表達。解開多年與父親糾纏的心結。

MARITA

在營會期間，更好的面對自己的創傷去跟別人分享，特別是熟悉的人，他們的反應讓我覺得很有安全感，跟我想像的不一樣。

祈望讓我跟各各的關係更清晰，把一切都交給主，相信主。

小琳

是次營會，讓我感受以往壓抑了的驚及與母親關係中受傷的位置。亦重新檢視羞愧如何隱藏及在生活中如何呈現的影響自己。

祈盼在禱告中與神繼續談談我的羞愧。

FLORENCE

退修營就是一個鏡子，讓我們發現原生家庭的模式，發現自己。

祈望在禱告中與神繼續談談我的羞愧。

CARMEN CHAN

在營會的時間，將羞愧感被神潔淨，經歷神的光照和愛。

Wendy Choi

在退修營中，認識自己更多，自己失去了心，我的心仍然在媽媽身上，我當媽媽是神，多於耶穌我要尋回自己的心。明白自己一直也沒有對你直心，不敢向神講出真話，我常逃避，不敢面對問題，很害怕。

透過禱告，希望自己能脫離，及對媽媽的倚靠。

亞儀

退修營令我認識自己的內疚，並靠神的救恩得醫治。

Benjamin

在是次營會中，羞愧感降低。不段嘗試新事物有改善。我接受到上帝 / 耶穌的寶血感覺。

亞凱

這次 CAMP 第一次沒有頭痛，感恩。只是有 CAMP 時，組長協助我的自覺有少少。以前去 CAMP 回家也好頭痛，今次無事，感恩。

這個 CAMP 特別緊張，擔心，身體看似讓我知道未好 READY 處理某些事咁。

PHOEBE