

2007年11月 於港福堂

Level I 學員感恩見証

感謝神能給我這個機會參加課程。 -Louis-

近來多了和身邊的人表達自己的情緒，與人的關係變得更好和 closed。在敢於表達憤怒後，更多了一份別人對自己的尊重，這是意想不到的。 -Beverly-

一些痛苦情緒釋放了，了解自己也多了。

課程給我很大的啟迪及反省空間，幫助我更認識自己情緒的來源，有時在服事上太過看重事情的完成(太快及心急) 忽略了人的感受，有時用了教導的口吻，傷害了別人也不自知。多謝主使用你們的服事，給我很好學習的空間。 -亞淇-

在功課上的默想主，雖然極度困擾、恐懼，body 出現：呼吸不平衡、胸部有壓，很不舒服，經歷神的大愛，藉著小組組員、小天使的關愛，體驗神大愛無處不在，將恐懼溶化。 -May Ng-

今次一家人一起參加這課程，令我們關係更 closed，因為大家有這個共同話題，也能一起去學習處理情緒，對我們一家人在相處上更加 harmonious，因為我們現在學習去明白對方的情緒及背後原因，能用更合宜的表達方式，以致減少 conflicts & misunderstanding and 傷害，感謝主。 -Car-

藉著與女兒一起參加課程，大家多了共同語言，分享感受容易了。感謝神讓我知道及體會我會隨時耶穌介入我與母親的相處。 -RY-

1. 問人取番錢

2. 拒絕一些不合理的要求(如叫我陪她去某處) 我用婉拒的方式！ -Vivian-

在天父的牧領下，我走出了人生中最痛苦死暗的幽谷。 -陳志華-

我能接受自己的情緒，代表我能對自己開始的接受，也接受別人。也代表自己與神接近一些。不需要做一個表面的聖人，但心裏卻不愛自己，也不表達出內心真實的心境。在小組可以全然地表露，哭、笑都有人明白，感謝神。 -Jo-

禱告求主介入後與主同在與重新得力的喜樂。

我很欣賞你們熱切助人解開情緒困擾的心，在忙碌工作之餘，幫助有需要的人，實在非常難得，願神親自報答你們的勞苦。 -Ivy-

神讓我能夠參加這次課程，在課程中學習，認識自己的情緒，接納自己的軟弱，最感恩的是耶穌的醫治。-Carrie-

感謝主！讓我在學習時段當中，剛剛自我情緒因為與男友的關係緊張，而明白自己多一些可理智地表達自己，亦可學習目光放在神身上。 -梁婉玲-

1. 我和家人的關係好了。
2. 解開了一些以前對教會的不滿及痛苦日子。 -秋香-

過去的年與丈夫有經歷但最後都選擇去洗禮是值得感恩。

自信主起，已時常感謝神，大小事情都去祈求神的指引，亦順服神給我的經歷。很感恩有機會參加這課程。很珍惜這學習被醫治的機會。亦代求所有同學及其他有情緒困擾者得幫助。我相信繼續 Level III，從靈修中得神而來的自由及力量去做合神心意的基督徒。 -Betty Lee-

雖然並沒有像有些弟兄姊妹，看到或聽到主的安慰，但經過禱告，主使我很奇妙地對從前兩個我一直懷有恨意的人消除了惱怒和憎恨的感覺。現在對一些很容易「發惡」的人比較有信心如何應對和處理，改善了與人的關係，感謝神，多謝拉法基金。 -Marina-

透過課堂和小組的進入情緒練習，讓主帶領我找尋到一些深藏著的情緒問題和關係障礙。 -陳玉燕-

神的工作何等大，在分享裏得到心裏的平安和喜樂，生命有了新希望和改變，悲傷是一種力量的令自己去面對自己的錯，而去改是最大的得著。

感謝神，讓我知道生命是需要不斷反省的，只有認真正視自己的問題，明白和接納內在真實的感受，人才能夠自由地活出自我。透過認識情緒的運作和轉變，讓我明白和接觸內在真正需要。這感覺讓我有能力打開我的盲點來達成內心的需要。上帝賜給每個人都有能力做自己的選擇權，挑戰自己的決擇，多一份考驗你內在的特質，你更能肯定自己及賞識自己，活出真我—正是向獨一上帝敞開自己，讓祂時刻工作。有一句說話對我是很重要的—「這課程的重心是要改變自己，不是改變別人。」因此我改變。 -好弱的我-

我在小組分享中有受傷害的感覺，這個傷害導到我找其他人問解決辦法，感謝神，教會有一位太太給了我(11/2 hours) 的電話幫助，我的難題又減輕了少少，傷害會導致我有推動力去問人去解決難題。我相信這位太太也是神為我預備的。 -小小的玫瑰花-

請神到我和一位好朋友的交惡場面中，祂降落在我與她中間，好像作我們中間的橋樑，當時我在現場(真人) 就感動落淚了。

雖然還是感覺痛苦，但心境很多時也平靜。

與家人建立關係。

令我更明白自己、別人、自我接納大了，對自己有新的認識。 -李輝力-

看到神在我的生命中的作為，讓我經歷更新成長，突破與神的關係，又正視自己的盲點，有了成長的方向，發現原來情緒健康與神的關係有直接聯系。與人相處有同理心。-小美-

我有一個很幸福的家庭，聽完這幾堂課程後，覺得幸福不是應得的，同時主一路上保護我。 -袁淑賢-

學會以哀傷中站起來，因自年中患癌丈夫離世，心裡不安，面對將來逆境，靠神而來的大能使我能勇敢，堅強面對。

透過課程提醒了我過去某些痛苦的經歷如何影響今日面對某些環境的心情的原因，從而可以釋放出來。感謝主葛博士的課程使多人蒙福，也多謝很多組長和義工。 -謝-

感恩神安排我報讀這個課程，在課堂中，可以讓自己了解多一些自己。被神醫治我過去的傷痛，我能有勇氣/順利進入 Level II。 -Rita Leung-

感謝主讓我有勇氣面對女兒的品行界線，明確清楚交代。

我相信神讓我有不斷成長，不斷改善我與他人相處，令我生活更快樂，也令我可以明白周圍的人多一點，這樣可以增加我對他們的愛心。 -魯潔英-

組員坦誠的分享，使我意識「情緒」原來對我們有極大的影響，處理失當會使人跌入深淵。課和給我提醒作用比較大。

Thanks for the opportunity to be the one to attend the class and discussion group.

Thanks for good tutor & suitable peer in sharing & contribution to the group.

我很開心能上這課程，因不用交費，雖然車費昂貴，我覺得這是上帝的恩典，而見 Dr. Kot 很有心幫助有情緒的人，她真的很清楚知道幫助這些人不是見十次八次就可以，而是需要長時間，Dr. Kot 也明白有些人未能負擔昂貴的費用，以致情緒越來越嚴重，情緒病的人給人感覺煩，但我見上帝沒有忽略忘記這些人，在課堂和小組中，我遇到一些人，因自己的經歷與神疏遠，透過這課程，他們開始面對自己過去負面的情緒，感謝主，求主使用拉法基金。 -長春滕-

感謝主給我參加此講座及小組，認識及感受自己被造的真我。在最初以為解決「情緒化」到後來發現躲於「情緒防衛機制」後的原始真我，過程雖然滿有驚慌、眼淚、焦慮、憤怒，但卻感受到神的信實、慈愛、安慰、鼓勵，從而做回一個「有血有淚的真男人」，學習去愛主所愛的人，求主幫助。 -A6-

與神的關係有進步，多了默想的練習，有一次朋友的午餐，有焦味，她非常猶疑，應否退回，個我肯定地游說她應該爭取權利，把食物退回，我從前會不開口，無意見。 -伍麗芬-

在報讀課程之前，我認識一個「躁鬱症」的朋友，因他的背景令我對他產生憐憫之心，成為他的陪伴者，在過程中，經歷了情緒對人的影響是我從未經歷過。例如，有一次她想自殺…在當中我只有向神祈禱，也經歷了神的保守，事情總算平靜了。在過程當中我自己成為一個陪伴者，但未能承受當中的經歷，我看了很多有關情緒的書及報讀了課程，除了更認識朋友的情緒情況外，更認識自己的情緒。 -Carie-

我個人在小組學習到如何請耶穌介入過去傷害，也經常同身邊弟兄姊妹分享及實習大家都有別領會及得釋放。 -Jenny-