

## Level 1 至 3 的分享

(2013.02 香港學員)

### 學員分享：一名男生

#### Level I

因著工作和事奉的需要，並在 Dr Kot 的鼓勵下，我在 2008 年參加了《情緒四重奏 — 同行生命中的憂怒哀樂》課程。

作為家中獨子，自幼得到家母偏愛，她的教導仍縈繞在腦中：「你係 boy，驚會俾人笑」，「男兒流血不流淚」，「男仔喊，醜醜」，「唔好咁怒，要學做 Gentleman」，慢慢我學習到我能表達的情緒只有「好奇」、「開心」和及表現得有自信，其它的情緒則以抑壓和否定來處理。家父希望我不用像他般辛勞，為使我專心讀書，不惜以杖打管教我。每次杖打管教我後，母親會出現照顧我的情緒，她的安慰及輔導便成為我日後遇到逆境時的自我對話。

在英國信主後，曾接觸以聖經為本的情緒處理英文查經資料，但回港後很少見到這類型資源。後來有段時間香港教會又出現新紀元問題，便更少接觸這題目。

參加課程時抱著對聖經真理追求的心。第一課便從新舊約聖經中指出神也有情緒，人是按著神的形像而造，情緒是神賦與人適應世界的本能。對我來說，真是大喜訊息，生命得到釋放，可以開始放下防衛，並嘗試接觸自己的情緒，特別是以往認為難應付的，包括憤怒和悲傷。

Level I 除了闡釋重要聖經真理外，也以過去 20 年科學研究成果詳細解釋情緒的成因和種類。科學化的詮釋幫助我減低對情緒的抗拒，並可使我學習得更好，這對我純理科學習背景的人來說是很重要的。

課程引導我：

留意自己處於「弱」的我還是「壞」的自我觀念，幫助了我由人際關係層面進到去接觸自己的內心世界；及並如何經歷內心情緒、並處理痛苦的情緒。

除了課堂學習外，我也喜歡小組討論機會，透過自己及組員的提問並組長的回應，對有關的學習實在十分重要。除了要多謝義務組長 Patrick YU 的幫助，他的男性身份及典範，使我對男性能認識並好好處理情緒更有信心。

## Level II

**Level 1** 情緒四重奏是基礎的課程，涵蓋了很多近代腦神經和心理學中實証了的實用知識及技巧，完結時實在感到興奮，並即時參加了同年的

**Level 2**《曠野之旅——生命中的情緒更新》課程。**Level II** 則以聖經為基礎，藉著四十天的靈修導引，幫助我們由聖經看清楚恐懼、哀傷和憤怒如何影響了我們與神的關係並指出出路，這是一個嶄新的學習經驗。

記得 20 年前學習歸納式研經法時，知道經文中的氣氛、情緒 (Mood) 是研經時的重要線索，但不知為何總是看不到、明不了；上完 **Level II** 後，自始在研經時更能留意聖經中記述的情緒部分，這是以前未有過的重要體驗。

我較容易恐懼疑惑，這課程有 20 天的靈修導引都以恐懼為題，正好滿足我的需要，當中不但有出路，並且透過禱告經歷達到感受層面的體驗。

當中又教導如何聽主微細聲音，也比以前學習到的更仔細和深刻。

跟著的 20 天的靈修導引則以哀傷和憤怒如何影響了我們與神的關係為主，並詳細闡述「弱」的我和「壞」的我等自我觀念並指引出路，這是我參加課程時沒有想到的得著。

要多謝義務組長 Mable 的幫助，引導我走完這「曠野之旅」。

## Level IIIA

經過 **Level I& II** 的基礎課程，心情大體被心理學和嶄新聖經解釋穩定下來，但生命中的「弱」的我和「壞」的我仍不斷作祟，影響與人、與神、與自己及世界的關係。2009 年參加了 **Level IIIA**《生命更新的醫治—與耶穌共渡生命中的憂怒哀樂》課程。

上半部分是透過心理學的框架認識自己的不同部分，主要是看自己如何看自己。當內容提到自己可能因曾被傷害，思想因此被扭曲，不接納自己甚至不喜歡自己，仍活在黑暗中時，作為一名男生真是有點難以置信，但想到若非屬實，我也難以解釋自己的思想及行為，便開始嘗試接納這些對自己的新認識，並盼望因這接納而可以有的出路。

其中最特別的是經歷耶穌的醫治。以往耶穌總是很神性及聖潔的，當不愛自己時從沒想到祂是那麼可親，那麼敏銳地回應我的需要並且投入在我生命中，這生命被潔淨的經歷是很特別。

下半部分是認識自己的屬靈生命。由於上述的經歷，再在真理光照下，發現自己與天父、耶穌、聖靈的關係親近了，祂們都變得可親，有敏銳的回應且投入在我生命中，並討厭與靈界有任何接觸，決心要切斷過往與靈界的任何連結。

要多謝義務組長 **Angel LAM** 的幫助，引導我經歷生命更新和醫治。並盼望將來拉法能出版有關認識及默想耶穌的靈修書籍。