

比從前開心很多

(2013.01.08 加拿大學員)

學員分享：Janice

我是第一次來到教會，一直而來教會師母支持了我一段時間，因為我的情緒不穩定，我的小朋友常受到我的影響，同時我的工作和與朋友關係也受到影響。我這個情緒病已有八年了，這八年來沒有停止過食藥，我嘗試戒藥，可是我的情緒起伏很大，不能返工，不想見任何人，連說話也不想說，我只懂得哭泣及躲藏。師母很鼓勵我上這個情緒四重奏的課程，第一次在這裡舉辦的課程，我成功地用藉口推辭了，但避了一次，避不到第二次，這次我不可以再用藉口說很忙了。

本來課程額滿，我開心以為不用上課，但多謝師母十分重視我的生命，無論如何都讓我上這個課堂。多謝師母和朋友的支持，在這個課程，我有很大的得益。在課程中的幾天，我哭回幾年前的眼淚，我每晚都不到入睡，頭很重，課堂比返工還要疲累。但課程確實讓我有改變，今天放工時，我的同事說，我的說話溫和了很多，面部沒有從前的繃緊，整個人都開心了很多，這是我最大的得益。

我感激組長的耐性，也謝謝葛博士的課程