

心靈醫治

2016防虐提倡日

全球總會婦女事工部



活動

你有否曾經歷一段令你身心靈留下傷痕的經驗呢？

你覺得可以說出來的話，便跟你身旁的人分享。

如果你不想說出自己的經歷，可以把你認識的某人，他/她過去怎樣受苦的經過說出來。

- 詩147:3 — 上帝是我們的醫治者。我們的工作是要把自己受創的心靈擺上，以致我們可以體驗到上帝要我們經歷的人生。
- 林後1:2-4 — 上帝是安慰人的神，祂在我們遭到一切困難的時候安慰我們。
- 「祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」(詩147:3)

- 林後12:7 — 上帝有時容許我們承受試煉或傷痛
- 詩23:4 — 上帝在我們的傷痛中與我們同在
- 林後1:4-5 — 上帝不但安慰我們，還讓我們用祂的安慰來安慰別人

- 賽63:9 — 上帝與我們一同受苦
  - 祂沒有透過任何方法來減輕自己的苦楚
  - 正因如此，祂比我們更完全感受到這種苦楚
- 箴17:22 — 憂傷的靈會使骨枯乾
  - 傷痛的心情會使人身體出現問題，甚至死亡(見箴18:14)



- 箴15:13 — 心裡憂愁，靈就憂傷
  - 失去人和事後的失落和悲痛感，就是憂愁
  - 我們不僅在晚年體會悲傷，在人生的任何時期，包括幼年都會為失去的人和事悲傷

情感醫治的原則

- 上帝在醫治時，不受時空的限制
- 雖然上帝能夠即時治療，但是很多時候，大部分的情感治療都是循序漸進
- 上帝關注長遠的成效，祂希望我們成熟成長，而不願我們只有短暫的舒緩



情感醫治的原則

《聖經》可以作為有力的治療工具：

- 上帝的話帶有能力：「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通。」**(賽55:11)**
- 傷痛的傷口是人生的經歷，因此，必須用人生的經驗來治療這些創傷。

- 約8:44 — 創傷往往扭曲了我們的認知能力，使我們用錯誤的信念或謊言來看自己、別人、上帝和身邊的人和事
- 約8:32 — 在上帝話語的光照下來重整這些信念，人就得著心靈的自由



- 受傷的人為了保護自己，往往會傷害到別人
- 在治療的過程中，我們必須誠實地審視自己、認罪和悔改



- 受傷的人會盡力求生
- 在求生的過程中，會建立防衛自己的機制，這樣，便認為自己可以獨力生存
- 這是一種偶像崇拜形式，必須加以處理



活動

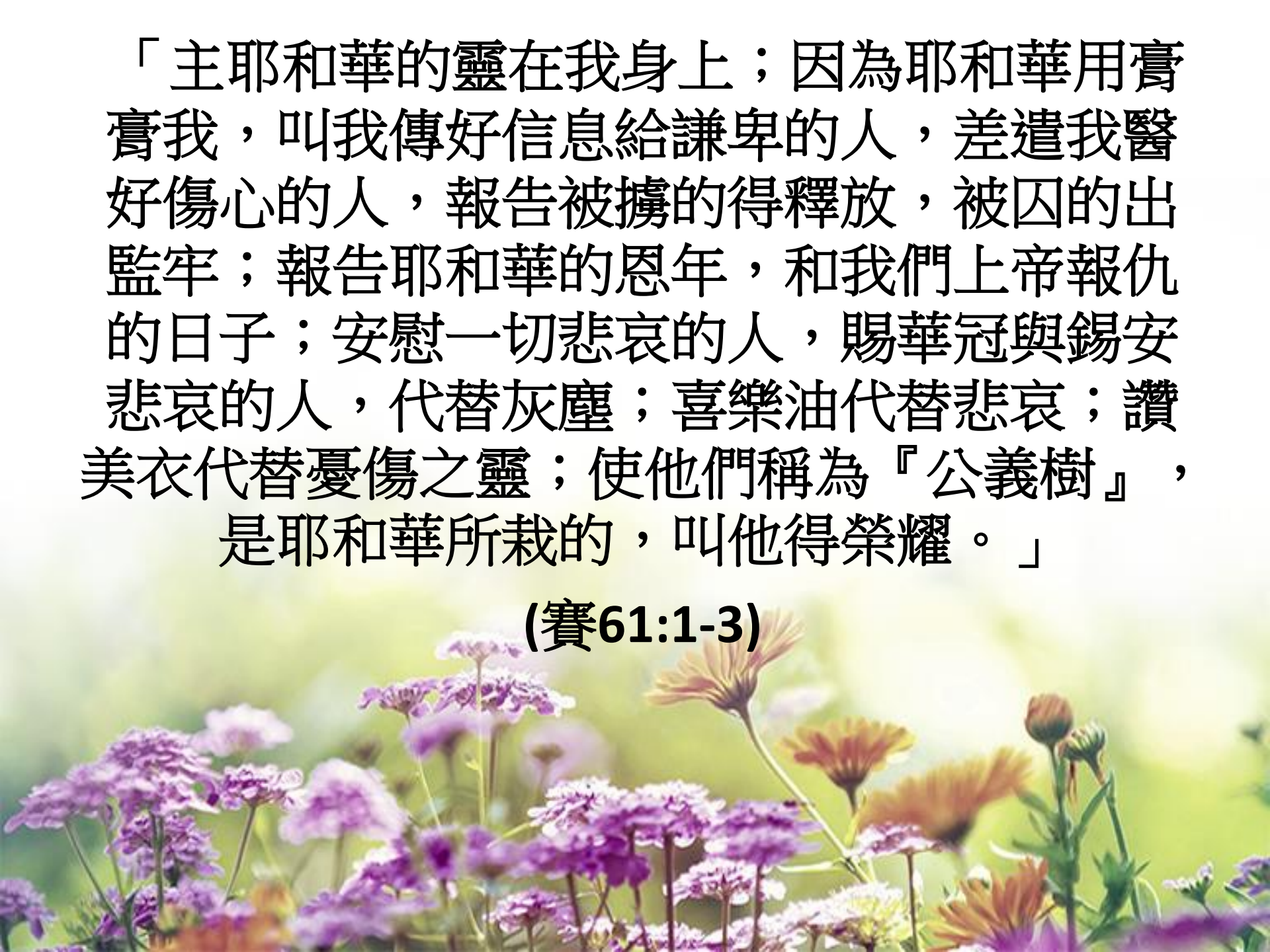
用時間寫下5-10個令你感到受傷或心碎的理由：

試想想以下問題：

- 這些消極的創傷或損失經歷怎樣影響了你？
- 這些經驗有否導致你
  - 傷害別人？
  - 變得消極？
- 你對以下的人有沒有苦毒或扭曲的想法？
  - 自己
  - 上帝
  - 身邊的人
  - 世界
- 你渴望得醫治嗎？

「主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢；報告耶和華的恩年，和我們上帝報仇的日子；安慰一切悲哀的人，賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈；使他們稱為『公義樹』，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。」

(賽61:1-3)



「我知道你的眼淚，因為我也曾哭過。
你們心中難以告人的隱痛，我都知道。
你們不要以爲自己是孤苦伶仃，被人
撇棄的，你們的痛苦雖不能得到世人
的同情，但仰望我，繼續活下去。」

(《歷代願望》第52章，第19段)

