

Phoebe - 五分鐘 - 數算神恩典

拉法 10 週年，其實我認識左拉法都有 9 年，最初一年架時候，覺得同自己很遠，沉悶，跟不上課程，原來自己是防衛，逃避，好驚進入內心。因而之後離開了多年。在這段時間，不斷收到拉法的宣傳。

3 年前，報了第一次的 CAMP，當退修。當時的我防衛得好重。只是不用心回應任何野，就不會有什麼反應。誰不知在當時的一個心理劇之後，當時有位姊妹好慢咁回應分享，我突然間驚得好利害，好嚴重，腦裡出現些好驚的過去經歷，間中認唔到之前已認識的組長，驚到個腦有點亂，有時腦裡想起耶穌時，見人就問是否耶穌，驚到怯，呆在。感恩，當時 DR. KOT 及組長願意用左好長時間幫我，令我定番下來。

之後，姊妹鼓勵我再讀多次 3A 課程。今次再讀不同左，感受多左，雖然令我聯想到讀書時期被欺凌的痛苦，但這課程令我感受到上帝對我的接納，上帝對我說，不好再怪自己，慢慢會幫我。我感受到這裡沒有人迫我做任何野，我的分享是安全的，感覺舒服。

之後上埋 3B 課程，課程令我對自己認識更多，接納自己更了。當越接納自己，個人就無咁驚，無咁怕人。

拉法這兩年有新課程，我都有讀。自覺篇令我知道自己的情緒同身體反應原來有關，學習接納身體反應及表達。表達篇讓我察覺原來自己常諗多了對方諗我是怎樣，這使我憂慮少 D，可以減少人與人之間的誤解。信心篇，使我認識神多左，上帝是全能，全知，祂可令我唔驚。但上帝不想迫我，想我自願尋求祂，依靠祂，相信祂。當我正面同上帝講我懷疑祂，祂說，我在，祂不會迫我去尋求。可以與神對話，進深與神關係。我可以能夠直接同神說，我好怕與你好近，神會帶給我安慰。課程減少對聖經的誤解。以前會因為聖經說，要常常喜樂，而自己不能夠常常喜樂，就覺得自己不對，課程讓我醒覺，係要依靠主才能常常喜樂。這使我對神了解多左。課程既自覺，使我對神坦白左，這會容易同神近 D。過去 3 年來共參加過 7 次 CAMP，每次透過吶喊，自覺等等也助我減少我的驚，增進自我接納。

最近有上焦慮小組，當中聽到姊妹分享到好驚的事，我聽到多次個驚字，突然也驚起來，在拉法協助之下，我學識如何自救這情況 - 深呼吸，讓自己定下來，感受自己當下感覺，能可以讓自己番回現在。這次已沒有 3 年前咁驚，這些經歷也使我驚減少及能如何自救驚恐。這個小組也使我對驚及突然其來發生架事再沒有咁驚及緊張。

縱使我的醫治仍在改變中，不過我勇敢面對真實的自己多左，近來肯承認有改變進步，接納自多左。好記得最近一次 CAMP，上帝透過自覺對我說，不要怕，只要信 - 總會有一天我的焦慮會好番，更能依靠神生

活。耶和華拉法是醫治的神，神會藉不同渠道慢慢醫治改變需要醫治的朋友。願一切榮耀歸給神。