

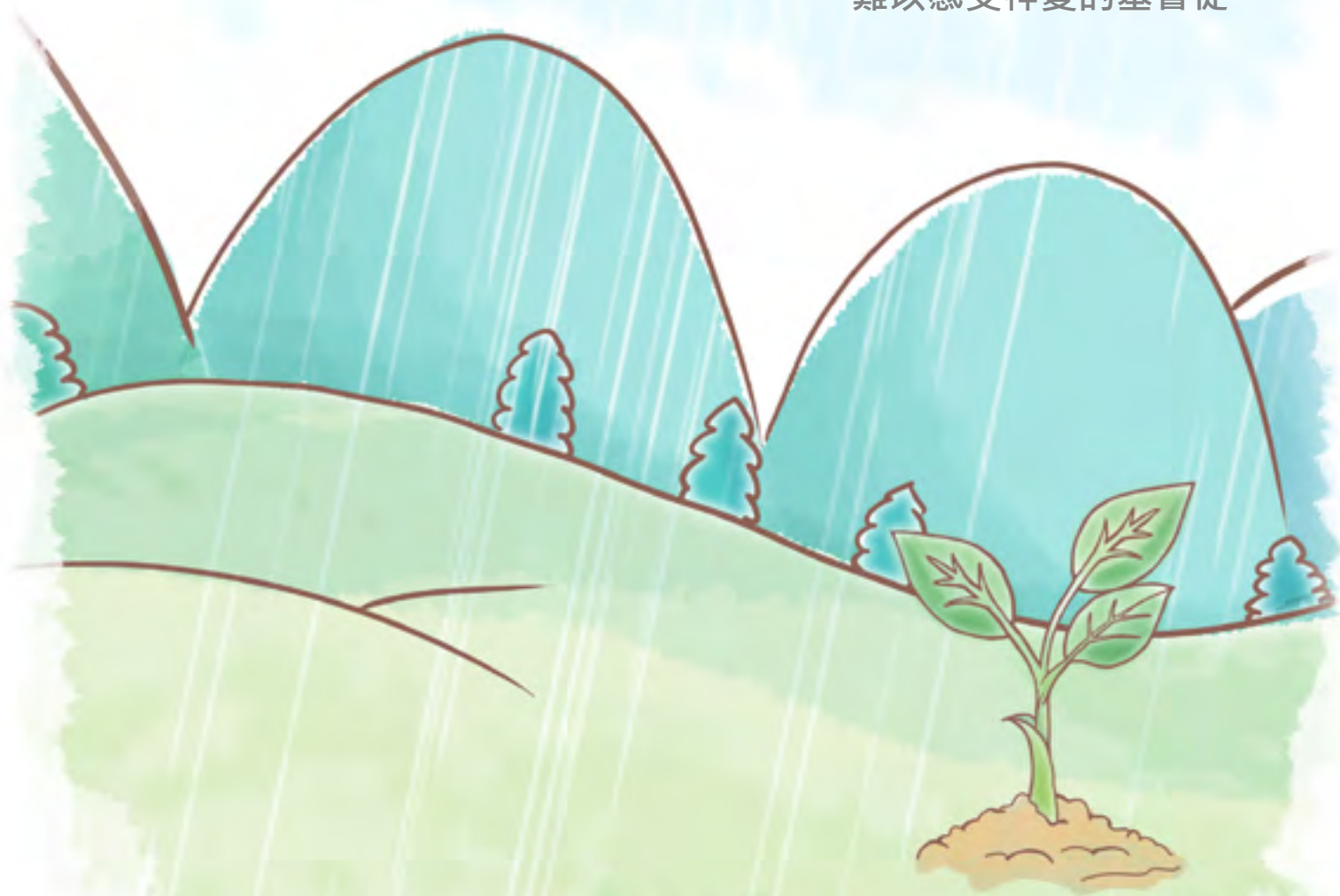


陪

自己 慢慢長大

解鎖的人生

寫給自我形象低落、受情緒困擾、
難以感受神愛的基督徒



小雨點 著 | 阿悉 插圖

陪自己慢慢長大：解鎖的人生
(寫給自我形象低落、受情緒困擾、或感受不到神愛的基督徒)

2023 年 9 月 初版

版權持有人為 <聖經共享 Bible Everyone>

本書為電子書籍，歡迎個別人士免費閱讀及轉發

唯不得以任何形式對本書中任何內容 (包括文字或圖像) 透過複製、剪貼、下載、翻印、或修改等進行再版

作者已盡所能確保所刊載的資料正確無誤，惟資料只供參考用途。對任何資料錯誤或由此而引致的損失，作者及版權持有人均不會承擔任何責任

衷心感謝

陪伴我成長的 丈夫、大兒子、小兒子
同行者及代禱者 Christina、Linda 及 Rainbow
心理輔導員 Edward

多次鼓勵及贊助我成書的 Bill
幫忙核對資料的 心理輔導員 Wing、周牧師 及 Bill

過去的自己 – 感激你的堅毅，我知你已盡了全力
現在的自己 – 記著神很愛你，永遠陪伴及指導你
未來的自己 – 無論任何景況，要善待接納自己啊

目錄

寫作目的	第 2 頁
成長故事	第 3 頁
1. 關愛自己 (一) : 放過自己的錯誤	第 7 頁
2. 情緒調適 (一) : 承認情緒的存在	第 11 頁
3. 關愛自己 (二) : 由明白神對我們的愛開始	第 15 頁
4. 情緒調適 (二) : 接納情緒、聆聽自己的想法	第 19 頁
5. 關愛自己 (三) : 接受自己的限制	第 23 頁
6. 正值痛苦 (一) : 神已為你預備了同路人	第 27 頁
7. 正值痛苦 (二) : 你可以停下來休息	第 31 頁
8. 情緒調適 (三) : 與長期糾纏的情緒共存	第 35 頁
9. 情緒調適 (四) : 探究莫名情緒的出處	第 39 頁
10. 關愛自己 (四) : 留意你對自己說甚麼話	第 43 頁
11. 關愛自己 (五) : 更深地領受神的愛	第 45 頁
12. 重尋記憶 (一) : 原來我對上帝極為憤怒	第 49 頁
13. 正值痛苦 (三) : 你可以尋求別人的幫助	第 55 頁
14. 重尋記憶 (二) : 奇幻而可怕的經歷	第 59 頁
15. 重尋記憶 (三) : 確切的記憶可以不是事實	第 64 頁
16. 情緒調適 (五) : 沉澱理解，進入信念的轉化	第 68 頁
17. 重尋記憶 (四) : 更深的覺醒	第 73 頁
18. 重尋記憶 (五) : 重整自己的歷史	第 77 頁
19. 情緒調適 (六) : 放緩步伐、慶祝每個小進步	第 81 頁
20. 關愛自己 (六) : 持續栽培內心的花園	第 85 頁
延伸資料	第 89 頁

寫作目的

1. 現今社會較常高舉成功與效率，教會的群體也在所難免。當弟兄姊妹在生命或信仰上有糾結、掙扎、甚至自認為失敗的經驗時，常會難於啟齒向人分享。姊妹願意**分享自己軟弱的人生及思想**，給予大家一個共鳴。
2. 你將會發現此書的主題重重覆覆，這反映了人生真實的一面，就是我們都是在跌跌碰碰中、重重覆覆中蹣跚學習走過來。
3. 在這段歷程中，我發現了一些**寶貴的聖經真理或靈修體會**¹，較少從教會的講壇上聽聞。身為一位母親，擁有兩名性情迥異的兒子，深明父母需要用上不同的方法才能好好去引導他們。我想聖經教導也是一樣。對於一些較多考慮自己的需要，不願為主奉上的弟兄姊妹，一些激勵行動甚或鞭策的經文對他們較為合適。但是，對於一些自我形象低落，盡了力仍然害怕上帝不接受自己的弟兄姊妹而言，協助他們明白神的愛及接納尤為重要。這本書是為後者而寫的。
4. 我從閱讀及實踐中，亦發現了一些**實用的自我成長方法**，想與大家分享。但說來容易，做來難。我所提議的也不是說我一下子就做到了。更準確地說，我是用了許多時間，反反覆覆地從失敗中練習，直至現在仍然是我一生要學習的功課。另外，我所提議的也不是絕對的，它們並非適合所有性情的人。我只希望給你一點啟發，然後你能發展出最適合自己的成長方法。

1 書中舊約五經及新約的經文取自 <新漢語譯本>，其餘經文取自 <和修版>

成長故事²

上帝讓我出生自一個五人的基督教家庭。

我家與爺爺嫲嫲共住一個 300 多呎的小單位，直至我升中的暑假，才有自己的住所。爺爺嫲嫲在街市售賣香煙，早出晚歸。嫲嫲脾氣剛烈，她曾與姑姐因爭執而各執椅子掃把大打出手。她與媽媽的關係不算佳，但能稍為控制脾氣同樣剛烈的爸爸。爺爺則異常沉靜及抽離，他曾沉迷賭博及毒品，在家中似乎沒有甚麼地位。我與他談話的機會不多，但他對我的態度總是溫柔慈祥的。年輕的叔叔未婚前也與我們同住，帶給我們無比的歡樂，但自從由媽媽那裡聽聞他曾性侵鄰家女孩，我就害怕親近叔叔了，但實情是否如此，我已無從稽考，只知道他婚後生活混亂，衍生很多家庭問題。（這段日子已是我成年前最快樂的時光了。）

內向的爸爸情緒極不穩定，每天都像計時炸彈一般，隨時爆發。通常他上班後，家裡氣氛稍為緩和，但挨近黃昏，大家會屏氣預備他歸來。記憶中我初小時他還能在每個週末帶全家上教會及郊遊，但後來每次外出爸媽都吵架收場；再後來巴士遲到都成了爸爸丟下我們的理由，他會怒火中燒地折返回家；之後我們就再沒有任何家庭活動了。我只有兩個跟爸爸親近的回憶片段，都在初小的時候。一次與他及哥哥成功登上山峯，小手被他拖著登頂一剎那，我認為自己贏得了全世界。另一次他微笑著為我輕輕蓋上被角。他留給我其餘的印象都夾雜著隱約的或極大的恐懼。我幼年時，他會禁制我外出、用電話、交朋友，就算到了我大學

畢業後，他仍設有晚上 11:00 的門禁及 11:30 的上床規限，而我總是乖乖就範。爸媽大概每數天小吵一次，一星期大吵一場。爸爸盛怒時，會把茶倒在媽媽那邊的床上，不讓她睡；也會把家中東西摔碎推倒，砰一聲後散落滿地；最可怕的是會打人，對象通常是媽媽或年幼時的哥哥。(到了爸爸 80 歲後，我們才知道原來他已患精神病多年，但究竟他從那刻開始患病，我們卻不知道。)

外向的媽媽有一定程度的控制慾，但仍特別疼惜身為幼女的我，多次做我喜歡的菜式給我吃。因哥哥及姐姐分別比我年長七及四年，他們升讀全日制中學後，我才讀半日制的小三，所以我有大量與媽媽單獨相處的時間。她會帶同我去拜訪她的朋友及上街市買菜，順道請我吃豆腐花、買貼紙給我。但她不時也會無故消失數小時，把我獨留在家、教會或街市的公園裡，內心的恐懼及孤寂不能言語。與她二人待在家時，她常常埋頭於打理家務，無暇理會我。在舊居唐樓時，在我要求下，她會趁爸爸不在家，讓我出走廊伸展(我其實是渴望能碰到鄰居同年齡的玩伴一起玩，但較多時是等不到，獨自戰戰兢兢地在走廊徘徊，自言自語)。搬到了新居後，我唯有數點空氣中的灰塵打發時間，或進入自我構想的世界裡，幻想自己已長大成人，離開這地方，有著愛自己的人。我一直渴望與媽媽建立很親密的關係，但我感到我倆之間有一道無形的厚牆，彼此不能互通。每當我嘗試向媽媽透露心事或感受，都會換來冷漠、拒絕或責備。

在我也升中後，媽媽似乎變得越來越不安，對我的控制日益增加，我的需求及意見在她眼裡變成了叛逆的罪。她私下修改了我選中學的表格，目的要我讀一所在家附近的中學。在整個高中階段，我也只嘗過一次在校午膳，每天都要回家陪著鬱悶的她吃完午飯再上學。她慢慢亦變本加厲地打擊我的自信，灌輸我是一個沒有朋友歡迎、不能夠獨立、沒有成長（潛台詞是不能沒有媽媽）的弱小靈魂。（到了媽媽 80 歲後，我的輔導員告訴我她應是患有自戀形人格障礙。）

哥哥姐姐也有他們的故事。他們既要應付這複雜的成長環境，又要面對反叛期的成長掙扎，自然地會把不能外露的情緒向較年幼的妹妹發洩出來。我初小時，姐姐是我的良伴，但哥哥卻會打姐姐，也會恥笑排擠我。到了初中，哥哥對我們的態度溫和了，但本來親近的姐姐卻開始疏離及不斷批評我。

像所有人一樣，我對自己的認知都從身邊人對我的描述而形成，因此我一直堅信我是黝黑不討喜、五官醜陋、略胖（但事實上我上大學時才95磅！）、口臭、呼吸聲重、愚蠢沒用、惹人討厭、奇怪異類、情緒化、專長是胡思亂想及自言自語... 我簡直認為自己是個可怕的怪物！有段時期，只要升降機內有另一人，我都會緊閉呼吸、動也不動地站在一角，免得影響別人。抱持這種心態交朋友，自然也一直認為自己是討人厭的。我多次想到自殺，也幻想自己萬劍穿心。

升讀大學後，令我很感奧妙的事情發生了，同學間竟然爭著與我做朋友，又被多名男同學追求。我下意識地做了一個決定，就是把之前的記憶（無論是事件或情緒）都盡量從腦海中抹掉，以為這樣自己就可以做一個全新的人。我也把自己裝成樂觀的模樣，以吸引更多與我親近。因為我與自己的心距離得越來越遠，慢慢連自己也被欺騙了。

大學畢業後我碰上了人生最痛苦的時期。哥哥早已離家（自從哥哥到台灣升讀大學後，就再沒有與我們長住了），爸爸因情緒問題提早退休，這時姐姐也結婚了。家中只有情緒日益失控、關係日益惡化的爸媽，我... 變得孤立無援、有著錐心之痛。抑壓自己的感受，戴上樂觀的面具，成為了我在外的日常。

2 更準確來說，這是我的故事版本 (my version of the story)，是我按著現時的記憶去記錄當時的視野及感受，家人或許有他們的故事版本。而我也相信我的家人當年已付上了最好的自己。

1 關愛自己 (一)

放過自己的錯誤

自幼被取笑為又黑又醜的我，升上大學後竟然當了班花。在追求者中，選了其貌不揚的他，初嚐戀愛滋味。我對他沒有觸電感，但卻能感受到他對我強烈的愛慕及溫柔。有次我半開玩笑地稱呼只比我年長一年的他為「阿爸」，他驚訝及抗拒的反應令我對自己好像明白了甚麼。當我越來越意識到，我在把對父愛的渴望投射到他身上的時候，我看見他就會流淚，因為我感到我快將要辜負他的愛。他總是一邊笑著安慰我、一邊強忍他的痛。從那時起直到分開後好一段日子，我都在怪責自己，為何要傷害這麼溫柔的他？為何不好好承載他對我的愛？

聖經分享

神卻對亞伯拉罕說：「不要為了這少年和你的婢女，在你眼中看這事為惡。」(創21:12a)

[神] 對她說：「夏甲，你怎麼了？不要怕！神聽見在那邊的少年的聲音了！」(創21:17b)

上帝在亞伯拉罕到達迦南後 (約 75 歲) ，先後數次應許他有後裔，而且應許一次比一次清晰及確定 (創12:7, 13:14-17, 15:1-21) 。可是，亞伯拉罕等到85歲事情仍未見起色，他的妻子撒拉便要求丈夫與她的婢女夏甲結合，代她立後。亞伯拉罕聽從了妻子，用了人的方法，從夏甲生了以實瑪利 (創16)。可惜，神所應許之子顯然並非以實瑪利 (創17:15-21) 。

撒拉生了以撒之後 (以實瑪利當時約 14 歲) 便要求丈夫把夏甲兩母子逐離家園。亞伯拉罕極不情願，因他同樣愛他的大兒子。但是，出乎意料地，神同意亞伯拉罕把以實瑪利送走，因為他的確不是神所應許之子，但神承諾亞伯拉罕會照顧以實瑪利。亞伯拉罕唯有忍痛放手，之後，神便親自呼喚夏甲 (創21) 。

以實瑪利的出生在人看來就是個人為錯誤，但神卻願意為眾人出手幫忙扭轉殘局，讓他後來與以撒一樣成為擁有12族的大國。從他跟弟弟以撒一起埋葬父親的事情亦窺見兩家人的情誼 (創25:9,13-16) 。

自我成長練習

好好回顧一些你一直心存內疚的決定，寫下經歷。再從一個了解及接納的角度，重整自己過去的感受、想法及行動決定。我們要接受自己並非完美，並肯定自己已在有限的知識及能力下做了當時最好的決定。然後為對方禱告，把對方交給主。最後，懷著感謝和祝福的心情放開事情，也放過自己。

把自己全然交在主手中



2 情緒調適 (一)

承認情緒的存在

沉澱了兩年，我碰上了夢想中的白馬王子，他是個來港的白人宣
教士。拍拖初期，我瞞著父母、雀躍地每星期一次跟他跨境到深
圳探訪街童，但我慢慢發現，原來這每週的例行是不能受暴風雨
而改動的。後來我發現他還有另一個外展例行，就是每半年遠赴
海地數星期。我開始為他跨境越國的工作哭鬧。我擔心他的人身
安全，也強烈地希望他能多伴在我身旁，但與此同時，自責及自
我質疑漸漸地淹蓋我... 我不是一個在教會長大、委身於主的基督
徒嗎？我現在不是已全職在神學院工作嗎？為何我不能全心地支
持他的宣教及外展工作呢？

聖經分享

上主就後悔造人在地上，心中憂傷。(創6:6)

現在，你不要管，我要向他們發烈怒，將他們滅絕，使你的後裔成為大國。(出32:10a)

耶和華因以色列所受的苦難而心裏焦急。(士10:16b)

人類各式各樣的情緒是神創造人時所賦予的，聖經亦啟示了上帝大量（我們俗稱為「正面」或「負面」）的情緒反應。既然如此，我們是否不應該把「負面」情緒看成欠缺信心或犯罪呢？

情緒	經文	原文 (英文)	
喜悅	喜悅	我豈不是喜悅他回轉離開所行的道而存活嗎？(結18:23)	פֶּזַע (pleasure)
	喜愛	給他起名叫所羅門。耶和華喜愛他(撒下12:24)	אָהַב (love)
愉快	歡欣	此刻，耶穌受聖靈感動而歡欣(路10:21a)	ἀγαλλιάω (to rejoice)
	喜樂	是要使你們心裏有我的喜樂，並要使你們滿心喜樂(約15:11b)	χαρά (joy)
憤怒	發烈怒	現在，你不要管，我要向他們發烈怒，將他們滅絕(出32:10a)	הִרְחִיף (to incense)
	發怒	耶和華向所羅門發怒，因為他的心偏離了... 上帝(王上11:9)	אָרַח (angry)
	憤怒(並難過)	耶穌憤怒地環視他們，因他們的心剛硬，就很難過(可3:5a)	ὀργή (wrath) συλλυπέω (to grieve)
	很生氣	耶穌看見了，就很生氣，對門徒說：「讓小孩子... (可10:14a)	ἀγανακτέω (indignant)
哀傷	憂傷	上主就後悔造人在地上，心中憂傷(創6:6)	אָבַד (to hurt)
	傷痛	我心裏何等傷痛，因他們起淫心，離棄我(結6:6b)	שָׁבַר (to break)
	悲憤(並激動)	耶穌看見她在哭，... 猶太人也在哭，就內心悲憤，激動起來(約11:33)	ἐμβριμάομαι (agitated) ταράσσω (to trouble)
	大聲呼喊流淚	基督在世的日子，祂曾大聲呼喊流淚(希5:7)	ἰσχυρός κραυγή καὶ δάκρυ (cry out in tears)
焦慮	焦急	耶和華因以色列所受的苦難而心裏焦急(士10:16b)	רָצַח (impatient)
	驚懼(並難過)	耶穌驚懼起來，極其難過(可14:33b)	ἐκθαμβέω (awe-struck) ἀδημονέω (distressed)
恐懼	焦心	在這洗禮完成之前，我仍然受到牽制(或譯：我是多麼焦心)(路12:50b)	συνέχω (to oppress)
	如被火燒的焦急	「我為祢的聖殿心裏焦急，如被火焚燒。」(直譯：那份對祢聖殿的熱心要吞噬我)(約2:17b)	ζήλος (zeal) κατεσθίω (to devour)

自我成長練習

人因應自己的需要 (如對安全感的渴望) 及環境的改變而不自主地產生情緒。而過往 (尤其是童年及青春期) 所累積的強烈情緒，很容易在無意識中被相連的新經歷所勾起。例如一個經常感到被遺棄的幼兒，長大後對伴侶短暫的分離或會感到難以承受。

情緒沒有對錯之分 (對錯在於你之後表現出來的行為)，它們只是告訴你，你真實的需要及感受。³ 再者，它們是基於我們過往的經歷，從無意識下所形成的信念而自動產生，而非由理智或大腦分析所輕易改變。

拒絕經歷及承認情緒是一種選擇性採納情緒資訊的表現，內心藏著不想面對問題、不想費時處理問題、或我不能 / 不會有問題的想法。不被意識的情緒或會轉化為身體不適，如頭痛、腸胃炎、背痛、腹瀉等。因此，調適情緒的第一步，是承認它的存在。

³ 例如因短暫分離而引發的不安感只是訊號，沒有對錯之分；開始哭鬧便是由不安感所引發的行為，是需要改善的。但是，我鼓勵你放過自己已作的錯誤行動 (第一章)，我們之後再談改善方法。

就是想黏著祢



3 關愛自己 (二)

由明白神對我們的愛開始

在雙方家長極力反對下，我們終於分開了。爸爸揚言，就算他能給我幸福，也絕不會容許我們結婚。他寧可把我嫁給街市的賣魚佬，因為女兒嫁給西方人是一件很丟臉的事。宣教士的媽媽也基於自己的考量，趁他休假回家探親期間，要脅他留在家鄉並跟我完全斷絕聯絡。我就在毫無音訊之下完結了這段關係，他那邊的事情也是後來才知道的。我情緒崩潰了，坐車會哭、上班會哭、睡前會哭，持續了半年。就在那段日子，我第一次聽聞「要愛自己」這道理。傻傻的我初學愛自己，只懂在痛哭時把自己緊緊擁抱，但這不失為漫長學習旅程中的一個起始點。情緒稍為平穩後，我第一次踏進輔導室，處理感情傷痛，歷時九個月。

聖經分享

再者，我們是祂所造之物（或譯作「祂的作品」），是祂在基督耶穌裏所創造的，為要叫我們做美善的事，是祂早已預備好的，要讓我們行在其中。（弗2:10）

我們每個人都是上帝精心設計的作品，我們的肺腑、形體、日子、特性、能力，全由神親自創造和賦予（詩139:13-16；林前12:4-11）。<約1:1-4>提到我們都是藉著耶穌所造，而<弗2:10>更提到我們是在耶穌裡被造。當閱讀<約翰福音>的時候，我強烈地感受到耶穌對人（我們）的愛與溫柔，這令我聯想到我們是在神的愛與溫柔之下被孕育、被成形。而上帝創造我們的時候，認為一切都甚好。在神眼中，沒有一個人的出生是偶然或錯誤的。

再者，<弗2:10>提到神創造我們，不是要我們行在痛苦中，而是要我們行在祂在創造我們之前已預備好的美善的事當中。

既然我們的本質與被造是一件值得被欣賞的事，我們被造的目的亦蘊含著美善的意念，我們有了第一個原因去愛自己。

自我成長練習

如果你正經歷情緒困擾或自我形象低落，第一件事是要重新建立 (或維持) 每天讀聖經及靈修的習慣。經常把自己沉浸於神的愛、接納與寬恕的經文之中，並嘗試把它們讀入心裡。我會把自己代入相關經文中默想 (例如「神愛世人」轉化成「神愛我」) 或借用圖像默想 (例如先畫下笑容滿臉的上帝，在祂身上畫下一個心，再把自己畫在心裡)。我也會把經文寫於紙上方便攜帶，加深記憶。

若然你暫未有頭緒從那裡開始讀聖經，不妨先重讀 <新漢語譯本> 的 <約翰福音>，它把耶穌的接納與溫柔立體地呈現在讀者的眼前。我也會借助大量的屬靈書籍及網上講道錄音來幫助自己從不同角度去了解神的愛 (可參頁 89)。

假如你像我以往一樣，很難相信上帝真的愛你及接納你，你或需要持續這樣沉浸好一段日子，讓自己慢慢被聖靈改變，直至時候到了 (我個人需要一整年)，你會發現你對神的愛有了新的把握。另外，切忌把每天的靈修變成「律法主義」，認為只要有幾天沒做好，神便不會幫助你。請留意這個撒但的謊言，對自我影像低落的人或是個難纏的陷阱。

在創造我的神面前，
我可以安心，不責備自己



4 情緒調適 (二)

接納情緒、聆聽自己的想法

我的人生軌跡開始奇妙地轉變。我先到美國修讀碩士、畢業一年後結婚、四年後取得第二個碩士學位、事業也逐步晉升至核心管理層。其間誕下兩名健康可愛的兒子，也參與不同的事奉。在別人眼中，我是位成功、有能力、樂觀的女生。我也認為自己的生活寫意舒暢，但每當我要面對自己的缺失或負面感受時，都不其然地恨恨的批評自己。心裡也不時冒出一些令我窒息的想法，例如，總覺得上帝要我做或經歷我不能承受的痛 (如殉道、兒子早逝等)，或是認為令原生家庭的成員快樂是我的責任等。每當有這些想法冒出，我都感到無比的壓力，唯有把它們推開或抑壓，以恢復快樂的心情生活。我在這段期間也進行了第二輪的輔導，斷斷續續的維持了數年，處理爸爸給我的影響。

聖經分享

現在我的心極其悲傷，困苦的日子將我抓住。
夜間，我裏面的骨頭刺痛，啃著我的沒有止息。
我的外衣因大力扭皺，內衣的領子把我勒住。
神把我扔在淤泥之中，我就像塵土和灰燼一樣。

我呼求祢，祢不應允我；我站起來，祢只是望著我。
祢對我變得殘忍，大能的手追逼我。
祢把我提到風中，使我乘風而去，使我消失在烈風之中。
我知道祢要使我歸於死亡，到那為眾生所定的陰宅。
(約伯記30:16-23)

無論是約伯、大衛 (詩6, 22, 38篇) 或耶利米 (耶20:7-18)，他們都毫不避諱地承認自己的負面感受，甚至是對神的怒氣。就算痛苦背後的想法來自對神不正確的解讀，例如痛苦來自神的殘忍及追逼 (伯30:21)、神的烈怒 (詩6:1, 38:3)、神的離棄 (詩22:1)、神的欺哄 (耶20:7) 等，他們並沒有因這些想法的「不正當性」而批評、迴避或抑壓自己，他們接納並聆聽自己的情緒與思路。更寶貴的是，上帝亦沒有因他們的「不正當」想法而責怪他們，反而聽懂他們的痛苦，肯定他們的個人價值 (伯42:7-9)。

自我成長練習

第二章提及，情緒沒有對錯之分，它們只是告訴你，你真實的需要及感受。你也不必害怕自己內心的想法，因為出現在你腦海的想法並不都代表真實的你。

我們若批評或抑壓自己的情緒及潛意識的想法，往往會引來衍生情緒。例如：我們因某事感到焦慮（初始情緒；往往有時間性，事情完結情緒也隨之消失），但卻不願接受，認為自己不應如此沒用，便可能會產生內疚（衍生情緒；通常會內化並長期存在）。

當我們開始願意接納自己的負面情緒（及它所帶來的身體反應）、不批評地聆聽自己內心潛意識的想法、並接納自己並不需要完美的事實，抱持包容諒解的心對待自己，

- 衍生情緒就會較少出現
- 情緒調適就會較易實行
- 正面情緒亦會更易出現

接納往往是改變的開始！我們要耐心地陪伴自己啊！

好想與祢詳談，
面對面



5 關愛自己 (三)

接受自己的限制

婚後某年，我利用年假，滿腔熱誠地參加了防止自殺會的義工課程。因我善於聆聽，口才也可以，深受同學及導師欣賞。完成課程後，我順利到中心，在資深義工旁聽之下，開始了情緒支援熱線的工作。第一通電話是位不敢出門的母親，她跟我傾談後豁然開朗，對我不停道謝。資深義工也對我稱讚有加，我快樂得不得了。如是者，我斷斷續續回到中心接電話：在鬧離婚的男子、輕度抑鬱的失業者、疑似有精神問題的少女、自稱被強姦的女士、有感情問題的同性戀者。我發現我的熱誠及助人之樂，很快便被恐懼侵佔。各人的痛苦及性騷擾義工的電話令我久久不能釋懷。在丈夫的勸喻下，我決定停止這項義務工作。

聖經分享

我藉着神賜我的恩典，對你們各人說：不要對自己評價過高，超過所應有的評價，倒要按着神量給各人的信心，中肯地評價自己。(羅12:3)

這段經文看上去是勸勉我們不要驕傲，我也不排除保羅或有這含意。但當我們繼續讀下去，第4節以「這就正如」開始，顯示第4-8節所討論的恩賜是與第3節有關聯。在第4-8節中，保羅討論說每個人都有自己的恩賜，是按著神的恩典賜給我們的。因此，我們需要「專一」地運用恩賜，去行神給我們的獨特使命。

我們每人都被賦予一些特性、優勢或恩賜，卻非能辦妥所有事情的能力，目的是要我們彼此配搭，像身體與肢體一樣。可是我們或會因個人願望、他人的期望，或看見別人的需要，在未充分理解自己的限制時，強迫自己做未能承受的事。⁴ 例如，因我一直深受家庭問題所帶來的情緒困擾，便產生參與情緒支援工作的想法，期望能幫助同路人。這種想法是美麗的，但是我忽略了個人承受情緒壓力的限制、或當下特別的處境 (例如因事而情緒暫不穩定)，最終令自己失去平衡。這會把原本的好意變成壞事。

⁴ 跳出安舒區是件美事，但也要經常檢視自己的承受能力及跳出的方向是否神的心意。

自我成長練習

要先了解自己的特性、限制、及當刻的狀態，才能好好發揮神所賜予的生命，並適度地保護自己。坊間有不少促進自我認識的工具，其中「MBTI -- 16 型人格」這套工具對我有很大裨益⁵，因它有一定程度的研究數據支持，亦被廣泛學者應用而累積了豐富的個人成長配套，我鼓勵你不妨參考一下。

其中它讓我明白到，一些我一向認為是自己格外奇怪、難於撇掉的弱點，原來只是某一類型人格的共通限制。這個理解讓我能夠更接納自己，對我有莫大的幫助。

最後，我們要明白能力及界限皆由神所賜予，重新學習尊重自己身為人類 (而非超人) 的特質，從而加強體諒自己的不足。

⁵ 更有學者把 MBTI、9 型人格、與信仰生命歷程結合，透過互補不同理論的長短來讓人更看清自己，例如：建道神學院的葉應霖博士，詳情可參考：<https://www.narratinggod.com/>



感謝祢樂意接受
我裡面的珍寶與石頭

6 正值痛苦 (一)

神已為你預備了同路人

三年前，爸爸情緒失控揮拳企圖傷人，被警察五花大綁的送進醫院急症室。我和丈夫趕到醫院時，爸爸已被獨自關在密室內。我從小窗口窺探，看見外形如野人般的爸爸 (他已有一段時間不肯修剪頭髮及指甲) 被綁在床上。姊姊、姊夫及丈夫進房間看他，但我卻怕得要命，躲在隔鄰空置房間的大門後面，直至爸爸被護士推走。當時我不知道我在怕甚麼，事後回想，原來此情此景勾起了一件往事：某天下午我在房間溫習時，聽到父母在房外吵架。他們越吵越烈，突然，媽媽尖叫起來！我開門一看，媽媽已半躺在長椅上，爸爸正揮拳打她的胸口。我全身發抖，高呼「停手呀！」，爸爸轉頭怒視著我，剎那間我眼淚洶湧而出，視線完全被淚水遮蔽，白濛濛一遍。我急著把眼淚抹完又抹，要確認爸爸已經停手。他兇狠的眼神，原來已印在我心裡，揮之不去。

聖經分享

有一位天使從天上向祂顯現，給祂加添力量。耶穌很痛苦，禱告得越發懇切，汗如血滴，落在地上。(路22:43-44)

耶穌在客西馬尼的園子，懇求上帝把苦杯拿走。當祂思想到祂將要被祂所愛的人們鞭打、離棄、釘在十字架上，又要經歷死亡的時候，祂驚懼起來，極其憂傷及痛苦 (可14:33)。儘管有天使來給祂加添力量，這種驚懼痛苦的感覺似乎仍然存在，直至祂三次禱告之後，我們從聖經裡看見耶穌開始勇敢冷靜地面對一切。

與天父有緊密聯繫、明白天上許多事情的耶穌 (包括祂受苦的偉大目的)，仍會因著人的本質而感受到驚懼、極度憂傷、及極其難過。那樣，更何況我們呢？

自我成長練習

當你感到痛苦時，請記得你有同路人，包括：耶穌、力克·胡哲、喬依斯·邁爾、史多美·奧瑪森、盧雲、渡部 槿、金善英⁶、我等等。縱使我們痛苦的根源及過程不盡一樣，但彼此的故事總能使我們尋獲同感及鼓勵。

我發現多看這些書籍（基督徒著作更佳），多從第三者角度去閱讀與自己相近的故事，有助自己更客觀地去檢視自己的際遇及當中的人和事，讓自己較易脫離被困的感受。

更重要的是，請多為自己同路人而禱告。在我後來一整年的情緒困擾中（第七章開始），神答允了我的禱告，賜給我三位有相關經歷的弟兄姊妹，陪伴我渡過最艱難的日子。在康復旅程的後期，我發現更多的同路人。在彼此積極聆聽及產生共鳴的對談中，我發現自己的一些傷口奇妙地開始癒合。我相信神也會答允你這樣的禱告的。

請留意不是每一個朋友都能理解我們的處境及情緒，有些沒相關經歷的朋友，可能會企圖拒絕我們的感受（或是出於善意，期望我們能盡快改變過來），令我們更感難受。因此，當我們很脆弱的時候，需要小心分辨，那些朋友是可以盡情分享，那些朋友是需要暫時禮貌地保持距離。

6 這些都是書籍的作者，參考書目可在頁 89 找到

我們在主裡合而為一，
同為兒女



7 正值痛苦 (二)

你可以停下來休息

上年，我在一通電話後大哭一場。隨後的三個晚上，一天比一天難入睡。第三晚我幾乎眼光光到天亮，到了清晨六時，忽然有大恐慌從心裡走出來，跟著全身發抖，我知道我對失眠得了恐懼症了。這通電話及續後失眠所產生的心理影響，因更年期的心悸及睡眠障礙變得複雜難纏。由恐懼及更年期所引發的心悸已糾結在一起，令我無法分辨。每天的心情及睡眠都因止不住的心悸而大受影響。我開始恆常靈修、禱告及禁食（第三章）。我也吃了中藥及西醫給我的荷爾蒙補充劑，但情況毫無起色。三個月後，我再次踏進輔導室。還記得第一次面談的時候，我頑固地拒絕接受我正踏入人生的低潮。

聖經分享

她生下一個兒子，摩西給他起名叫革舜，因為他說：「我在異地成了寄居之人。」(出2:22)

靠著神的恩典，摩西的出生一點都不平凡。在同胞被埃及人苦待及男嬰一出生就可能喪命的時候，摩西卻順利地誕生並在宮廷中成長(出1:8-2:10)。他學習了埃及一切的學問，說話辦事亦有能力。他到了40歲，認為自己既然蒙神特別的眷顧，又已成熟有能力，就下了決心要拯救同胞(徒7:22-23)。

可是，神的意念非同人的意念。就在摩西認為自己已預備好的時候，上帝卻讓他踏上40年的人生低潮：離開家人朋友、流落外地寄居、放下一切學識地位，在曠野作牧羊人。這漫長的低潮逐漸磨滅摩西的自我形象，以致當上帝呼召他的時候，他前後五次推搪(出3:11, 3:13, 4:1, 4:10, 4:13)，直至神向他發怒。

我們後人當然明白，神其實看重摩西，要給他巨大使命，就是帶領過百萬的男女離開埃及(出12:37)，並在曠野管理他們40年，包括照顧飲食、信仰牧養、民事糾紛、刑事法規、抵抗外敵等。首段的40年給予摩西良好的知識基礎與管理訓練，而中段的40年同樣重要，因它提供了深刻的曠野生活及信仰素質的鍛鍊。但我相信，當摩西在那漫長的低潮時，一定跟你我一樣，對神及自己感到無比的失望與不解。

自我成長練習

正值人生的低潮，當然一點都不好受，這是絕對可以理解的。為了讓低潮的你得到適當的舒緩，不妨檢視一下自己的責任清單，看看有那些責任是可以暫時放手，讓自己的心靈有充分休息及成長的空間。

我當時先把尚未公布的主日學課程的教學停掉，繼而逐步減輕教會事奉的項目（後來我平穩後，再續步回增）。在家庭方面，得到丈夫的支持，他代我處理催促兒子上床睡覺的日常，讓我可保持平靜的心情上床。在工作方面，也在可能的情況之下，我對自己的要求稍為放緩。

感謝主，在這一年的旅程中，我終於能夠接受人生有高有低，明白到人生有低潮是正常及可接受的事。更重要地，我終於能夠接受我可以「唔掂」（狀態差），我可以在低潮時退下一些責任來休息的。我相信這個信念的轉變，對我往後的日子很有幫助。

上帝，救我！



8 情緒調適 (三)

與長期糾纏的情緒共存

我的恐懼歷程有數個階段，首階段最長 (約 6-7 個月)，亦令我最痛苦。每早起床不久，無論我前一晚睡得如何，我的思維已迅速被恐懼控制，擔憂當晚會睡不著，我又感到強烈的「心翳」或心抖。這些徵狀通常在午飯後稍為好轉，在黃昏前復發並逐步加劇。入睡前會明顯聽到自己的心跳聲，又感到身體震抖、心臟疼痛。我當時經常以拒絕或抵抗的方式去面對恐懼情緒，但我發現我越不接受它，它帶來的心抖及心痛就越烈。在未學懂與它共存的日子，我每天的狀態都在焦慮及驚慌之中交替，變相令睡眠更差，幸福感也蕩然無存。

聖經分享

因我百姓的損傷，我也受了損傷。
我哀慟，驚惶將我抓住。(耶8:21)

我的痛苦為何長久不止呢？
我的傷痕為何無法可醫，不能痊癒呢？
難道祢以詭詐待我，像流乾的河道嗎？(耶15:18)

耶和華啊，祢欺哄了我，我也被祢欺哄了。
祢比我強，並且得勝。
我終日成為笑柄，人人都戲弄我。(耶20:7)

聖經中不少屬靈偉人曾經歷長期的負面情緒，當中最深刻的莫過於「淚眼先知」耶利米。強烈的悲傷、忿怒和恐懼貫穿了他40年的事奉生涯，從〈耶利米書〉及〈耶尼米哀歌〉中隨處可見。

然而，神對他的反應更值得我們仔細默想。當耶利米因為巴比倫欺壓以色列而感到憤慨及哀傷時，上帝竟與他的感受產生共鳴。神雖然解釋祂容讓這事發生是基於祂對以色列的忿怒，但祂同時也毫不隱藏祂因為撇棄以色列而感到悲痛。上帝認同及明白耶利米的悲傷(耶12)。

當耶利米為自己艱巨的事奉感到傷痛欲絕，甚至忿怒地詛咒自己時，上帝不但沒有責備，反而承諾與他同在(耶15:10-21, 20:7-18)。上帝只有批評人叛逆的行為，而從沒有批評人在掙扎當中的情緒。

自我成長練習

我明白到當負面情緒（尤其是恐懼、焦慮、悲傷、孤獨等）持續一段較長的時間之後，它們所帶來的身心困擾確實令人難以承受。因為我經歷的是對特定事物的恐懼，所以讓我最痛苦的地方是長期的身體受壓和自我質疑及批評（第十章）。對另外一些人來說，最痛苦的可能是失去控制自己的能力、無休止的怠倦等等。不管是那幾樣困擾，我們都自然而然地，討厭及抗拒這些負面情緒。這是很平常的心態。

但是以我個人經驗，我越發抗拒及不接受這些情緒，它們所帶來的身體反應就越激烈。因我幾乎每時每刻都跟它們對抗，我的精力及心神變得更專注於那些身體反應，變相令自己感到更糟糕。相反地，當我越接受這些情緒（甚至想像撫摸它們、與它們對話）及那些身體反應時，它們越催平靜。當我不再以消滅情緒為目標時，我反而尋回空間去感受生活其它層面，包括令我愉快的事情。在我慢慢學習到與它們共存後（已經是九個月後的事），我尋回了幸福感，回復了有力的狀態。

我們都是善忘的，當你發現自己又再次與情緒對抗的時候，只要溫柔提醒自己要與它共存便可以了。這是漫長的學習哩！



學習放鬆
放穩在主裡

9 情緒調適 (四)

探究莫名情緒的出處

輔導員多月來從不同角度，嘗試解開我害怕失眠的原因，但我實在是想不通。我斷斷續續的，努力地嘗試給自己及他一些答案，例如怕精神不夠、怕影響工作表現、怕影響儀容、怕對健康有長遠的影響、怕會一直失眠下去等等。我也分享一些兒時失眠的負面經驗，我們有在一起處理這些想法及經歷，但他始終不放心，認為這些想法及經歷與我的恐慌程度不對等。在來來回回的探索中，我才開始發現原來我失去了大部份的童年記憶，腦海中只餘下幾塊沒有感受的零碎片段。

聖經分享

不要效法這個時代，反而要藉着心意更新，讓自己被改變過來，使你們可以察驗甚麼是神的旨意，即甚麼是那美善的、神所喜歡的、完全的事。(羅12:2)

<新漢語譯本> 不單重新翻譯這節經文，還附上了有洞見的註解。首先，它解釋「不要效法這個時代」也可譯作「不要被這個時代所塑造」。我們經常都處於被動的狀態，除非刻意去留意，我們大多在不知不覺間被身處的環境所塑造。塑造我們的除了經文所提及的時代（社會、文化）外，還有我們的父母、家人、學校甚或教會。所以我們要做醒，要察驗環境所教導我們的道理是否與神的真理一致，是否屬「神的旨意」、「神所喜歡的事」。

譯本亦指出「心意更新」是成就變化的途徑，但這個更新並非能由人所作成，而是聖靈的工作。譯本更指出下一句「讓自己被改變過來」，原文是個現在時被動語態動詞，再三強調這個改變並不是出於自己，而是由聖靈作成。感謝神體恤我們的無能與不濟，願意為了我們的益處，親自作成改變我們的工作。

自我成長練習

第二章提及，童年時期所累積的強烈情緒，很容易在無意識中被相連的新經歷所勾起。這現象的背後理論是：事情 (facts) 及事情所引發的情緒被記錄在大腦中不同的位置，分開儲存。越強烈的情緒，越烙印於情緒記憶中。情緒記憶系統每時每刻都在比對新情況與舊資訊，只要它發現兩者有共同特性，便會立即引發情緒，以帶動相關的感官反應（往往在記錄事情的資料記憶系統作客觀分析之前），讓人能在環境轉變的一瞬間作出迅速反應。例如一個曾目睹父親家暴的孩子，長大後當遇上懷疑有暴力傾向的男士時，或會即時引發記憶中的情緒，比旁人更迅速地逃離現場或與對方對峙，以保護自己。

雖然情緒記憶系統運算迅速，但它卻無法作出精細的對比。以同一人作例子，成年的他或會輕易被別人不友善的舉動所觸動，挑起不對等的恐懼或憤怒，自己也不明所以。

因此我們需要理性的資料記憶系統作客觀的分析及校正，以彌補情緒記憶系統的不足。每當有莫名或不對等的情緒出現時，承認 (第二章)、接納及聆聽 (第四章) 後，要抱持好奇心地查問自己的內心，為何會有這些情緒反應，是不是與過往的經歷、或因經歷而形成的潛在信念有關？

在我嘗試探究莫明恐慌出處的時候，我感到束手無策。神透過這段經文提醒我，我可以「不能夠」，因為「能夠」改變我的是祂，這訊息為我帶來極大安慰。它也成為了我日後的人生座右銘。

我把佈滿洞的心給祢，
祢把它填補完整給我



10 關愛自己 (四)

留意你對自己說甚麼話

我的失眠和恐懼亦令我同步進入強烈自我批評的狀態中。「只有心智不成熟的人才會失眠！你怎麼這麼懦弱，被恐懼控制？為甚麼你這麼久還好不起來，真沒用！」這些自控很自然、暢行無阻地每時每刻出現，甚至越過我的理性意識。有好幾個晚上，我的心臟莫名地痛得要命。(其中有一晚，強烈的痛楚更折騰了我數小時，到了凌晨 4:00 才能勉強入睡。隔天我跑到醫院看心臟科，醫生診斷的結果是一切正常。) 後來回想才發現，原來那些晚上我罵自己罵得特別兇。我既不能接受所出現的情緒、更不能接受我這個人，我對自己的批評簡直到了頂峰。

聖經分享

愛是恆久忍耐；愛是仁慈，不嫉妒；愛是不自誇，不自高自大，不做不合體統的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算別人的過犯，不為不義而喜樂，只為真理而歡喜；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息的。(林前13:4-8a)

保羅這段愛的小篇章膾炙人口。首段（關於恆久忍耐及仁慈）及尾段（關於永不止息）是描寫上帝那種完全及無暇的愛。中間是在反映當時教會的問題，保羅鼓勵信徒應以這種愛去彼此相待。

我們在追求以這種模範去愛別人時，應同樣去學習對自己「不輕易發怒」、「不（過度）計算自己的過犯」、「包容」、及存著「相信」和「盼望」。在我們對自己完全失望的時候，這個提醒尤其重要。

自我成長練習

我們每天都跟自己說很多話，但未必能意識到自己跟自己說了甚麼。這些自我對話 (self-talk) 或內在語言 (inner speech) 很重要，有著自我引導及建構思考的功用，更會潛移默化地形成我們對自己的認知，然後再在我們的行為中表現出來。例如一個人遭受拒絕時，若慣性地自評為「不受歡迎」，久而久之，他便會認定自己是個不受歡迎的人。這會導致他感受不到別人友善的關注，在人際關係中自我抽離。

我們內在對話的模式，通常來自童年期，重要人物對我們說的話。以我為例，媽媽往時經常向我灌輸我的悲傷與恐懼都是無中生有，是不成熟的表現。我雖然感到自己的情緒需要被拒絕，但卻會無意識地認同了她的說話，慢慢養成拒絕負面感受的習慣，並重複她的說話來批評自己。

情況嚴重的時候，就算我們理智上清楚知道這些自我對話存在著錯誤的資訊，但我們仍然會選擇相信這些話。例如，每當我被恐懼控制時，腦海都會浮現「愛裡沒有懼怕」這段經文來指控自己。⁷

要切斷催毀性的負面自我對話，首要留意它們的存在，之後仍需尋回這些說話的根源，這或需要輔導員的協助。

⁷ 經文來自 <約壹4:18>，原意是既然神對我們有完全的愛，願意不惜一切去饒恕我們，我們就可在審判的日子坦然無懼，不用害怕見神。但有信徒誤用經文，以它來否定別人的恐懼感受。當我在最脆弱的時候，我自己也使用它來指控自己。

活在神的三重保護網中：

創造我的天父、
赦我罪的耶穌、
堅固我的聖靈



11 關愛自己 (五)

更深地領受神的愛

過度的自我拒絕亦強化了一個向來若隱若現的自我對話，它好像給這些對話送了廣播器一樣，在我腦內大聲疾呼，帶來極大的身心困擾。

「神不愛我。神愛世人，但這『世人』裡沒有我的份兒。」

「若果神愛我，祂怎會要我經歷這超於我能力所能應付的童年？」

「而我根本就不可愛，祂也沒理由去愛我。」

「再者，聖經裡所有的教訓，我都做得不好。別人做不到是沒問題的，神必定會饒恕。但是神不會容許我做不到的，祂必會追討我的罪。」

這些被放大的思想，在我聽完一些帶有責備口吻的講道後，咆哮得更厲害。我多次在禱告中大聲痛哭，問上帝：「祂究竟愛不愛我？」

聖經分享

你們要把一切的憂慮卸給神，因為祂關心你們。你們要頭腦清醒，要警醒。你們的仇敵魔鬼好像咆哮的獅子，走來走去，尋找可吞吃的人。(彼前5:7-8)

這段經文原意是鼓勵受苦中的信徒，要警醒魔鬼的作為，用信心抵抗牠，不要因苦難而灰心。但我認為它同樣能應用於我這個處境上。為了離間我們與愛我們的主，魔鬼會用盡方法，包括我們成長中的缺口，去使我們拒絕相信聖經中攸關重要的真理，就是神愛我們、完全地接納我們、又不惜犧牲要去饒恕我們。

請參考以下順序去學習愛神愛人。⁸ 首兩個步驟是互相支持成長的項目：當你更深體驗神的愛，你便能珍愛自己多一點，然後你又會更容易感受神的愛。兩者共同成長，以助你踏入第三步。

1. 體驗及領受 (receive) 神的愛 -- 神是唯一「愛的力量」的源頭
2. 以平衡的方式愛自己 -- 只有真正愛自己的人，才有力量輸出愛
3. 熱切地愛神 -- 這是回應神大愛的自然反應
4. 真誠及平衡地愛別人 -- 這也是回應神大愛的反應

因此，如果你處於失衡地批評自己的狀態，經常因為自己未能達到聖經標準而跌入內疚的旋渦，或許你需要做的並不是鞭策自己做得更好，而是審視究竟你是否真實地相信神的愛和接納。

⁸ 根據喬依斯·邁爾著作第 12 頁及個人經驗總結出來的 (參頁 89)。

自我成長練習

如果你正面對這種困擾而希望自己能更深地相信及領受神的愛，請先留意這個改變非由強迫自己相信而來。這完全依賴神自己的恩典及能力。但放心，神已經宣告：誰也不能從祂手中奪去你 (約10:28-29)！

如果你希望在被神改變的歷程中幫一把忙，除了把自己沉浸於有關神的愛的經文中 (第三章) 及經常為自己禱告外，每當不實的控訴聲音一來到，請你奉上帝的名把不屬於上帝的聲音趕走。在首幾個月中，我幾乎每天都要這樣禱告好幾次，才能勉強渡日。



在暴風中我學習安然、
更深體會祢愛的能力

12 重尋記憶（一）

原來我對上帝極為憤怒

一天休假，我待在家中預備要靈修親近上帝，但內心浮現出許多藉口，遲遲不想開始。在我回覆電郵之際，心裡忽然有股大衝動，好像是天父在催逼著我，要我立刻放下手上的事務去面見祂。我一把心思轉向天父的時候，腦海便立即浮現出一個片段，是 15 年前的我向自己暗暗許下承諾，要與神保持安全距離，因我認為神是危險的，總喜歡給我壞際遇。天父再向我揭示我內心對祂的極怒，痛恨祂給我這樣的童年及人生。我嚎啕大哭起來。天父溫柔地提醒我，不用怕，盡情向祂傾訴我的痛苦吧！我便發瘋似的邊哭邊指責上帝，容讓自己把對神的憤怒宣洩出來。差不多一個小時後，內心的憤怒轉化為愧疚，我求天父饒恕我的無禮。從此我與祂的關係踏上了新的里程碑。

聖經分享

這樣，弟兄們，既然我們藉着耶穌的血得以坦然無懼地進入至聖所——就是藉着祂給我們開的路，這條路又新又活，穿過了幔帳，這幔帳就是祂的身體——又有一位偉大的祭司，管理神的家，那麼，我們就要懷着真誠的心，用堅定的信心走近前來；這時，我們的心已被清灑，除掉了邪惡的意念，身體也用清水洗淨了。我們要持守所宣認的盼望，堅定不移，因為應許我們的那位是信實的。我們要彼此關顧，好激發大家相愛、行善。不要放棄聚會，像某些人所習慣的那樣，反要彼此勸勉；既然見到那日子臨近，就更要這樣了。(希10:19-25)

這段經文提出了兩方面：信徒需要持守的行動及這些行動背後的助力。我們的助力當然是耶穌，因著祂的血及大祭司的職份，我們可以透過祂坦然無懼地來到神的面前 (19-21節)。

既然我們有了耶穌為助力，我們便要 (1) 懷着真誠的心，用堅定的信心走近神 (22節)、(2) 持守所宣認的盼望 (23節)、及 (3) 彼此關顧、激勵、勸勉，也不放棄聚會 (24-25節)。

三個行動中的第一步是要真誠、誠實地走到神的面前。如果我們只是戴上「好基督徒」的面具來與神交往，我們便不是與祂建立真實的關係了。即然神一早已知道我們所有的心思意念，神必定期望我們能如實地告訴祂我們的感受，那怕這些感受是對神的憤怒、無奈、或不明白。

自我成長練習

請你仔細思考自己有沒有戴上假面具來面對神？認真尋問自己對神有沒有抱持著不信、無奈、憤怒或其他負面的感受？

若有的話（放心，神早已知道，而祂也一直沒有因此而懲罰你），我鼓勵你如實地面對自己的感受，並坦白地向神承認。神未必每次都立刻回應你的真誠告白，但我深信祂必會以最好的方法來與你重修關係。



安心在主裡訴

13 正值痛苦 (三)

你可以尋求別人的幫助

在我掙扎成長的日子裡，我發現丈夫默默的支持好像在為我注射鎮定劑。丈夫不是一個善於「傾心事」的人，但他選擇以承擔日常家事、假期帶我出去散心等的窩心行動來表達支持。我也會主動要求他擁抱我，因為他的擁抱總能令我不安的心稍為安定下來。當然，他也如常人一般，總有不耐煩的時候。我發現坦白告訴他我當下的困難及需要（而非以投訴對方的形式來換取關愛），會更能讓他明白我的感受。我也決定如實地向已步入青春期的兒子們，坦白我的情緒困擾及需要，以免他們胡亂猜想。他們也願意每晚陪我看 YouTube，以作支持。

聖經分享

兩個人總比一個人好，他們勞碌同得美好的報償。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；倘若孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。再者，二人同睡就都暖和，一人獨睡怎能暖和呢？若遇敵攻擊，孤身難擋，二人就能抵擋他；三股合成的繩子不易折斷。(傳4:9-12)

上帝創造我們是群居的生物，為我們設立婚姻及家庭的制度(創2:18,24)。耶穌差派使徒出外傳道時，也要他們兩個兩個地出去，互相照應(可6:7)。到了後來，神亦為我們設立教會，期待我們能互相代禱，彼此分擔憂患(雅5:14-16)。神了解我們的需要，把我們安放於一個擁有多重支援的網絡之中，我們不應忽視或拒絕人類彼此依賴及需要的特性。

自我成長練習

我相信你一定聽過「愛的語言」，它歸納出人們喜歡被愛的五種方式。研究顯示不少夫婦的衝突，來自雙方用了自己慣性表達愛的方式，而非對方能感受愛的方式去表達愛。

1. 肯定的話：欣賞、鼓勵、讚美、感激、認同等
2. 服務行動：為對方服務或做事情
3. 貼心禮物：送贈禮物來表示細心和關懷
4. 相聚時刻：專注地陪伴彼此、一起投入喜歡的活動
5. 身體接觸：牽手、擁抱、摟肩、依偎等

你除了可以讓家人明白你喜歡被愛的方式外，也可以多留意家人是否用了你不習慣的方式去愛你，然後學習去欣賞這些愛的舉動。例如，雖然我特別喜愛相聚時刻及傾談，但是既然丈夫只懂透過服務行動來表達愛，我也因此學習觀察及欣賞他的服務，而提醒自己是被愛著的。

另外，在我們尋求他人的愛與支持時，請記著對方也有他們的需要與特質，也總有令我們失望的時候。所以當我們有多一點力氣、更懂得接納及調適情緒之後，便應慢慢地學習不過度倚賴環境或他人，更深地給予自己愛與快樂。



相信總有人在支持你

14 重尋記憶 (二)

奇幻而可怕的經歷

我開始閱讀一本台灣輔導員的著作，作者文筆細膩地描繪不同受助者的故事。不知不覺間，這些故事勾起了我一些回憶片段。有一晚，一種強烈孤單而痛恨自己的感受忽然湧上心頭，這感覺不是已被我封存了數十年嗎？我立即跑進洗手間，望著鏡子，看見自己緊鎖著兩肩，抽搐地、無聲地大哭。這不是童年的我，每當父母大吵後，或在我感到被嫌棄後，躲進洗手間咒罵自己的模樣嗎？門外傳來丈夫與兒子們的談笑聲，但我竟感到有一無形的屏障把我與他們隔絕了。這個屏障不就是童年的我，為了保護自己的心而刻意形成的嗎？原來這保護屏障同時把我與其他人隔開了。我不要再跌入這封存已久的痛苦感受及屏障，聖靈救我啊！

聖經分享

耶和華啊，我的心不狂妄，我的眼不高傲；
重大和測不透的事，我也不敢行。
我使我心安穩平靜，好像母親懷中斷奶的孩子；
我的心在我裏面如同斷過奶的孩子。
以色列啊，你當仰望耶和華，
從今時直到永遠！（詩131）

這是大衛的一篇上行之詩。雖然我們已無法追溯大衛當時面對的是甚麼情景，但從詩篇中，我們看見大衛對兩件事情有著充分的了解，就是：人類的限制和上帝的無限。感謝主，上帝無限的能力及慈愛，能為無能的我們，帶來極大的盼望。

自我成長練習

第九章提及當有莫名的情緒出現時，我們應尋找那些情緒的真正出處。可惜的是，有些在成長過程中受傷的人，不能化解日積月累的負面情緒。為了能夠「正常地」生活及運作，他們選擇逃避痛苦的感受，無意識地從資料記憶系統中刪除某些記憶，或從大腦中刪除事情與相連情緒之間的連線。然而，所有負面情緒仍然存留於情緒記憶系統裡，它們仍然會被勾起，令人陷入情緒困擾或抑鬱中。他們不明白這些情緒從何而來，只知道揮之不去！

要治療莫名而難纏的情緒，必需重新建立兩個記憶系統的連繫，了解它們源自那些傷痛經歷。對我以言，重新建立連繫是「重大和測不透的事」，需要那位最了解我和一切來龍去脈的上帝的幫助。在歷程的後段，我開始意識到上帝其實早已為我預備了治療路線圖及時間表，並正一步步引領我和輔導員行到終點。

輔導員的專業也對我起了關鍵性的作用，他能分辨連繫是否真的重建，並適時讓我看到自己的盲點。我的探索旅程充滿混亂的思緒，不時勾起心理及身體的痛楚，探索的線路也是迂迴及複雜的，因此請對自己付上足夠的耐性，陪自己慢慢長大！

我這次經驗是深刻而可怕的。因為這份強烈孤單和憎恨自己的情緒對我而言實在是太痛苦，大學時的我才刻意把它從記憶中抹去。但是，原來它並沒有被抹走，而只是被封存起來。數十年後再經歷這感受，原來仍然是非常難受。

但我深信這經歷出自聖靈的安排。在我呼喊祂時，祂也把我從要吞噬我的旋渦中提出來，返回當下(here & now)。祂也用諸般的智慧，使我的心情在接續的兩星期內慢慢恢復。若果你像我一樣經歷情緒記憶的回復，或很害怕回憶所帶來的痛苦，我只想你知道，神與你同工，你並不孤單。(若環境許可，我亦鼓勵你讓專業輔導員在旁協助你重新經歷。)

經過這次後，我的輔導開始有進展，往後有更多記憶重尋的經驗。

爲所愛的人禱告，
各人都活在
神三重保護網下



15 重尋記憶 (三)

確切的記憶可以不是事實

有一晚，我未能入睡，忽然聽到自己內心大聲疾呼：「我死啦，又係得返我一個」。我意識到這是我兒時的自我對話，但我忘了它背後的故事。隔天在我預備上床之際，忽然聽到父母在隔壁吵架的聲音，理智告訴我，父母現在不與我同住，我意識到我童年的場景再被勾起：「在無數的夜裡，我被父母的吵架聲弄醒。我獨自在房間裡，不敢起床探個究竟。因為擔心媽媽，我強迫自己保持清醒，腦海裡充斥各種可怕的想像，直至他們靜下來，但這個時候我已不能再入睡了。」隔天清早我回想這些片段，我的理性記憶忽然提醒我，不是，自我懂性以來，我都跟哥哥或姐姐共用睡房的。這時我才記起，因我感到非常害怕，曾多次輕聲叫喚姐姐，不知她是真的睡了還是佯裝沒聽到，從來沒有回應我半句。多次下來，我感覺自己被拒絕，無比的孤單，後來我在無意識下從記憶中把他倆從這個場景中抹去。

聖經分享

他們彼此說：「我們在弟弟身上實在犯了罪。他哀求我們的時候，我們看見他的痛苦，卻不肯聽，所以這場苦難臨到我們。」呂便回答他們說：「我不是對你們說過，不可傷害那孩子嗎？只是你們不肯聽，看哪，他的血在追討了。」他們不知道約瑟在聽，因為在他們之間有傳譯官。約瑟轉身離開他們，哭了一場... (創42:21-24a)

聖經記載了不少人物都曾受原生家庭的傷害，包括第一章所提及的以實瑪利，在他 14 歲時已被父親趕出家門。雖然亞伯拉罕是不情願地按著神的吩咐而行，但在以實瑪利眼裡 (記憶裡)，亞伯拉罕可能是個既冷血無情、又懦弱的父親。

另一例子是約瑟。雖然他得到父愛，卻年幼喪母 (創35:7-19)，17歲時還要被同父異母的眾哥哥們合謀被賣到埃及為奴。這事為他留下極慘痛、被家人出賣的回憶。他更不知道大哥呂便原來曾多次想救他脫離其他哥哥的手 (創37:2, 12-35)，直至 20 多年後他們在埃及重逢時才明瞭 (創42:21-24)。

但是，無論事實如何，記憶又是怎樣，神都在當中運行，並保守所有屬祂的人，包括你和我。願神賜給約瑟的洞見，「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的」(創50:20)，成為我們面對傷痛回憶的態度。

自我成長練習

記憶是我們每個人對過去珍貴的記錄，它深度影響我們現在對他人及周遭環境的理解，與及對自己的認知。它構建現在及未來的自己。可惜的是，記憶並不完全可靠，它不僅隨時間消失，也很容易被我們或者他人扭曲。我們以為記得準確的事，其實是可以因自己的主觀經驗（如以當時的人生經驗去理解那刻的事情）、他人的言語修飾（如他人否認掩飾對你曾作的傷害）、或其他因素所影響。

即使我們最初的感知是正確無誤，但因我們不可能記得所有細節，所以當日後回想時，我們會不自覺地使用想像來填充空白。因此，若果有某些負面的記憶一直纏繞著你，不妨給它留下一些彈性，明白事實與記憶有參差的可能，這或會給你帶來一點放鬆。

相信主必同樣
用愛把他們破碎的心填補



16 情緒調適 (五)

沉澱理解， 進入信念的轉化

雖然差不多一年下來，我的恐懼程度已大幅下降，恐懼感只在偶然記起或在臨睡覺前一兩小時才出現，但我仍需要面對它。我開始針對我背後不同的信念及期望，進行正面的自我對話，嘗試轉化這些想法，以達到調適恐懼的效果。

「你是可以睡不到的，你不會為此而死。」

「人生那有完美，你睡不到很正常。」

「你是可以孤單的，你能夠應付的，再者有很多人在愛著你。」

「無論在任何情況下，我都不會再批評你的，我樂意陪伴你。」

雖然恐懼感在夜裡會不時出現，但它維持的時間一天一天地縮短、程度也一天一天地減弱。睡眠質素同時也有改善的跡象。

聖經分享

我的神，我的神！為甚麼離棄我？
為甚麼遠離不救我，不聽我唉哼的言語？
我如水被倒出來，我的骨頭都脫了節，我心在我裏面如蠟融化

我在大會中讚美祢的話是從祢而來的，
我要在敬畏耶和華的人面前還我的願。
他們必來把祢的公義傳給將要生的民，言明這事是祢所行的
(詩22:1, 14, 25, 31)

聖經中不少詩篇都出現突發逆轉的情節，尤以大衛這首詩著名。學者通常有兩種解釋，一是詩篇的啟應性，即會眾讀出苦況，而祭司或禮儀的主持唱出讚美及盼望的部份。

另一種解釋是詩人發生了信念的轉化。若我們從這角度去研讀這首詩篇，我們會發現大衛先在極度困苦中向神哀求，毫不保留地將自己被神遺棄的感受、對神的質疑、內心種種的失望、及痛苦的情緒帶到神的面前。他在禱告中與神爭論，釋放自己壓抑的情緒，然後慢慢地他靈魂深處的信念發生了轉變。

我們不知道大衛編寫此詩歌的哀傷部份 (1-21節) 及讚美盼望部份 (22-31節) 之間經歷了甚麼，及經歷了多少時間，但信念的轉化卻是如此實在及有果效。

自我成長練習

除了神直接醫治及改變我們之外，我們也可練習調適自己的情緒，透過分析情緒背後的思路，來嘗試轉變它們。

人的心思是複雜的，一件事情可以引發超過一種思路，期望以下面的例子來說明。「自我」中的「價值觀」通常是在我們幼兒期，照顧者對我們的教導，慢慢被我們內化而成的。「人生信念」則是幼兒期，照顧者灌輸給我們的自我認知。

行為

在意識層面，
是我們能觀察到、
察覺到的

情緒

想法

期望

渴求

自我

在非意識層面，
是我們不容易
察覺的，但它
們卻支配行為

情緒：你發現你經常因子女不執拾而發脾氣

想法一： 他連自己的東西都不整理，將來注定失敗

嘗試改變想法：凌亂的人一定失敗？(再想想他的強項)

期望： 他應該懂得自動自覺執拾

嘗試調教期望：我這期望實際嗎？(再按著子女的性情，調較期望)

價值觀： 整潔是對人最基本的要求

嘗試改變價值觀的程度或內容：是否一定要很整潔才算達標？況且，愛心才是對人最基本的要求吧？

想法二： 無論我說多少遍，他也沒改善，真不尊重我

嘗試改變想法：他會否只是做人較隨心，跟是否尊重我無關？

渴求： 我需要被人尊重

努力理解自己，給予自己同感，這是滿足這需要的重要一步

人生信念：我是個不值得被尊重的人

嘗試調教信念：為何我不值得被尊重？別人真的都不尊重我嗎？(再想想珍重你的人、子女表達愛意的時刻等)

心裏雖有不穩，
但願與祢接通



17 重尋記憶 (四)

更深的覺醒

數月前輔導員曾提醒我，我媽媽可能是患有自戀形人格障礙，他囑咐我去找這類資料看看。因當時我對童年的記憶還是很模糊，仍然認為我媽媽是保護我的英雄，我心裡暗想她怎可能有人格障礙，有人格障礙的應該是我吧！我並沒有把這事放在心上。直到有一天，我無意間發現一本討論母女關係的書，因書名很吸引，我便開始閱讀它。在我把書閱讀了一半後，發現有一整章在討論患有自戀形人格障礙的媽媽會如何影響女兒的一生。我一邊讀一邊驚訝地發現，文中的每字每句都在形容我倆。作者更提出這類型的女兒很常會出現錯誤的自我認知。從那刻起，我與媽媽獨處的記憶，一點一滴地、海量式地被我重新記起。

聖經分享

所以，我們作基督的特使，就好像神藉着我們來勸告世人一樣；我們替基督求你們，與神和好吧！(林後5:20)

保羅這個「與神和好」的懇求，並不是要我們去做一連串的事情以達致與神和好的目標。要達到這目標，做事的不是我們，而是基督，祂使世人與自己和好，不把我們的過犯算在我們身上(5:18-19)。保羅在後段再三強調神使那位無罪的替我們成為罪，使我們在祂裏面成為神的義(5:21)。

既然神這麼熱切、極度渴望地赦免我們的罪，與我們和好親近，那麼為何我們還要處處執著自己的失敗與過錯？為何我們不能保持同樣的渴望與自己和好及親近呢？

自我成長練習

學者指出「滿足與聯繫系統」contentment & affiliation system 是其中一個推動情緒的重要心理動力系統，它讓我們感到安全、平靜和滿足。當中涉及腦神經細胞所分泌的激素催產素和麻醉劑，引發信任、聯繫、安穩的感覺。

這種安穩的情緒源自童年時與至親的親密連繫。例如當孩童感到不安或恐懼時，父母的安撫可帶來情緒上的舒緩和安全感，把孩童帶回這個「滿足與聯繫系統」之中。當我們長大後，便能將父母這種安撫的能力內化，變成一種自我安撫 self-soothing 的能力，成為建立這個心理系統的關鍵。

反之而言，安撫和滿足系統不足的人，最常見的是在童年時，父母帶給他們威嚇或冷漠多於安慰，大大增加羞恥和過度自我批判的機會。要增強和發展「滿足與聯繫系統」以大幅改善情緒健康，我們需要努力培養對自己的慈心 compassion，練習對自己的失敗或過錯表示明白和諒解，並認同受苦、失敗和遺憾是人類共同的經驗，無人可幸免。

你不妨亦嘗試默觀練習⁹，重新與自己的心結連。亦可對自己一邊進行安撫接觸 soothing touch，一邊跟自己說慈心的說話。例如，用一手橫跨身體，輕拍另一手的手臂、用手輕按或輕拍胸膛等。

⁹ 不少基督教書籍及網站均提供默觀練習的資料，其中推薦中國神學研究院的 YouTube 短片：
<https://youtu.be/G5xlbp0HLhw>

我

不完美、有罪



父

完美、聖潔

耶穌釘痕手，連接父與我
愛流動於兩端

18 重尋記憶 (五)

重整自己的歷史

自意識到媽媽的人格障礙會讓我出現錯誤的自我認知後，我決定重新去認識自己，重新去整理自己的歷史故事。首先，我加快了此書的進度，書寫自己的故事有助我深入地整理個人的歷史和感受。另外，我開始嘗試搜集我童年及青春期的照片。在我讀大學時和在我與外籍男友分手的一刻，我前後兩度把自己的照片丟掉。到了婚後，我無意中從媽媽那裡找到三張童年照，它們成為了我唯一的圖像紀錄。最終我從朋友圈中，尋獲十數張青春期的照片。我仔細地打量自己的舊模樣，原來她也頗漂亮，身邊的朋友還摟著她一起合照哩！

聖經分享

末底改託人回覆以斯帖說：「你莫想在王宮裏強過一切猶大人，得免這禍。此時你若閉口不言，猶大人必從別處得解脫、蒙拯救；你和你父家必至滅亡。焉知你得了王后的位分，不是為現今的機會嗎？」(斯4：13-14)

以斯帖的故事發生於波斯帝國稱霸的時候，以色列如鄰國一般，成為了波斯領土的一部份。慶幸的是波斯為了得到各附庸民族的信任，施展懷柔政策，讓各民族返回家鄉故土居住，因此造就了所羅巴伯所領導的第一次回歸 (538 BC) 和以斯拉所領導的第二次回歸 (458 BC)，而以斯帖的故事發生於兩次回歸之間。

以斯帖時期只有極少量的以色列人返回原居地，所以大部份都散居在王國的各省之中 (斯3:8)。以斯帖當上王后後，義父末底改因不願跪拜大臣哈曼，引來了滅族之禍。以斯帖雖然主動關心末底改，起初卻因懼怕王而不願向王替民族求恩，引致末底改說了這番訓斥的說話 (3:1-4:14)。雖然「焉知你得了王后的位分，不是為現今的機會嗎？」這句話是在特定的情況下向以斯帖一人說的，但它同樣能夠應用在我們每個人的生命中。

我們一切的人生經歷都不是偶然而生，而是出自神的恩典及計劃，與我們共同創造出來的。既然這樣，如果我們輕率地把寶貴的人生及經驗看成只是零碎的事務或玩樂 (當然事務及玩樂也重要)，而忽略了生命當中的脈絡及上帝積極參與的角色，我們就真錯過了神許多的心思呢 (詩139:17)！

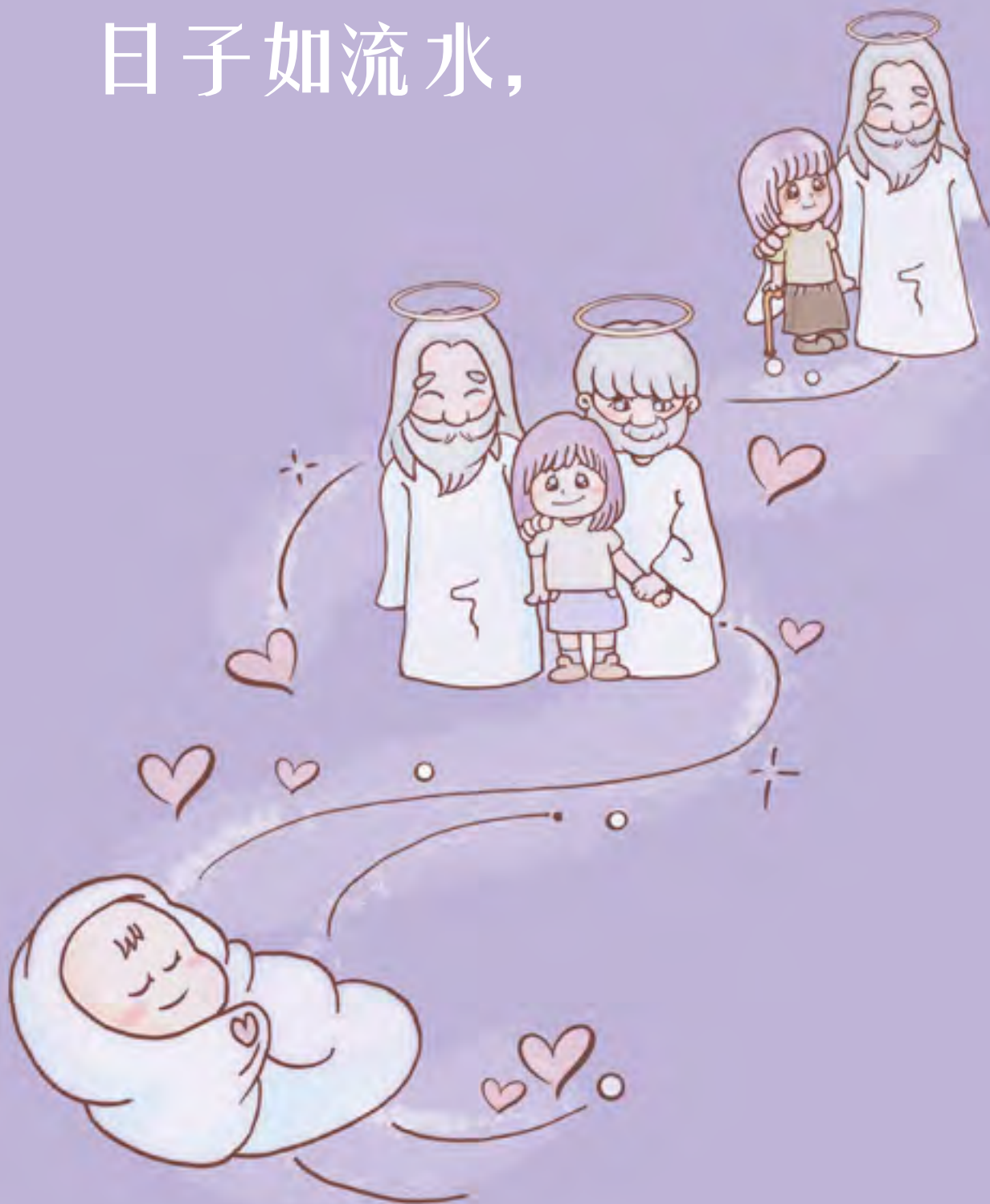
自我成長練習

我鼓勵你用文字，一點一滴地去重整自己的歷史及感受。透過積極的生命回顧，可加深對自己的認識、認清上帝在你生命的足跡、亦能達至療癒的效果。當你一路書寫時，會發現自己因記憶越來越精確，而不時需要把前文修正，這是很正常的過程。

另外，若當你寫到某處，發現自己的情緒被大大牽動，請停下來休息，不用勉強。我在書寫此書的數月中，也曾暫停了差不多兩個月才能再執筆。我亦向輔導員提及牽動我的片段，讓他助我跨過難以平復的時刻。

為了重新與過去的自己連結，我在書寫及欣賞舊照的時候，刻意跟過往的自己說溫柔接納的話，並走回過往的場景中去愛她。

日子如流水，



祢的足跡却
陪伴我每個階段

19 情緒調適 (六)

放緩步伐、 慶祝每個小進步

輔導員由我認知媽媽的狀態那刻開始告訴我，我快到終點線了。這消息令我很受鼓勵，但同時讓我偷偷地產生了不切實際的期望，以為自己不會再恐懼了。誰知，有了這錯誤期望，恐懼反而不斷反覆，有增強的趨勢。我更在兩天之內，不停搖擺於三重感受之中（平安的感覺、對媽媽的強烈怒氣、及對她的極度愧疚），令我甚感痛苦。上帝大概知道我的狀況，派來了一位天使。我一位好友因剛巧路經我上班的地方，邀約我一起午膳。我告訴她我的情況，忍不住流下淚來。抬頭一看，原來朋友已在為我流淚，令我深受感動。她以自己的經驗提醒我，因為很多固有信念存在已久，情緒調適是急不來的。

聖經分享

凡事都有定期，天下每一事務都有定時。
生有時，死有時；栽種有時，拔出有時；
殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；
哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；
丟石頭有時，撿石頭有時；懷抱有時，不抱有時；
尋找有時，失落有時；保存有時，拋棄有時；
撕裂有時，縫補有時；沉默有時，說話有時；
喜愛有時，恨惡有時；戰爭有時，和平有時。

...

神造萬物，各按其時成為美好，
又將永恆安放在世人心裏；
然而神從始至終的作為，人不能測透。(傳3:1-8, 11)

這個耳熟能詳的小篇章的確蘊藏著對人生深切體會的睿智。一切的時間都掌握在神的手中。有時神會一下子改變你；有時神會在漫長的歲月中，慢慢地陶造你；又有時你的思想及情緒會不斷反覆。但說到底，我們依賴的並不是自己，而是上帝。學習接納自己緩慢（甚或未如理想）的步伐，同時學習相信上帝的時間必然是最好的。

自我成長練習

以我個人經驗而言，最常令我情緒反覆的是太心急。因我是個急性子的人，等待情緒改善的過程對我毫不容易。我又慣常鞭策及強迫自己，所以時常跌入過急的陷阱裡。我對情緒調適的最大發現是，往往越急便越慢。

我們每天走來，總感覺自己沿地踏步，絲毫沒有進步，但每過一段時間回首數算時會發現，原來我們已累積了若干的進步。我們唯有放緩步伐，為自己的每個小進步而慶祝，這才是出路。

跟著祢的步伐走，
步出我回憶中的困局



20 關愛自己 (六)

持續栽培內心的花園

我選擇在康復的尾聲，在未完全康復之前，完結今輪約九個月的輔導。在臨別時，輔導員特別提醒我說，有情緒才是真正的人生，叮囑我記著要接納這人性的一面。他亦再三鼓勵我，認為我已學懂方法去幫助自己面對及調適情緒的了。在最後一次會面數天後，我的情緒就來了一次大反覆，但感謝上帝牽著我手跨過去了。輔導結束後，是我進深學習的另一階段開始。上課、看更多的書籍、與人交流，期望能幫助自己在自我認識、自我情緒察覺、自我關懷、情緒調適及與人相處上，能一步步持續成長。這是一個漫長，甚或一生的功課。

聖經分享

來，我們歸向耶和華吧！
祂撕裂我們，也必醫治；打傷我們，也必包紮。
過兩天祂必使我們甦醒，第三天祂必使我們興起，
我們就在祂面前得以存活。
我們要認識，要追求認識耶和華。
祂如黎明必然出現，祂必臨到我們像甘霖，
像滋潤土地的春雨。(何6:1-3)

北國以色列人長期背叛上帝，自創國以來已敬拜眾多偶像，無論上帝差派多少先知勸導他們，也無補於事。〈何西阿書〉寫於他們面臨亡國的前夕，盡最後努力勸他們回轉。雖然聖經學者大致相信這三節詞情迫切的呼喚，並非來自以色列人的真誠。有學者更認為它們只是何西阿向以色列人懇求的獨白，但是我們仍可借用這數節經文作為自己的人生方向。

當我們持續地活在神裡面，並且不斷地更深認識祂和祂的真理時，我們必會得著自由，又能結出許多生命的果子來（約8:31-32, 15:5b）。這樣，神必如黎明、甘霖、春雨一樣降臨在我們生命之中，滋潤醫治我們一切的傷痕(何6:3)。

自我成長練習

在這一年多的旅程當中，我除了對自己及情緒認識更多之外，我驚訝地發現我對神的認識及體會有著前所未有的復興與更新。我糾正了一些錯誤的信念、更深體驗了神對我堅定與主動的愛、我亦更渴求在天家中，與主的靈再無阻隔地相依的日子。我越認識上帝，也越得力量。

今天寫這段落的時候，已距離我最後一次輔導面談三個月了。我仍然在邁向康復的路程上，也持續地對自己有更深的認識。我知道

生命成長永遠沒有「成了」的一刻，

直至我們在天家的日子。我們的指望在乎上帝，主必繼續醫治幫助我們。

陪自己慢慢長大，
逐漸茁壯



延伸資料

以下資料對我甚有幫助，提供給大家參考閱讀：

以心理學角度

- 湯國鈞、李靜慧、李智群 (2017) <誰偷走了我的快樂：應對負面情緒自助手冊>
- 渡部極 (2019) <開始喜歡我自己：在滿地的碎玻璃中，慢慢重建一顆勇敢自信的心>
- 金善英 (2023) <討厭媽媽的我，是不是個壞女兒？>
- 蜜雪兒·史金 (2020) <猜疑、掌控、緊黏，為何你總是缺乏安全感？：療癒關係中五大負面信念，終結「被遺棄」的恐懼>
- 蘇絢慧 (2014) <其實你沒有學會愛自己：練習以愛、重新陪自己長大>
- 區祥江 (2008) <生命軌迹：13個助人自助的成長關鍵 (增訂版)>
- 葛琳卡 (2007) <情緒四重奏：同行生命中的憂怒哀樂>
- <說書人 StoryTaler> facebook 專頁
- <Dustykid> facebook 專頁

以屬靈生命角度

- 溫偉耀博士講道集 (YouTube) -- 其中《[深層心理學與聖靈工作](#)》及《[認識聖靈、經歷聖靈](#)》這兩系列的講道尤為有幫助
- 史多美·奧瑪森 (2003) <如何為妳自己禱告>
- 盧雲、基斯頓生、莉雅 (2017) <躺臥在青草地上：盧雲談靈性指導>
- 喬依斯·邁爾 (2008) <成功作自己：找到實現你個人命定的自信心>



深願上帝祝福你的一生

也祝願你能慢慢摸索到扶助自己茁壯成長、脫離過去傷害的方法

我的心與你前行，請不要放棄