

第五屆學員見證分享

感謝天父吸引召喚我報讀這課程。回望過去兩年，在不知不覺間，神已奇妙地在我的生命裡動了善工，讓我對「天父愛我」這簡單真理，有更新及更深的明白，因而內心有一份說不出的平安與舒坦，由此對己、對人有了一種新的看法、包容和接納。

起先以為「生命更新」不單要我們去面對自己的生命，也許還要做點甚麼，但其實完全是上主用溫柔與慈憐去醫治、引導、改變與更新，一切都是上主的工作和恩典，為要使我們完滿地活出祂創造我們的心意。

上課時，不論是導師的講解、小組分享、靈命操練，也能體會聖靈如風輕拂我們內心，就算是一個很平凡的上課時刻，也可以經歷「祂使我的靈魂甦醒」的境界，上主真是何等奇妙！

謝璐莉

我本是一個退縮和缺乏自信的人，常帶著負面眼光去看自己的過去，在人際相處裡我很是被動，絕少主動關心別人。但在導師提點和聖靈光照下，我開始從自己的原生家庭中發掘出許多寶藏，也漸漸從負面的思維中釋放出來。我開始懂得看自己合乎中道，現在與人交往時，我不會只等待別人關懷自己，反而會「主動出擊」去關心身邊的人，更會嘗試接受新挑戰。

「屬靈操練」課大大豐富了我對神的認識和與主溝通的途徑。過往我多是頭腦上認知有神，生活上缺少屬靈經歷，現今我確切體會到主的相伴和安慰，自己還會順著個人獨特的氣質去選擇更合適自己的屬靈操練模式。感謝主拓闊了我成長的境界。

蕭麗好

過往我一直在人群中想得著認同，在既自卑，又自負的心態下，我做了很多吃力不討好的事情，與人相處沒有界線，人際關係出現重大問題。這課程讓我明白到神創造我的原意，我從同行的姊妹中得到了愛和接納，從而明白每個人都有其獨特之處，讓我也慢慢學習接納自己和別人。

自從解開在原生家庭成長的包袱後，我現在生活得輕鬆多了，也學習不讓負面情緒控制自己。今天的我再不用千方百計地尋找別人的認同，因為我已得著了屬天的肯定！

梁秀雯

前年在丈夫慫恿下，我抱著姑且一試的心態報讀這課程。第一次在小組分享對課程的期望時，我只是支吾以對。課程內容對我來說並不陌生，因為我曾修讀過一些心理學或輔導學，然而課程融合了聖經教導和靈修默想操練，卻讓我更深層次地體會「我是誰」和「個人成長的可行性」。對我來說，其中一大突破是學會享受安靜默想和退修。

在課程中我得到一份額外的禮物——主內的情誼，我常得到同組姊妹莫大的鼓勵，我見證她們轉變的同時，她們也看著我一點點地更新改變。

麥慧瑤

兩年多前，我的家庭和生命經歷著一場極大的風暴，我流落在曠野，在無盡孤單、恐懼和絕望處卻被獨行奇事的神找上了；是祂大能的恩手把我帶進這課程。

那全能的把我安放在這樣的一個平台上：是青草地，是溪水旁，是可安歇的水邊。從對原生家庭的探討到談及情緒，每個不同的單元課題都讓我對自己及身邊人有更深的了解。每次的「心靈驛站」都讓我學習怎樣專注於主；主在這裡拆毀又建立，撕裂又縫補。

我跟祂，祂跟我：眼前無一人，只有主自己。生命，就這樣一次又一次的被觸摸著。改變，是有的。就是對自己多了點寬容，對身邊的人多了份欣賞，對生活多了些滿意，對神多一分感激……然後，決意要善待自己，好好的過每一日，用心享受每一天，以微笑來回應天父對我的厚愛。

曾玉穎