

「加拿大表達篇」之分享

我的盲點因著這個課程越來越明顯，加上組長 SELINA 有時一針見血指出，知道自己由細到大缺乏“愛”而成長，所以在沒有愛的成長影響下變得好不容易恐懼，導致自己有些“神經則”，這樣變得同神同人的關係都不能夠成長，現在知道了這影響，我就可以在這方面多加注意。 --- JAMIE

今次的課程令我好大發現，原來自己對自己的身份好大問題，我一直以來也是滿足自己的角色去達到自己擁有的身份，這樣令致自己好多驚，因為我需要去表現得好、在我的角色裡做得好，於是我發覺我好多焦慮及驚恐，怕自己做得唔好，以致我的身份就沒有了。所以這個發現對我好大突破。雖然我現在仍未能完全改變，不過我發覺自己的焦慮及驚少了，因為我發覺自己可以改變想法，皆因我現在是神兒女的身份。再者，發覺自己最近可以放開些，有些事情如果我認為是這樣發生，但最後沒有發生，我覺得可以的，接納現況多些，只要在神面前祈禱就可以放開，這可以幫到我減少好多焦慮及驚恐。 --- CECLIA

這個課程最大發現是發覺以前自己好顧執及不喜歡與人接觸，對人極不信任，但從來也不肯承認，很多時用的方法係將自己變成受害

者，是對方、迫害、欺負我而已，例如：父母有權，就在當中欺壓我，以致我受到不公平對待。但其實是不想負這個責任，我想將這些責任推給身邊架人，無論父母、配偶、朋友或是弟兄姊妹，自己覺得自己沒有責任、無問題，只是別人架問題，覺得很多投射，我不想變到好似這些人一樣去逼迫別人，好偏執，但我偏偏正是這個好偏執，好唔信人的人，在當中當我肯去承認及接納自己是這樣，那我同理心就多些，多些體恤別人，其實那些人都係有個好大爭札在心裡，他們也不想這樣自己唔信任人及偏執，但往往因著自己架成長及原生家庭令到他們是這樣，同自己講接納自己是何得樣架人，不好比魔鬼留有地步去指控自己做不到。現在不是我已做得好好，只是提高了醒覺，這是課程學到的。--- ROSANNA

我覺得這個課堂自己的突破.....

首先我會形容自己係隻烏龜，即外表好硬，亦都常常把自己躲起來。所以我與人溝通有很大問題。好想自己做些事情去改變。但當中總是有好多尤疑，不知自己驚什麼，仍在尋找改變當中，但每次課堂也能找到一些新答案，這些答案是自己知的，但改不到的，不知為何。籍著每個組員鼓勵我，以致我認為“我會做到的。”

今次的突破是.....

今次課堂我們小組有個 **WHATSAPP GROUP** 的，但我是惟一一個不

想加入的人，因為感覺“麻煩”，我不知為何有這思想，在當中有人提醒我是否因為我不想同人接觸。這些都是我需要思想的，但我未想到是否真是這樣呢！感恩最後我也有加入這個小組 **GROUP WHATSAPP**，終於是個突破。**THANK YOU! --- SHIRLEY**

其實我覺得做「表達篇」的功課真是好難，原來面對自己真好困難，我直頭發覺自己是個逃避的人，直頭不想做功課，我不想接觸這些東西。覺得好困難，原來自己是一個逃避型得好利害的人。尤其最近自己的情緒真的是很差，因為要處理先生的問題，有時情緒忒憎到幾乎想走出街不想理。我有做功課的，但自己也不知做得好不好，原來要面對自己....尤其我表達能力真係很差，真是好怕人誤解，又怕人誤會我，又怕人不喜歡我，好怕被人看到原來我是一個這樣的人，希望現在做功課及其他姊妹的鼓勵下，我能面對自己，能夠認識自己，以致同神有好關係 --- **HELEN**

在「表達篇」的課程裡，我最大得著是學到葛博士提的那五點.....就是「言之有物」、「言之有序」、「言之有理」、「言之有據」、「言之有禮」，這是因為我們說話很多時在腦想了一點東西之後，講出來時，很快就跳了去結論，葛博士提過西人說話就會由頭講到尾，所以你會知人地在說什麼，這樣我們中國人好多時也是省略了。這點是這

個課程提我的，對我很有幫助。加上「表達篇」最重要令我學識如何同人相處，因為無論工作，還是在教會事奉裡與人關係好重要，有時就算你好想做好件事，但同人的合作十分之重要，人同自己之間如何合作也是好重要，可能一件好簡單的事，但人地合作處理得不好，就可以好簡單也變得好復雜，變在你做的時候就增加了好多煩惱。例如：到了 DEADLINE 時，別人也不是 DEADLINE 給你，之後根據很多程序才給你，就真是增添好多麻煩的事。其實做野就真是一點也不難的，問題係中間的程序，就十分之因為人的事簡單復雜化。所以在「表達篇」裡，可以學習如何同人相處，這可以將好多事情復雜簡單化，當然中間需要經歷如何與人相處，相對來說，當然一條鎖匙敲不響的，要兩條才可以敲得響的，這樣都要經過好多處世經歷。同人相處好重要，在「表達篇」也是盡量學習，CHAPTER 3 也有很多事例分享如何同不同人相處，ANYWAY，這個課程相當之好有實踐性，有很多學習的。多謝。-- NICOLE

能夠讀到這個課程好有得著，關於我的思想，關於我的感受，我現在比起 3 年前的我敢表達自己多些，認識自己多些，就算我的行為我都真係比以前清晰些，自己醒覺能力提高了，以致我能夠認識自己時候，能夠表達自己多些，雖然這個課程仍未上完，但我覺得自己比以前敢承認自己多一點不好的事，敢去被人見到我一些不好的

一面。我聽到別人給我架的回應，就算不是拉法架朋友，他們也說我同3年前架我好不同，這是好的，更令我驚訝...在於他們不是拉法的朋友都有這樣的回應我，因為這個轉變真係好好，大家見到多了真實的我，我沒有這樣怕在人面對顯靈自己，可能雖然我仍有進步空間，但我覺得3年以來的課程好藉得，多謝你比了我們有這平台去探索自己。多謝。 -- ESTHER

今次架課程比我看到原來自己好怕衝突，我不懂得如何處理，於是我好委縮，縮了落去，跟著就好似聽不到人講野，發覺原來自己都好似罰自己坐監一樣，對自己這點好弱，好似聽不到別人說話逃避了。但原來發覺我驚是因為我怕沒有面子，怕別人不聽我說話，所以好似我應該有理由再去講的，但自己縮了左下去又不講，這是我自己發現自己的。在過程中要再思考如何去找那核心原是什麼，我發覺好似仍有好多原因要尋求好似仍未可以的。不過，我好開心已經知道自己的弱點，然後在當中可以繼續學習。

這個課程真係好好，因為我每次同人講說話，之後也會檢視自己會否有這四點，有否事情之後可改進，所以真是個好實用課程，亦都對人與人之間的關係也增進了，我可以多些了解人地何解有這個反應，以致有個同心與及和諧如何去與人相處。 -- VIOLA