

醫治營學員指引

1. 拉法退修營幫助學員面對生命停滯不前的狀況，及教導他們處理情緒的技巧。因此在退修營其間，學員可能會親身經歷到不意識的潛藏情緒，或要面對過去創傷的痛苦，而引起情緒波動。
2. 在小組時段內，學員亦可能因為其他組員分享他們的故事，或表達情緒時的震撼性，因而會引發自己一些過去類同的經歷，或你遺忘的創傷記憶，也會引致你情緒波動。
3. 有些學員可能在退修營期間未必有太多的情緒波動，但是退修營後可能意外地發現遲來的情緒波動。若這種情況發生，請學員盡早聯絡組長，拉法同工或當地教會的代表幫忙跟進，並且運用所學的情緒技巧去舒緩！
4. 拉法的理念認為學員面對過去創傷的痛苦，因而情緒波動，是整個醫治過程中很重要和必須的部份，所以不要為此而驚訝。因為處理那些創傷後的生命，便不會再被那些事情纏繞，從而可以生活得更輕鬆和機靈！
5. 學員也有可能在退修營完畢後，因為情緒起伏，而需要接受專業輔導去繼續跟進。
6. 退修營的活動時間較長，容許學員深層的內心可以浮面，並且在退修營中會使用一些心理醫治的技巧，如自覺、空椅、心理劇等，幫助學員更多將內心的感受向神開放，被神醫治。這種的醫治方式並非唯一的方法，上帝的醫治是多面化及多元化，聖經及禱告也是上帝醫治的重要渠道！並且我們亦相信醫治是在教會的群體內，教會是我們緊密的合作夥伴！
7. 吶喊是聖經時代所採用的方式面對爭戰或向神表達各種情緒的方式。（參考：撒下 17:20,52；賽 42:11-13；代下 18:31；拉 3:11, 13；詩 47:1；耶 47:2；哀 2:19），雖然聖經並沒有詳細教導吶喊，而從心理學角度去理解，吶喊可以幫助人釋放恐懼或負面的情緒，減低表面的防衛，更能夠真實面對自己痛苦或傷害，以至可以更容易寬恕/原諒傷害的人，因此，在退修營安全環境下，讓學員透過吶喊向神表達真實的自己，釋放內心的苦毒、痛苦或恐懼，不再讓負面的情緒控制自己，就如聖經的教導，不要含怒到日落（弗 4:26；31），有時情緒太複雜，自己也不完全容易理清，吶喊可以幫助釋放表面的恐懼、混亂及矛盾，以至更清楚內在真正的情緒，更容易向神展開真正的自己。
8. 如果學員需要表達憤怒情緒，必須同時尊重他人的需要和安全，禁止所有暴力行為，包括擲東西，打東西，傷害別人的語言，傷害別人的身體。如果學員貨到情緒波動時，未能為他人著想，影響到別人的安全，會被邀請暫時離開會場。若有學員不習慣或不願意聽到別人吶喊的聲音，可以選擇不參與吶喊時段，改為與神對話安靜時段。

請在以下合適 ☐ 內，加上 ☒ 號

☐ 學員同意參加吶喊

☐ 學員不同意參加吶喊

9. 與神默想時刻，需要保持安靜獨處，不干擾別人。
10. 衣著要穿合適/宜，尊重私隱，場內不能做私人交易，私人 WHATSAPP 小組，不屬於拉法的責任。
11. 禁食指引

在過往的營會中，我們見證著參加者在禁食禱告中，緊緊依靠神，經歷情緒的釋放與醫治。因為，當面對心靈的痛苦時，我們需要更多的安靜時間，專心的尋求神，支取從神而來 的力量。正如馬太福音 17:21 中，耶穌基督教導門徒，「至於這一類的鬼，若不禱告、禁食，他就不出來(或作：不能趕他出來)。」

我們鼓勵參加者，可透過是次營會，學習及體驗禁食禱告的操練。我們也明白各人的需要 有所不同。因此，請按個人的意願、禱告的領受、身體的狀況，自由選擇禁食與否；不需要比較，也不需要心感困擾。因為，我們都是一同學習，一同尋求主的。亦有研究顯示，適當的禁食或斷食均對身體更有益處，有一個清除及排毒的過程

拉法基金會/ 拉法加拿大基督教發展中心

禁食實踐須知：

1. 參加禁食者，同樣可按需要，選擇不同的禁食形式。建議可選擇全營禁食、特定某一時段禁食（例：晚餐、某一日）、禁食正餐（例：只飲清水和吃麵包）、不食固體食物等等。
2. 請自行預備所需的飲料或沖劑（營地有熱開水供應），在禁食期間飲用，補充身體水分。如：胃部不適者，可預備奶類飲品作舒緩之用。
3. 長期病患者或正接受藥物治療者，請徵詢醫生的意見；原則上不宜禁食及突然停藥。
4. 若全營禁食者（連續 3 日），膳食安排上，務必留意。於入營前約 3-4 日，盡量進食較清淡的食品，並逐漸減量。離營後，切勿大吃一頓，必須先吃清淡及易消化的食物，讓腸胃慢慢適應，並逐漸增量，同樣約用 3-5 日時間，讓飲食回覆至正常。[註：禁食一日者，同樣以相對的日數預備自己。]
5. 在禁食期間，請不要進行劇烈運動，並預備保暖衣物。

以下是我的簽名，我確認我已閱讀並理解上述聲明。

Name of student signing the form
退修會參加者姓名

Signature of the student
退修會參加者簽署

Date
日期