

邁向五周年

同行 · 蛻變 · 成長點滴

同學見證集

一同感恩

分享生命

見證成長

Prepared For:

天父上帝

文章分享: 同行者輔導課程同學們

見證集小組: 陳麗群、胡嘉平、林潔英、何燕茹

封面設計: 鄭期行

插圖: 李玉成



目錄

同心、同行、同成長 

 **01** 序

 **02** 與己同行

 **03** 與人同行

 **04** 與神同行

 **05** 第一至六屆
畢業同學相片集

Love, peace, and joy



01 序

感恩再感恩，同行者心靈成長中心邁向五周年，感謝上帝一直的保守和帶領，回望過去數年，上帝透過本院同行者輔導課程及同行者心靈成長中心的事工，祝福及建立了不少生命。

感謝主！自2017年至今，本院輔導課程畢業生超過200位，透過本院輔導課程培育了超過150位同行者，以及二十多位專業輔導員。同學畢業後在成長中心實踐所學作專業輔導員的約有十多位；更感恩的同學於畢業後，回饋師弟師妹並學以致用，在歷程體驗營會中協助帶領小組，畢業同學透過同行服事實踐所學，薪火相傳，榮神益人。

同行者輔導事工計劃至今，令我最感動的是：見證著每位同學的生命成長，師生和同學之間，在愛中交流、互相支持、彼此勉勵的畫面。在此，祝賀成長中心邁向五周年感恩，也祝願上帝繼續使用成長中心，培訓更多具質素的同行者及基督教專業輔導員，以回應教會及社會的需要，祝福及建立更多人的生命，以達至上給我們的使命：

與主同行 扎根於神
與己同行 健靈強心
與人同行 祝福人群

林雪文博士
本院副教授（臨床心理學及輔導）
輔導學及事工主任



「求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裏的力量剛強起來。使基督因你們的信，住在你們心裏，叫你們的愛心有根有基。」

以弗所書三章16-17節





02 與己同行



與己同行



昔日的困難或傷害可以使人生豐富，因為每個經歷都有其價值，塑造今天的我。成長是一個探索的旅程，需要持續不斷的往前走，縱使有時會遇到困難、迷惘，但透過學習同行歷程而成長的喜悅，讓我可以活得更輕省，更自由、更豐盛。

黃凱璇
第一屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



這課程已開啟我內心之門，與人同行，彼此輔助
破解自己的冰山，再接再厲的砥勵前行，實是榮
神益人啊！

李麗貞
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



透過冰山練習、小組的練習、同學相伴、也見了15次的輔導，讓我有機會檢視自己過往的經歷，明白自己的情緒，內心的渴望，也學會欣賞自己，原來沒有自己想像中差，原來在我身上有很多很寶貴的資源庫，原來我也是在媽媽的愛護下成長的，這是我以前從未體會到的。

陳美花

第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



輔導和小組幫助我探索及改善我與媽媽的關係。製作家庭圖時發現我對媽媽的愛恨交織，而輔導幫助我發現到媽媽對我的肯定，再加上持續學習自我肯定，這一年來與她的關係慢慢有改善。輔導亦幫助我發掘到明確的成長方向，學習擁有更多正面自我對話、肯定。

李依穎

第四屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



學習與體驗，令我對以往影響自己不快樂的人、事、物，都懂得慢慢地放下，目前的我內心很平和，無名怒火徐徐地下降，失眠得到改善，與兒子關係也得到轉化，學懂了更多的包容、接納、以及愛自己。

陳鈺蓮

第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



課堂的學習上，無論在如何體會和表達自己的感受，又或是與同學們的討論或分享也好，有時真的感到乏力！幸我樂意與大家分享之餘，同學們又接納和支持，我才不至詞窮！感謝大家這班好得無比，同心又同行的同學。更要感謝就是老師們；你們常常鼓勵並引導、教導怎樣表達去改善、還積極正面來推動，我才有力繼續學習，獲益良多的兩年。

鄒嘉雯

第二屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



疫情中，每一課的學習都是得來不易，經歷不少延期、網課，能夠順利完成兩年的學習深感是神莫大的恩典。兩年的學習，非常感謝眾老師，小組導師的教導，同學們砥礪同行，以及家人的支持和體諒，讓自己有執整，疏理的空間，盼望能學以致用，活出神所喜悅的生命。

鄭釗汶
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



以往常常的自卑、受挫、無力、自責，現在都不再一樣，透過「助己助人同行者輔導文憑」課程，學會了尋找、看見對自己的肯定發現所擁有的資源豐富。明白要學習跟自己有好的溝通、相處，同神有緊密結連，才能與人連繫、與人同行。

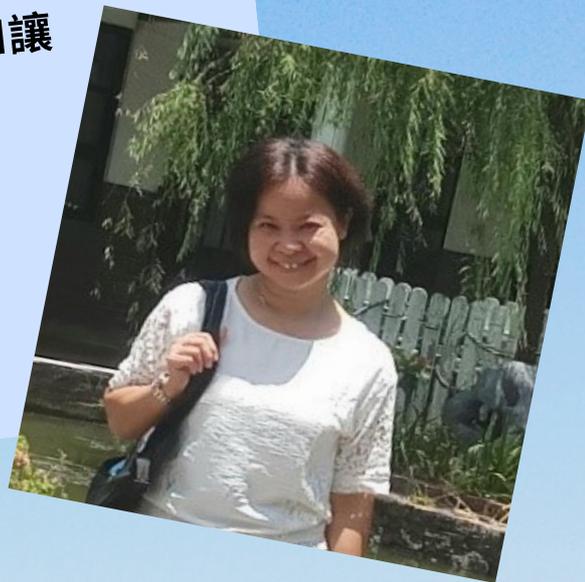
張賢梅
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



同事和朋友覺得我改變很大，他們都感覺我變得樂觀，正面和開朗。有一次，我同事跟我傾談工作上的煩惱，她回應我同理她的感受令她的焦慮和苦惱能減輕一點。感謝課程導師讓我改變和讓我學懂同理關懷。

陳麗兒

第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



認識原生家庭對自己成長的影響，轉化傷痛，尋找家庭帶給自己內在的資源和特質，是一課寶貴的學習。但願我能善用原生家庭帶給我的內在資源和特質來建立自己及他人的生命！但願我無忘初衷，善用所學習的裝備榮神益人，與人同行，助己亦助人！

劉美英

第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



感恩經過一波三折，終於開始個人輔導實習，在不同的位置上，過往的學習，被輔導，被同理被觸摸，被接納，被醫治...幕幕湧現，感謝主恩領我。

願與你分我的學習歷程包括認識自己的哀傷，覺察自己的情緒並陪伴自己度過，照顧自己；了解創傷對我的影響，學會調適與面對，領略到要改變自己的核心信念要從童年經歷入手，我甚至透過體感治療中帶來個人的調節與釋放...自此，我重新接觸自己的童年經歷與家庭關係，透過家庭治療讓我肯定家庭賦予我的氣質與性情，我開始更清楚知道自己的選擇，成為更一致的人。

蘇浩然

第二屆「同行者輔導研究碩士」課程



先認識自己，了解及處理自己狀態，檢視生命起跌，從內到外的回顧更新，再開始助己及助人。就讀期間父母親輪流進出醫院，疫情未能，接著父親確診末期肺癌，兩個月後上天家；哀傷輔導科便開始課堂。真奇妙！有感天父的信實和細心安慰！我能從每課堂的功課中處理自己喪父的哀傷，學以致用。

雷淑琴

第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程

我在這兩年不斷的學習，明白要先助己、更新自己後，運用所學的輔導技巧與人同行。在課堂和小組討論中有時不明白同學對事情的想法，慢慢學習便明白多了，原來家庭中的遇到很多事情。我當初未能理解同學們，現在明白多了，與人同行時要從不同角度看事物，站在被同行者那邊感受對方的想法及難處，這才能同理他們、了解他們、明白他們。盼望日後在工作崗位上，能繼續使用我與更多人成為同行者、幫助更多家庭！阿們！

鍾錦玲

第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程

感謝主，讓我在課程中更深認識自己和原生家庭，使我對自己的生命有著更多的覺醒和更新。

學習哀傷輔導中整理失落歷史圖，我鼓起了勇氣處理成長的傷害。感謝主，放下、饒恕、赦免釋放了四十年來的糾結，原諒重燃了我生命的失落回憶。

感恩，今天的我能夠有勇氣去表達自己的需要和感受，不再帶著懼怕和戰兢，朝向健康的一致性溝通，活出真實的自己。

羅麗璇

第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程

報讀時正遇上工作人事問題，既無法與家人、肢體分享，因課程被安排見輔導，藉此了解自己更多，找到不安情緒來自哪裡...。每週冰山練習，起初確困難...慢慢了解自己的情緒及背後原因，開始接納自己的情緒，並得到舒緩。課程的設計，小組導師的協助，同學們真心的分享都幫助我度過困難時刻。

張佩珊

第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

修讀課程前，其實我和自己不熟絡，甚至有點陌生，不懂情緒管理，透過課堂、營會、輔導、小組練習等，讓我更深認識自己，真誠面對自我，學習管理自己的情緒，不抑壓，而是陪伴、安慰、接納並適度地表露。學習中發現不懂欣賞自己，過程中掌握不與人比較，與自己比較，發掘內在資源...讓我應對，遇上難題，我學會欣賞珍惜這些難關，更相信上帝。盼望我能成為別人的祝福，活得更積極自在。

張美儀

第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

20週冰山學習，赤裸裸的面對自己...為討好人，帶來很多生活上壓力，漸漸意識到自己的回應，是好的進步，我從小就以[seek pleasure, avoid pain]為生存之道，以至壓抑情緒...靠意志及自動化思想生活，不理解自己及別人，更渴望得到認同讚賞...卻不接納自己這期望...現我正嘗試正面表達自己。

教會中，對服侍婦女特別有感動，信主多年，越發覺服侍背後，重要的是有一個健康的心靈，認識接納自己的限制，對人對主有熱忱及盼望，願有更多內在的認識，而不是外在的技巧。

區潔玲

第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

剛開始發現我經常採取討好模式去面對別人，即使心裡感到委屈也不會表達。然而，不斷做冰山練習，理解自己內心多一點，思考自己與別人的期望，也嘗試慢慢學習冷靜地向別人表達自己的感受。也為到自己勇敢地表達感受，成為表裡一致的人而獻上感恩，也感受到上帝一步一步地醫治，過往我內心一直積存著的傷疤，當然仍然需要時間繼續感受師幫助，讓我思想會否是以往一直被忽略感受，才令我先照顧自己感受。這讓我感到釋懷了一點，但當然也會努力提醒自己慢慢改善，學習思想別人多一點。

彭彥恩

第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

轉眼已於「助己助人同行者輔導文憑」課程完成課業有兩年的時間了。兩年間，香港社會發生了很多的轉變，因著社會的轉變，「移民」成為了人們日常關注的話題。每隔一段時日，便會聽見誰人準備移民，或已移民到了異地。整個社會除了要面對很多新的適應，同時也在面對很多的離別、不捨和失去。兩年前後的對比，彷彿如久遠得讓人都不敢想起曾經大家一同在此地共聚的每個珍貴時刻。

生活或許不會因為讀完輔導而會變得如童話故事的結尾一般，從此「幸福快樂地生活下去」(happily ever after)。在我，較貼切的是能夠學會用輔導的眼光，在迎面的挑戰中，學會敏銳覺察自己的和別人的情感或需要。

大時代下，願意我們無論所面對的挑戰或易或難，也希望大家在荏苒的時光中，在前行的路上，能有停下來喝一杯茶的時間。先好好愛護和照顧自己，然後才能有強健的身心靈去為別人帶來溫暖和扶持。主內，互勉！
「我們愛，因為神先愛我們。」約翰一書4：19

楊玉燕

第三屆「助己助人同行者輔導文憑」課程

讀完這課程後，我發現輔導除了能幫助有需要的人外，也能幫助人去認識自己和生命成長、不再被過去死板的想法困住自己的眼界以及限制自己活得更精彩，所以我很認同「心靈成長中心」的命名，它不只是一個輔導中心，還包括成長的元素。

李繼沛
第一屆「同行者輔導碩士」課程



過程中收獲了很多禮物，包括如何使用一些工具與自己同行，使我更有自信和動力去應付新的挑戰。

林思穎
第四屆「助己助人同行者輔導文憑」課程

今天的我已經改變成為一個願意、主動與人交談及接觸的人，更學懂表達自己的感受，令我意想不到的，我不單能放下過去對我造成的傷痛，更藉自我的經驗去關懷別人，成為別人的祝福。

林淑媛
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



當初知道這個課程要見10次輔導，感覺好奇怪。我覺得有情緒病的人，家庭婚姻有問題，才需要見輔導。而我自我感覺良好，覺得不需要。其實我約見輔導第二次時已感到非常受用。輔導員教導我回家好好欣賞和讚賞我女兒，也要我女兒講出欣賞和讚賞我的話，談話中互相欣賞和讚賞，令相方都十分療癒。大家傷口都得到平復，關係慢慢修補回來。在輔導過程裏，我發現我丈夫離世，令我出現好多不同情緒而我不察覺，在談話中輔導員引導我更深了解我對我丈夫感情，從而找出疏導方法，即使不能一下子就可完全解決，但情緒上已明白是甚麼一回事。課程教導加上輔導令我現在懂得欣賞，了解和明白自己更多，生活得更輕鬆自在。

連潔芬
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

就讀本課程近一年，很感恩在多方面上，都能讓我有許多學習之處。透過回顧自己所有過往所寫過的情緒日記及冰山後，我察覺自己比未開課前，變得更明白自己在日常事件當中的感受，理解到在事件當中自己的觀點，我對他人及他人對我的期望。從而讓我更明白自己的感受和助我梳理有關事情。有時甚至能推動我去深思，如果下次有同類事件發生，應該如何做得更好？甚至會讓我去反思如何避免同類問題再發生。以上都能助我有更多的成長。

梁明恩
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

意外地，這個課程比我想像中來的豐富及有趣。因為在認識自己過程中不斷探索自己一些較深層而未被發掘的性格外，更透過營會、習作、同行者(同學)的相處、被輔導、練習經驗從中學懂甚麼是舒服的人際關係及如何使自己在負面情緒當中得以冷靜和舒緩下來。

莫惠妍
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

在3人小組學習裡，我認識其他組員的家庭和成長經歷。不同家庭組合和成員互生衍生不同的性格和事物的看法。我認識到原來家庭的影響，自己承繼了不少父母的性格特質，亦感恩在成長中家庭帶給我很多資源面對生活。在沒有牆的世界練習中，美蓮提醒我們常用開放式問題探索對方的感受。

馬麗瑩
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

在課堂中，林博常常提醒我們要接納自己未做到的或者做不到的事情，靠著耶穌的愛和醫治，我們才可去接納別人，要放過自己，才能放過他人。多謝她的提醒！以前覺得有些東西做不到，或會有遺憾，但現在會接納自己做吾到的事或失去的東西和時間，我覺得每個人心中都有無數遺憾的事，就讓這些遺憾成為我人生的一部分，不要介意他，與他共存，let go，原來我是可以做到的。知道不是一時之間可以改善，盼望我能一點一滴地將所學習的進入我的心內，每天在上帝的引導下改善，靠著上主能夠得勝。阿們。

繆玉玲
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

要與人同行，自己先要花點時間學好基本功。辨識情緒走勢，懂得如何從絕望危機中，轉化成盼望的思維，若是自己也未曾經驗過這種實際轉化，又怎能體會別人在低谷的感受，帶著同理心與人同行呢？

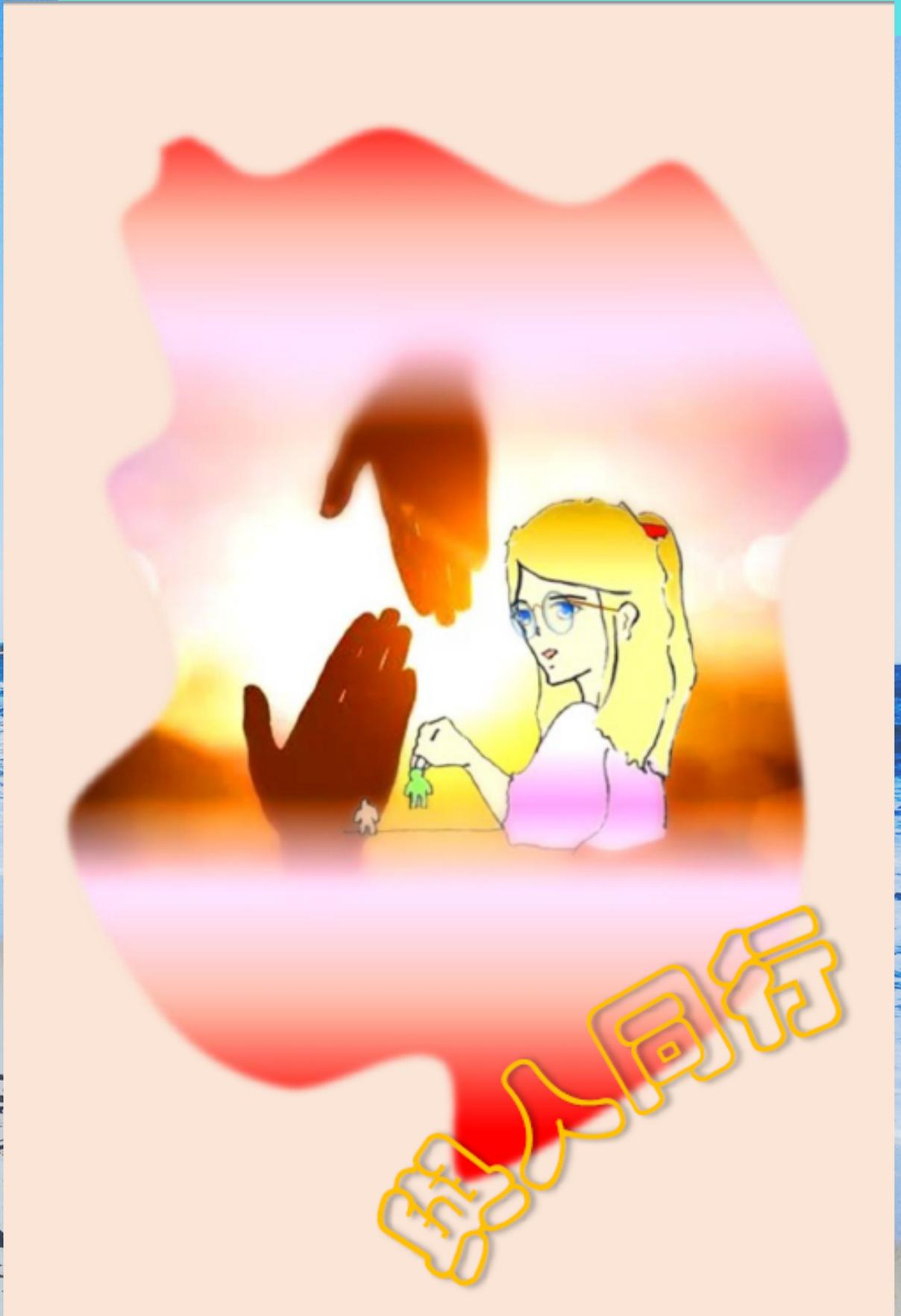
伍家恩
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

回望當初報讀是為了修復與神與己的關係，課程亦讓我學習到如何探索自己情緒背後的觀點和渴望，認識並了解自己，如何尋找及運用資源來幫助自己面對過去，活於當下，邁向未來。雖然離這目標還很遠很遠，但現在的我至少都學懂多點欣賞及愛惜自己，這樣，才得以繼續與神、與己、與人同行下去。

梁慧識
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程



02 與人同行



過往我是個樂意與人同行但不懂得如何...被課程理念吸引，開展學習，過程中明白到幫助被同行者抒發感受，對事情有新看法更重要，我透過學習認識人的各種情緒，既讓我運用在身邊的朋友時...甚至近年社會的動蕩，疫情都對人有不同影響，我希望更能幫助身邊的朋友了解自己，我會繼續將所學習到的知識與技巧運用在教會小組生活中。

趙汝賢
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程



我是個情感豐富嘅人，很容易沉溺在負面情緒裏面，課程上，除了學習管理情緒的方法，最重要是學懂接納自己，不再常常懷疑自己，作出合適的回應選擇。我本身也是一個很直接的人，因此人際關係會有很多問題，在各種界線上懂得如何表達，情緒和人際關係亦都變得健康！最奇妙的是，神竟然給我機會，在工作上發展，將我所學的輔導知識，成為我training工作的一部份，教授正面心態。

吳詠紅
第一屆「助己助人同行者輔導文憑」課程

每個人都會說「睇開啲」及「多啲聽人講」，但如何實踐呢？這課程能以互動形式向同學展現如何實踐出來。

陳嘉俊
第二屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



課堂的學習最重要的是讓我明白到，我們是誰的同行者。即使是每一個擦身而過的路人，我們亦應該放慢腳步，多些留意身邊的每一個人，用心聆聽。

李翠盈
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程



我不斷與身邊的朋友分享所學、所思、所想、所得等，他們不約而同告知，他們也好似經歷了這課程的洗禮，讓他們因着覺察而有所改變，更懂欣賞及接納自己。

王綉連
第二屆「同行者輔導研究碩士」課程

第二屆「同行營會、課堂等均營造了一個安全的環境，讓我與同學能彼此支持，清理自己內心積壓以久的垃圾桶，同時接納自己的不足，破碎再建立。

莊嘉雯
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



感謝神莫大的恩典及憐憫，藉著「助己助人同行者輔導文憑」課程，使我從迷失於暗黑森林的狀態中，一步一步的回到光明盼望裡。當我提著沉重蹣跚步履，難以乘風共舞時，唯天父派來珍貴的「同行者」，讓我感到安全地、有信心地跨步向前走。

我帶著先自救的心態就讀「助己助人同行者輔導文憑」課程。意想不到的，在疫情下的網上授課，也阻擋不了上帝對我浩瀚又奇妙的拯救，祂使用充滿熱誠及富實戰經驗的老師，讓我感到被明白，自己不是孤單，使我心變得柔軟。

透過精心設計的課程，包括各式課堂、營會、小組練習等，滋潤了我枯乾的心田。老師們以愛心傳承及耐性教授同行的知識、技巧及態度。每個課堂，我一邊學習，一邊反省自己過往的不足及自義，這是上帝對我獨特的管教方式。

課程也安排了歷屆的師兄及師姐們作小組組長，透過營會的分組分享及日常的小組同行輔導練習，適切地提點我如何改善技巧，親自示範「同行者」的素質。

我的同班同學，也是上帝派來的天使，對我有無限的包容及支持，讓我有力量重新與人接軌。

在此課程中出現的每位師長、同學，皆以他們的生命，正面地影響著我的生命，亦讓我重新感受到被關愛的甘甜。課程叫我學會先照顧自己、了解自己，繼而有力量關顧身邊的人和事。從老師、師兄師姐身上，讓我明白輔導技巧與同行愛心的基礎，仍是回歸交託在主手中。

盼望，我經過此課程的裝備，可以走近憂傷的心靈，陪伴同行；期許，課程及同行者心靈成長中心是繼續被神祝福使用的平台，幫助更多人漫過洪濤，轉化生命，經歷豐盛，擁抱盼望。願一切榮耀頌讚歸予我主耶穌基督！

陳雅芳
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



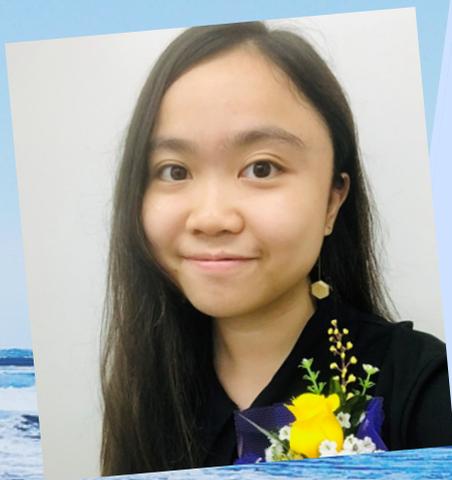
感恩在課程學習到的知識及經驗帶回教會，繼續學習將輔導與靈命成長糅合，見證主恩，使更多人得福！

方貴順
第二屆「同行者輔導研究碩士」課程



同行時要少說話、多聆聽，就如大人蹲下身子以同一視角與小朋友平排對話般，讓對方感受到安全、被愛及接納，學效上帝的「accept the unacceptable」。

李依穎
第四屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



在營會、小組、做功課、接受輔導裡我了解自己更多，深深體會先面對、了解、疏理、預備自己的生命才能有真正的愛和力量去助人！

謝筱榕
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



若以輔導員身份來輔導當事人就更需要冷靜的頭腦，知識，智慧，合宜到位的言語，真不簡單啊！

韓燕美
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

當我實習時，自己內心的交戰、判斷、主觀才真正反映出來，只要不忘初心，不忘一路有人同行，我是可以為主服侍更多的人！

區穎芝
第二屆「同行者輔導研究碩士」課程



我們能學以致用將諸般技巧，應用於家庭、教會及社會層面的關懷同行方面，這確實讓我們獲益不淺。

關詠兒
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

在課程中，學習更多的聆聽，及聆聽回應時的態度及身體姿勢，這是這一年的進步，能夠更多的專注聆聽。

郭依婷
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

同行技巧倫理的理論與實踐使我茅塞頓開。對於沒耐性的我，學懂分辨同理心與同情心，尊重自己與別人的獨有的「感受」，而不是去判斷、批評或提供意見等。

林峻
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

藉著課程，多關顧了自己及身邊的家人及朋友，亦都敏感朋友的需要，運用所學去服侍他人的需要並有所得着，使我更成長，倚靠上帝帶領。

羅翠華
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

以往我和孩子的相處模式多以指責為本，因愛之深責之切，但在多次練習以同理心表達方式後，大家的關係比以前明顯改善了。

李豔芬
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程



03 與神同行



還記得學習情緒管理科目那時，正值我在工作上面對一個大的衝擊，課堂所提及的真真實實的呈現在我身上，當時我更能覺察自己情緒的反應，安靜回到神的面前，在神的引領下我安然度過，面對逆境變得更剛強和穩妥。

潘葵卿
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



原生家庭圖、「情感與靈修」科，讓我認識自己，在靈修中經歷被理解，被呵護，重新回到與主親密裡，真正經驗到一直臨在與我同行的神。促進我以同理心去明白關心人，對人多一分體諒，從對方的角度看事...。課程反思及聖經中好撒瑪利亞人讓我體會到神無條件接納的愛，不分種族，不在乎有罪或無罪，...在神面前都一樣被他愛著...願香港這個小地方的少數族裔也有人歸信主，經歷天父真正的愛。因耶和華有憐憫，有恩惠，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。他不長久責備，也不永遠懷怒。他沒有按我們的罪待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。

張翠琳
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

這兩年學習令我心意更新，深刻體會「個人成長以助己，關愛同行以助人」的果效，我在與神與己和與人的關係和信心都經歷大突破。若要我重新選擇，仍會選擇今天的自己，因為我開始懂得欣賞自己，認知到「過去」獨特的環境雕琢成今天獨特的「我」，原來天父爸爸無論在高處或低處都一直在我身旁的恩典。

羅逸蘊
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



遇上家人病患，我既急又氣憤，指責之情湧現，安靜時對自己的探索，成長片段浮現，意識到這處理手法只會令家人關係生距離，既少了溝通，甚或傳給子女，即感到絕望與無助...。即時用意識省察，幫助自己明白太太此刻的需要，求恩典轉以同理心照顧接納她，我從起初的難過、悲傷甚至絕望無助慢慢轉為平穩，感受主在旁，一份很實在的安全感，這感覺很特別，被主愛充滿的感受很真實、又有平安與喜樂。哈利路亞！

陳志生
第六屆「助己助人同行者輔導證書」課程

以前的我，每事求完善完美，令自己過於奔波，找不到自己的方向，最大問題影響與家人的關係，甚至將至破裂，幸好經歷主為我預備這個助己助人課程讓我得到醫治，先幫助自己得改變才能助人，我的改變令到家人也同時體驗主的奇妙作為，大家的關係慢慢進步，重建親密關係，真是想像不到有這一天，當看到自己的軟弱，自己是何等渺小，何等無助的時候，正正就看到主的盼望是一條出路！

韋楚璇
第四屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



感恩上帝「賜予」我在這些學習後能運用輔導技巧中的信念，有一顆去愛人，願意的燃料。雖然外在環境的風暴不能避免，但至少我能藉學習中對自己的認識減輕內裏情緒起伏的風暴，與自己、與別人、與上帝一同同行。

曾健生
第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



在課程中我學懂以信仰及輔導角度理解自己，理解上帝。我記得在課程中提過價值感，我們會給自己評分，不論是60分或70分，也會改變的。其實在信仰上我們由出生開始就是100分，因為上帝創造我們本身就有價值，分數會變只是我們的主觀感覺，這更令我體會上帝的慈愛和對人的肯定。

林潔英
第二屆「同行者輔導研究碩士」課程



不一樣的體會與轉向，能夠侍奉及與人同行是一份經驗的祝福，也透過生命同行，更深體會上帝介入人生命那份震撼與轉化，教我珍惜與人連結及侍奉的機會，並經驗很多生命不一樣的轉變，學習陪伴、扶持同行，從神裡面尋找轉向，走出絕望！經驗這些，廣闊我明白了解自己，也經歷侍奉神的同時，在建立以神為中心的家庭，體驗神在生命互動中的恩典及作為。

楊麗宜
第三屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



在學習過程中，有時也會感到身心疲累，感謝天父為我預備了小組組員、導師及禱伴，在乏力時彼此安慰、鼓勵、提醒及代禱，成為彼此的同行者。感謝天父一路的陪伴及帶領，讓我經歷與人與神同行。願意在個人生活中繼續努力學習，多去欣賞自己，認定天父給我的恩賜，同時運用自己的恩賜服侍別人，將所學習的在生活中實踐出來。盼望能讓自己的生命成為別人的祝福！

魏穎怡
第四屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



在助人歷程中，上帝與我同行，扶助我實踐主耶穌的教導，經歷與人同行，既與喜樂的人同樂，也與哀哭的人同哭。現在，我學會接受自己的限制，當幫助別人時也要懂得設立界線，愛護自己。我體會心靈轉化和生命成長是一個歷程，也是一項生命工程。感謝課程中的老師、導師、輔導員和同學們的同行，助我跨越阻礙，釋放纏累，使我可以勇往直前，使我更深體會同行的重要。助己助人課程的信念，也成為我實踐同行服侍的動力。

茹美蓮
第二屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



實習中體現「施比受更為有福」的聖經真理，在寶貴的互動中得見神與自己同工，由選擇報讀、學習過程、認識自己、學習愛己、延伸愛人、明白神愛、以愛還愛至見證主名，所有大小細節都可數算神恩典的廣大，神愛的長闊高深，總是我們人的眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。

陳麗群
第三屆「助己助人 同行者輔導文憑」課程



因著在基督裏的盼望，我深信能改變，故開始物色有關輔導的課程，藉以認識自己的成長及調整心態去面對將來的生命。課程也讓我重新去定位我的生命價值。在「你是誰？」環節中，我答不了這個問題，但今天我能夠堅定地答：我是天父的孩子，我是被愛，被肯定的，是有價值的。在不同题目的課堂，營會，輔導，小組中，我尋回我的價值：我是為著天父，為著我而活，不是為著別人認同而活。唯有學習從天父的角度看自己：我是值得被愛及有價值的，看他人：人是有限及軟弱的，我便懂得多愛自己，少埋怨他人。而最重要的是以神作核心，讓我知道父才是生命掌權者。

葉艷如
第五屆「助己助人 同行者輔導文憑」課程

回想兩年前開學禮時，媽媽確診末期癌症，心裏憂心重重，神感動我要開開心心去上課，將一切擔心憂慮都交給祂……

「上帝為愛他所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的」（林前二九）。

這兩年是順服，信心，生命重建之旅。

上帝想我認識真實的自己--每個人生命都是獨特有自己的生命故事，重新學習尊重自己，可以自我肯定及欣賞自己，別人的讚美和嘉獎會給我鼓勵，但最終自尊和快樂還是來自我的內心，也調整了我的動機，讓我慢慢發現對別人的愛可以不帶條件，因為不用從對方獲得滿足。而且在服侍人之先，不用對方回應來界定自我。快樂之鑰就在自己的手中。

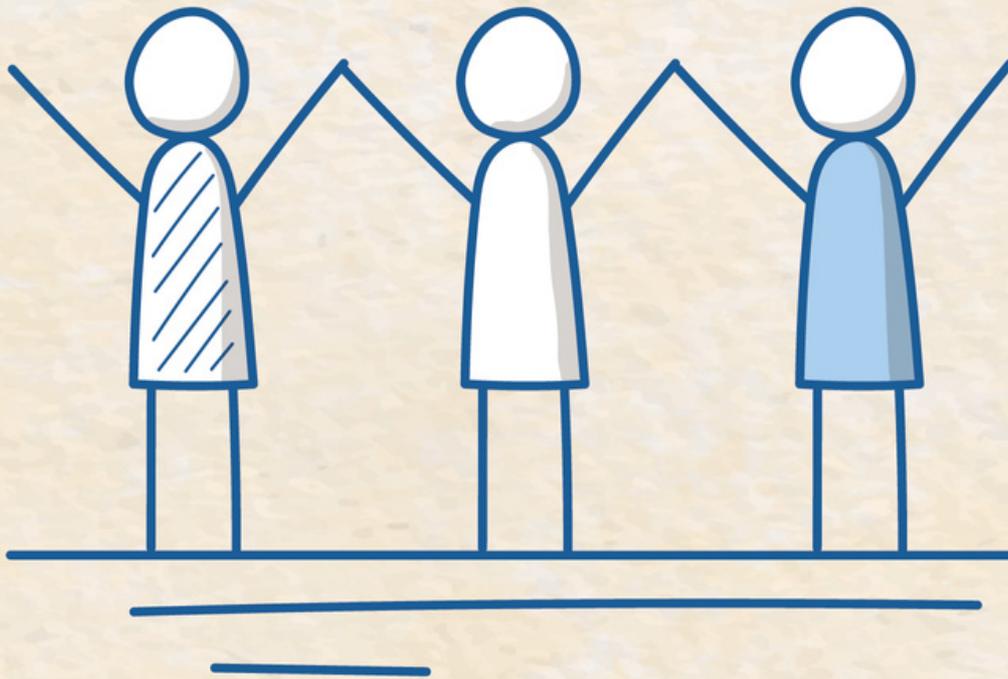
上帝想我們認識生命--我看到生命有多麼脆弱，但又有多麼堅韌。人的生命氣息是神所賜，因著祂的愛，能有自由去擴展生命的闊度，生命奇妙之處是能互相感染，傳遞生命的力量，同時也豐富生命的韌度。

上帝想我經驗醫治--從哀傷輔導課中學習慢慢復原，處理關係中失落、未了結的部份，找到它、完成它、進而從中重生；當慢慢去梳理記憶時，我發現原來不是複製過去，而是將過去帶到有醫治可能的現在，將新生的氣息帶進過去的事物，以新的內容取代不再像從前逃避、遺忘、轉移注意，面對它才能真正說再見。

上帝想領我進到新的信心領域--愛的源頭就是關係復和，人與神、人與人、人與世界之間的復和。關係和諧得以圓滿，感謝主讓我在課程裏所學的，實踐在生命裏，以致與媽媽能打開心結，讓我全心全意去愛她，在生命終結前能信主。主透過課程扭轉了我整個家庭破碎的局面，五年前與丈夫結束十五年的婚姻關係，課程內學習到聆聽，溝通，讓我與前夫關係改善了不少，也透過成長中心的婚姻輔導讓我們更了解對方，多明白對方的感受，從破碎的關係中，我們不單得以重建婚姻，孩子的生命也得重建，家庭得以圓滿復和。

黃紅虹

第五屆「助己助人同行者輔導文憑」課程



求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裏的力量剛強起來。
使基督因你們的信，住在你們心裏，叫你們的愛心有根有基。
以弗所書三章 16-17節



同行·同心·同長
Companion LeShalom Centre
同行者心靈成長中心

