

這課程我期待已久，足足等了兩年多。雖然第一次參加小組，但對拉法基金一點都不陌生。

兩年前我回港時，在基道書樓買了情緒四重奏、曠野之旅、生命更新的醫治，知道這課程只限於香港，所以禱告求主讓拉法基金在灣區開課程。兩年後，終於夢想成真，在 Alameda 參加自覺篇小組，得著很大：

第一課讓我不再去阻擋自己內在的感受，接納自己情緒，最重要的是讓我找到自我調節資源 (slide 26)，找到安全地帶。從中也知道"弱"的我 (slide 50)，和我的自我防衛模式 (slide 53)。

第二課幫助我放下自己的防衛模式 (slide 21)，分享自己的感受，學習當一位聆聽者 (slide 45)。

第三課幫助我更深入了解自己用那一種防衛 (slide 30, 情緒四重奏 page 81)，透過分享，了解自己的原生家庭用 denial、avoidance，自己不單用 denial, avoidance, 更有 repression, projection, dissociation, rationalization, 難怪自己對感受咁遲頓和麻木！

第四課了解自己負面思想，令我不能表達感受 (工作紙 page 1, question 2)，突顯自小的童年傷害一直無處理，父親的一句話、一件事，自己的負面思想，完全沒有處理，大人無問我感受，我也無向別人說出感受，搞到自己有 depression (內裡憤怒無處理，自己漠視憤怒和傷心情緒) 也不自知..... 結果自己發現有 depression 時，已經很嚴重！

期待下一個拉法課程！感謝主！讓我看到 Dr Kot 的書，認識姐妹們 (參加小組全部是姐妹！)，更認識 Dr. Lo, 他的幽默風趣、一針見血的作風，讓這原本很 heavy 的 subject 變得輕省！

(三藩市學員 Katherine：希望有一天完成神學院課程後，放下工作，全職事奉)