

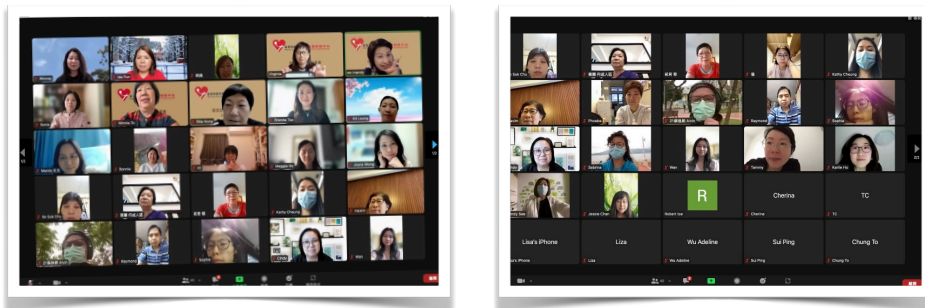
基督教雲彩聽而行心靈對話中心

Wun Choi Listen n Act Worship Intelligent Conversation Center

雲彩本著「我們愛，因為神先愛我們!」的信念，願意義務關愛社群，活出愛的生命。透過中心舉辦各類形活動、講座、課程、輔導等服務，推廣、教育、支援人們學懂心靈對話的能力；致力鼓勵、推動及改善個人及「婚姻、家庭」的溝通動力模式，以提升相處和諧指數；從而減低家庭衝突，學習彼此相愛。

疫下雲彩、活得精彩 第二期季刊

復活主日見證會、MTG聆聽篇、MTG表白篇、社區服侍



說明：17/4雲彩復活主見證分享會，雖然網上進行，仍不減感恩、喜樂的氣氛，感謝各位參與！

復活主日見證會

三至五月期間，第五波疫情影響下，幾乎沒有一個香港人不受困擾的，雲彩也不例外，我們不能返中心，所有服務、活動、課程幾乎只限於網上舉行；在適應及摸索中，讚嘆神的意念高過我們的意念！開啟了新的領域，無攔阻地繼續服務社群見證主恩。

17/4主日，正是紀念主耶穌復活的日子，雲彩第二年舉辦復活主見證分享會，雖然因疫情原故，活動於網上舉行，但依然有60位熱心的出席者！我們請來五位復活主見證者，分享主耶穌如何轉化更新她們的生命！再次感謝 Brenda、Sonia、Winnsy、Winnie和玉真的真實見證；活動由Mandy負責，每個見證襯托著每首精心挑選的詩歌，見證者與敬拜歌互相輝映，同心讚美神，見證主耶穌基督復活與人同居的真實。感動了每一位參與其中的來賓，紛紛投稿回應感想，以下是其中部分出席者的分享文章。（由於版面有限，稿件未能盡錄，敬請見諒！）

出席者~1 Jessie Chan

我按著聖靈感動分享4月17日參加的「雲彩聽而行復活主日見證分享會」。

我信主30多年，親身參加的見證分享會倒是第一次。這次經歷觸動我心讓我多次流淚。香港人文化比較內斂、自我保護、不容易分享內心感受（對外或家人亦然！）。我沒有想過這次雲彩見證分享者們，是如此真誠！坦然將自己背景，人生部份傷痛遭遇，創傷疾病都毫無保留揭出來與我們分享。這是我初時不能理解的。但我聽到的不單是她們的傷痛，而是「原是美好的自己」正在打開內心，願意靠著主的愛作鹽作光！她們的見證就是光！至少照亮了我抑壓的內心。治癒的、自然的釋放了眼淚。在熒光幕背後作為參加者一分子的我，感到無比的尊重和接納（因為從來沒有人如此無條件的向我分享他們的見證）。

我沒有付出愛，分享者先付出愛；我沒有付出愛，雲彩先向我付出愛；她們這樣的事奉，就像耶穌基督，在我沒有付出愛之先，她們先作們徒行出來主動與我相交讓我看見光。雖然我與分享者不認識，但她們真誠的分享，把平時冷冰冰的我在這個空間好像連結了起來。我立時感動為她們禱告起來，認真奇妙！

感謝主讓我參與這出乎意料的分享會，一個在香港很少接觸到的，發光的分享會！感謝主！



17/4 雲彩復活主日見證分會

出席者~2

在復活節分享會中，聽到Sonia姊妹分享，使我印象比較深刻，再一次見證神的愛是何等浩大，所安排何等奇妙，40多年前父親離開，引致整個家庭的傷害可以想到有多深，但因着神的愛，都可以原諒，更使姊妹有智慧將這訊息巧妙地傳給媽媽，成為母親的安慰，感謝主祝福姊妹生命繼續為主發熱發光！

出席者~3 晶晶

昨天的分享很感動，我一邊聽詩歌也一邊流淚。神的作為真的很奇妙。願神一路保守看顧我們的代禱服侍，阿們！期待明年也能參加。

出席者~4

17/4雲彩見證會聽到Sonia的生命見證，非常感動，睇到你順服主耶穌基督的生命，去饒恕爸爸，並且「饒恕爸爸70個七次，就是被神醫治我70個七次」好正，你真捧！耶穌的愛使你有力量饒恕人、饒恕自己，得自由！感謝主藉著你生命鼓勵我吔！多謝Sonia的分享！

Mind The Gap 觀念與現況的落差 『心靈對話』課程 自我對話 MTG 聆聽篇、自在表白 MTG 溝通篇

3-6月期間，雲彩馬不停蹄地開辦心靈對話課，因為一直有人查詢，表示有興趣參加課程；結果在不能實體上課的條件下，催促在網上舉辦了兩屆聆聽篇，報讀學員共30位；及第一屆全新的表白篇也順利完成。雖然只限於網上授課，但學員的反應仍然獲益良多，學員樂意與大家分享得著，我們將分別於每期季刊中刊登，每位學員課後的心得分享，以下是本期學員的分享……



MTG聆聽篇學員見證分享

聆聽篇學員~Sabrina

以前總有一個疑惑：明明是相愛的一家人，或是父母，或是兄弟姊妹，或是伴侶，越親近的人卻偏偏越難溝通，往往說不上兩句無明火就來了，既不耐煩又容易發脾氣。為什麼越愛的人越難走近彼此，反而與陌生人我們卻可以平心靜氣地流暢地溝通？

上完聆聽篇的四堂課後，我才恍然大悟箇中原因！Mandy導師非常專業和用心地運用多個實景劇，從實際生活中剖析聆聽其實可以分開不同的層次：一個要留意自己在聽別人說話時找出自己先入主的固有觀念、偏見和感受；另外一個層次就是要聽到對方的言外之意或說話背後所隱藏的訴求，Mandy導師能非常專業地讓我們明白這個非常複雜的心理操作過程，從中理解彼此衝突的來源，同時亦提出一套方法讓我們清除兩個層次的理解障礙，達到兩個相愛相親的人，可以真正走近彼此，做到恩慈相待！聖經叫我們恩慈相待，現在就是學習的機會了，快些來報名吧！

聆聽篇學員~CC

謝謝Mandy的精闢教導,Rita的安排與跟進!在聆聽課程裏,能夠學習到自己內心深處的想法,是很重要的一環;也明白到在傾談時,需要有耐性和聆聽對方所表達的重點,彼此才會有良好的溝通與尊重;是很值得學習的課堂!

聆聽篇學員～恩雨

當我完成聆聽篇，當中學習了解和聆聽自己心裏的聲音，反覆問自己點解有這樣的反應和情緒，從而了解自己！

多謝雲彩，比我有機會學習了解自己，因為了解自己，才能明白聆聽到別人和自己的需要

聆聽篇學員～筆名: 魚仔

回想過往與人相處的經驗，發現往往忽略自己的感受。因為太在意滿足別人的期望，又介意自己做得不夠好，常常苦惱著別人的說話，久而久之，心情也很糟糕。無奈自己又停不了去想這些事情，有時嘗試找朋友傾訴，卻又容易變成吐苦水而已，生活還是充滿負能量。

心靈對話課程不是一味灌輸正面心態、樂觀面對的講座，而是能夠讓我發現以往很少仔細整理感受。

現在嘗試聆聽自己內在的聲音後，讓我有較大的空間調整思考方式，慢慢學習對待那些觸動我的言語，而不是拚命想著「他為什麼這樣講」。感恩遇上這個課程，日後會懂得問問自己多一點，嘗試面對更真實的自己，自我責備或批判他人的習慣少了，相信這也是愛自己的一個好開始。



MTG聆聽篇學員見證分享

聆聽篇學員～ Maggie

從前總是覺得自己溝通能力高，以往工作時對應客戶完全無難度，所以一直認為自己溝通無障礙。甚至乎覺得好過其他人。這幾年因為與父親出現衝突，常不滿丈夫又與兒女相處的關係疏離，內心有說不出的煎熬及無奈，覺得委屈又難過，使我的心情低落跌至谷底。

直至學習了Mandy的Mind the Gap課程及輔導，我就開始意識到自己完全不懂得溝通。

原來我一直「有對話但沒有互動」。只單向溝通，自己上演獨腳戲：自說自話、自我安慰並要求別人妥協遷就。例如因為自己性子急，覺得做事有目標有效率最為妥當，在和家人相處和教養孩子時，認為不用討論太多，不用麻煩或民主，123把事情做好，「聽我講就對，省力省時間」等等。「看！結果很好呢！我努力為着你們好呢！」還沾沾自喜覺得自己是安排及溝通能手。

可是為什麼我許多時候與家人對話會有強烈的情緒反應呢？難道我永遠與兒女有距離嗎？為什麼我努力對別人付出卻換來委屈拒絕？

當然我希望改變和突破。今年再有機會第二次學習Mind the Gap聆聽篇的課程內容，更能深刻體會及感受到學習聆聽別人及自己內心的聲音，學會反覆問自己其實自己心裡想要的結果是什麼，自己鬻怒的因由從何以來。可以開始理解我獨個兒生氣的因由及那該死的固有思想及前設。

除了學懂讓自己理解自己的內心世界及價值觀，然後怎樣輕鬆的對待別人的表達及應對不同的價值取向。並且開始能理解原來人總是活在過去的觀念中、習慣於活在狹窄的固有思維裏，還常常要別人的肯定及附和卻又不尊重別人的感受及價值觀。未來我會繼續用Mind the Gap的方法去演練我的人生功課，希望有一天我能自信和寬容的和我愛的人溝通無障礙！



MTG聆聽篇學員見證分享

表白篇學員 - 小琳

每次參與雲彩的課程都會帶來自身發現和與人相處的驚喜。

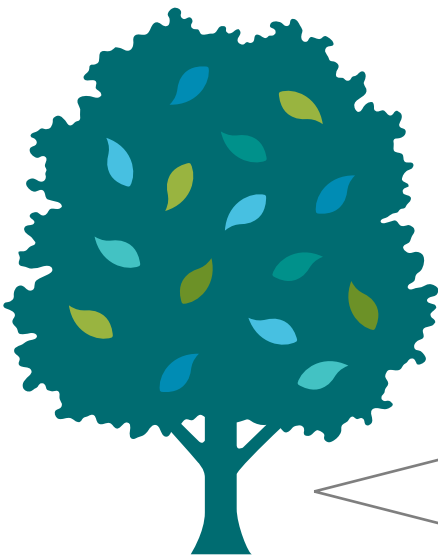
我本身不太懂得打開話題，課程教我們活用互動式的表達，能加深了解對方與減少誤會，有助開展或延伸話題，又能讓別人感到被關心。自此，一些打招呼式的溝通可進深交流；平常在群組分享只有小量回應，互動式技巧竟可引發關注，讓全群組踴躍回覆，一起討論。

不自覺在傾談事情上過份認真，易帶給人壓力。課堂教我們可換個節奏與說法，在對方感安全的氣氛下傳遞訊息。經過實踐，我跟丈夫相處歡笑增多，誤會減少，更明白彼此。

有時我會難於拒絕人，但學習聆聽自己需要加上運用表白技巧，可以選擇不傷人又不勉強自己的方式謝絕。

此外，課堂間彼此分享相當實用，除了自己的案例得到督導，也從同學的分享大得啟發。當中有同學提到操練表白突破負面思想，亦有同學為某些固有觀念所困，從而發現自己也有類似情況，得以處理和進步。

經過數月的研習，我跟親友的相處大有轉化，甚至有些久遠的衝突得著突破性的解決，讓我信心增添不少。很感激雲彩不只是授課，更是多方用心助我們有效實踐，達至改善關係及活得自在。



MTG表白篇學員見證分享

MTG聆聽篇、MTG表白篇，快開新班啦！
請密切注意舉辦日期！
有興趣報名者，請立刻登入網址 <http://www.wclawicc.org.hk/events> 登記個人資料！

雲彩出隊服侍教會為仁愛教會舉辦家長講座

主題：平衡心靈·智慧人生～如何預防孩子情商EQ失衡

感恩5月疫情逐漸緩和，社交距離放寬，讓雲彩於5月29日能順利出隊往仁愛教會服侍；雖然，雲彩過去曾多次被邀請到不同教會舉辦講座、課程或退修營；但今次經歷整整2年多COVID-19 疫情的影響，根本無法舉辦實體，更遑論出隊去教會服侍了；所以，今次出隊顯得特別興奮和十分感恩！



仁愛教會服事花絮

今次雲彩舉辦的講座，吸引了30多位家長出席，教會為了使家長們可以專心聽講座，安排同步進行兒童區活動，令家長們倍感放心！講座歷時1小時30分鐘，由雲彩心靈對話中心負責人Mandy主講，她以豐富的內容、生動的演繹，令在場家長十分投入聆聽，會後家長們更分享得著，亦有家長發問關於如果處理孩子情緒的問題。

主講者Mandy最後送給參與者「三錦囊」，以提醒家長幫助孩子建立「責任感」、「承擔感」及「成功感」，願主藉著雲彩團隊祝福家長、祝福孩子，祝福家庭滿有正向溝通氣氛，和平共處，以愛彼此造就！



歡迎您參加雲彩各類活動

請連結此網址 <http://www.wclawicc.org.hk/events> 瀏覽詳情及下載各類課程活動之報名表

MTG心靈對話系列課程 聆聽篇、表白篇

即將開班，請到我們網頁瀏覽詳情及報名！



週二晚查經班

查考聖經，以真理對照我們生活中的行事為人，導師引導學員反省思考信仰生命，使學員更新思想，能與耶穌基督的教導一致！

每逢週二8:00-9:30pm
網上舉行

雲彩Zoom慕道查經班

單元二：耶穌是生命的糧2.7

18/6 (逢週六) 上午11:00-12:15
共七堂



歡迎您加入：雲彩四角安營代禱隊

齊心為有溝通障礙的婚姻及家庭、個人情緒困擾者獻上最珍貴的服侍！

義工報名表：<http://www.wclawicc.org.hk/volunteer>