

Alice

我因為工作上的問題在 2007 開始有嚴重和深層的焦慮驚恐。這些無法理解又揮之不去的巨大焦慮驚恐甚至對我的日常生活帶來很大的影響。經過數年不斷呼求神，神帶領我在 2011 參加葛博士在我教會主講的拉法初階課程。

其後，神更不斷藉著拉法的三個階段的課程、退修營、2015 年的心理舞台劇和其他各項義工活動的參與（短宣和年會），組長組員義工相處上的互動，多方面幫助我認識明白自己情緒和思想行為模式及背後的成因。我更了解和意識，這些情緒思想行為，如何成為我與神與人關係的障礙。我也在拉法課程中學習到如何更好的處理自己情緒和一些更合宜的表達方式，更有機會可以在拉法小組和義工參與上嘗試實踐所學。雖然今天我仍未完全走出焦慮和驚恐的問題，但看到自己向前邁進不少，有了很大的成長和更新，亦大大減少了以前和神之間的疏離感，覺得自己現在和神的關係更真摯和親近，亦更能感受和相信神同在，神愛我和接納我。

感謝神不離棄我這個小信的人，更藉拉法修補我生命過去的重大創傷和讓我更清楚認識祂。也衷心多謝拉法，葛博士和各位組長對情緒困擾肢體所獻出的大量愛心、耐心和時間！