



告別抑鬱 重拾積極

——康怡堂家庭服務中心服務社群

● 林麗芳

重建自信的 Amy

任職文員八年的Amy第一次進入輔導室時顯得有點拘謹，一臉沉鬱，連擠出少少笑容的力量都沒有。Amy是透過別人的介紹及鼓勵下嘗試到中心求助。在最近的兩年，Amy顯得愈來愈不開心，充滿焦慮，雖然仍照常上班及定時返教會，但是Amy與人的關係好像隔了一幅牆一樣，連她自己也說不清自己為何會有如此改變，她不時感到生活沒有意義，更曾經出現過輕生的念頭。輔導員對Amy的狀況十分關注，鼓勵她同時接受精神科醫生的評估及治療，結果證實Amy患有抑鬱症。

輔導員一方面跟Amy建立關係，另一方面了解她的成長背景及她在這幾年的經歷。Amy自小家境清貧，家人關係疏離，再加上父母重男輕女，在家中排行在哥哥及弟弟中間的她，只好努力讀書及協助料理家務以討父母的歡心。然而Amy的自我形象低落，也難以認同自己作為女性的身分。父親於數年前病逝，家中的擔子全落在她的身上；另外，兩年前Amy被男朋友欺騙感情，更令她在金錢上蒙受損失。Amy沒有跟任何人分享過這些事情，表面上裝得若無其事，但心底裡卻感到十分孤單難過，亦嚴重影響了她的自我形象及對人的信任。

分享及抒發情感對Amy產生明顯的治療作用。Amy在輔導過程中學習敏銳自己的感受，表達自己，並經驗到被明白及尊重的重要性。然而，Amy仍然慣性地壓抑自己的思想及感受，處處要討好別人，幫助別人。輔導員針對她的非理性思想與她進行討論，漸漸地，Amy嘗試衝破她既有的相處模式，學習在朋友面前勇敢地表達自己的意見及感受，並有良

好的效果。透過Amy的努力及輔導員的鼓勵和肯定，Amy的自信心漸漸被建立，她亦學會凡事向神傾訴，與神的關係較以前親密。經過差不多一年的輔導服務後，Amy表示雖然前面的路仍然充滿挑戰，但是她已學會用正面積極的態度去面对。

每當我們看到受助者離開我們，重拾自信再走人生路，甚至是回轉接受主，或是已經離開教會的肢體願意重新參與教會時，我們就感到很興奮。我們相信神是最好的輔導員，而生命的更新改變亦是解決問題的關鍵。

助你面對生活挑戰

康怡堂家庭服務中心由二〇〇二年十一月至今已開辦了整整三年的時間，中心的宗旨是「與神同行，高舉基督，並且結合專業知識，透過輔導及家庭生活教育活動，協助有需要的人士面對生活的挑戰，發揮個人潛能，尋找生命的盼望和方向。」原先中心只有一位專業社工，到現在已增聘至兩位專業社工及一位行政助理。最初中心設在教會附近的一間地舖，面積約四百多呎，除了接待處之外，還設有兩間輔導室。中心的地方雖小，卻能給予受助者溫馨親切的感覺，這都是康怡堂會友精心設計的成果。因應康怡堂的發展，教會於本年四月份增設康山分址，中心也一同搬到一個四千多呎的商業單位中，可使用的空間當然較以前寬裕。回顧這短短三年，我們深深經歷到神豐富的恩典和帶領，同時亦確認社區對家庭服務的需求。

家庭服務中心主要為區內人士提供個人、婚前、婚姻及家庭輔導。從〇三至〇四年的服務年報顯示，尋求輔導服務的人數超過七成是基督徒。而他們所面對的問題主要是夫婦相處困難、個人情緒困擾及戀愛等問題。除了輔導服務之外，中心於今年以「愛人如己——善待自己、珍惜眼前人、愛護他人」為主題，策劃及推行一系列家庭生活教育講座及工作坊，對象包括婦女、夫婦、家長及未婚人士等。專題講座包括「生活向左走向右走——從沉重的中年壓力中尋找出路」、「協助子女面對學習的障礙」；另外又舉辦了「才德的婦女系列」婦女小組及「活潑的單身一族」初階及進階等活動。現階段，為配合教會佈道策略，加強地區工作，我們嘗試於每星期日借用鰂魚涌基利路社區會堂活動室，以「基利家園」的名稱舉辦免費講座，內容都是與街坊息息相關的主題，並策動不同專業的教會會友親自主持，如九月份的「升中講座」、十月份的「認識日常藥物」及十一月份的「家居生活保險須知」，希望能藉此增加街坊對教會的熟悉及親切感。

中心是教會向外見證的一盞燈，透過輔導服務及其他家庭生活教育服務，希望讓人看到神豐盛的愛與恩典。求天父繼續領中心的前路，裝備我們接受內外環境的挑戰，提供服務予有需要的人士及家庭，堅立我們所作的工，榮耀主的名，阿們！

(作者為康怡堂家庭服務中心輔導主任)

把埋冤化作感恩

新

身為兩個兒女的媽媽，長子自幼患上自閉症，幼女則聰穎過人，是祝福，還是咒詛？媽媽應該怎樣教養兩個截然不同的孩子，使他們健康地成長？

某陳淑淑醫生繼《不一樣的愛》後又一最新著作——《在主愛中成長》——自述在重重困惑下，憑口愛和信心教導兒女認識真理，建立正確人生觀。她的努力並沒有白費，幼女在2004年被全國亞太裔律師協會選為全國二十二名傑出律師之一，現於亞特蘭大任職律師，而長子則在休斯敦浸會大學畢業。

《在主愛中成長》定價\$50

《不一樣的愛》定價\$50

宣道出版社
China Alliance Press 歡迎蒞臨本社書室

油口地宣道書局 香港九龍油口地彌敦道490號盤谷銀行大廈4樓 電話：2782 4442
北角宣道書局 香港北角英皇道238號康澤花園1樓 電話：2578 2451
元朗宣道書局 香港新界元朗青山公路1號珍珠樓地下10號 電話：2474 0292

聖誕快樂 平安 新年蒙恩

在至高之處榮耀歸與神，在地上平安歸與他所喜悅的人。 第二十四節

基督教宣道會香港區聯會
全人牧養

今年聖誕節，全港有102間宣道會堂會與你一起高舉神的榮耀，分享這份平安！
宣道會印尼信心堂——第102間宣道會堂會將於12月25日在
香港北角城市花園商場7-14座一樓單位80號開幕。