

2007年5月 於北角宣道會

Level I 情緒四重奏 學員感恩見證

Dr. Kot 用心的服侍及組長積極盡力的事奉，使我非常感動。我也希望日後可以靠著神的恩典，把自己在主裡所經驗和經歷的去回饋主對我的愛。 -Bonnie-

很高興與一大班同學去學習關於情緒，慢慢去認識自己的情緒，背後原因，接受自己。 -JN-

不但幫助明白一直十分困擾我的情緒是什麼一回事，更使我體諒身邊曾令我感到很困擾的人背後有什麼困難，以致相處模式改善了。 -G 組員-

工作上常受到上司的刁難，常感到憤怒，以致工作關係很差。嘗試跟上司表達，他的說話令我不悅，之後很害怕他反擊自己感到害怕。在周末我通過散步祈禱，我想到應該向上司感謝他這樣重視自己，找出我的問題。當他說話刁難時便感謝他，他就沒有再說惡意的攻擊說話。 -Azure-

透過本課程，我有勇氣在媽媽面前表達自己憤怒。 -Sindy-

我感到天父是適時安排自己上這課程，這正是我屬靈生命要衝出一些困擾，要把頭腦智識化為心靈領受，開始另一頁。 -Isabella-

在這學習期間發生了一次情緒波動的情況。在我無意中發現了老公的秘密，當時心情非常動亂，負面思想不停浮現，不能停止。像一條短片由過程到結局都是悲情，淚水不自覺流下，好驚、好嬲，唔知點算，點做好，我嘗試祈禱耶穌救我，但那些負面思想還有說話蓋過耶穌的聲音…後來找人傾訴和想起葛博士的教導，我想起她的說話，使用停止負面思想，用正面思想打底負面思想。 -Cally-

感謝神在我這段痛苦的困擾時刻，讓我透過牧者、此課程及心暖心輔導員，讓我去面對我的情緒。及至現在我覺得很輕省，讓我的痛苦給神醫治，過去的痛苦慢慢減低。我知道將來我會仍有痛苦要面對，但我深信神會安慰及醫治我，感謝神。 -E 組員-

在課程當中曾遇到一個情緒問題，我立刻嘗試運用上堂所學到的去認識自己的情緒。 -C 學員-

我多了老師's 方法去明白自己。 -Vivien-

不再埋怨父母給我的重擔，家庭背景很複雜，面對不能醫治的疾病，願意將經歷的給有需要

的人分享，藉分享作為別人的支持與祝福。 -嚴俊方-

主近來逐一把令我生氣的事物，慢慢拿走了，或可以重新開始。 -A 學員-

透過短短的四堂講座，我現有深明自己是「弱的我」，亦知道一些技巧去改善自己緊張、驚恐和焦慮的情緒。亦感謝天父透過葛博士的邀請，有這麼好的機會，讓自己能明白自己的情緒更多。這好像我已經差不多看到了自己的全相(full picture) 剩下的時間，就是好好地讓自己去再深層了解自己的需要改變自己的負面思想，醫治過往的傷痕。但明白是不能一下子改變，要假以時日的結果。謝謝葛博士的教導，願神祝福給您。當中亦很欣賞葛博士的事奉心志和服務精神，這是可敬佩的，我是會參與「曠野之旅」的。 -蔡美強-

我開始明白到為什麼自己在性格上有很多弱點的原因，亦感受到一些情感上的解脫。一些不舒服、抑壓著痛苦經歷正慢慢模糊，雖然「它」仍存在，但好像印象模糊，生疏了。神的大能再一次在我的生命浮現，亦成為我解脫情緒困擾的最大幫助，在課程我多次感受到神的同在及幫助。 -Daisy-

情緒問題在現今社會困擾著很多人，甚至是基督徒，都需要心靈醫治和更新。可喜的是葛琳卡博士不單止見到此異象，更樂意順服神對她的呼召，熱心在這方面擺上她輔導的恩賜來幫助有需要的人，實在值得感恩。她適時的著作及課程給了我很大的提醒和幫助，使我更認識自己及學習處理負面的情緒，實在見到神的手在工作。正如經上說：「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」 -主的羊-

感謝主讓我能參與這幾堂的學習和小組，我在當中有不少反省，也明白到一些突破自己情緒困擾的技巧。我亦感謝神引領我去思考，在屬靈的生命中追求進步。我雖然仍在學習中，但我為著神賜下葛博士、Hannah 和組員的同行感謝神。 -E Law-

通過今次的課程，令我找到了自己性格問題的出路。曾經嘗試很努力去改變自己，很不成功沮喪。但課程後，令我更明白自己，接納自己，使我對自己放手，進步更大。另外，通過課程所教的方法和 Theories，令我找到出路之餘，更加重要是經歷神的醫治！ -Christy-