



「在憂傷中忍耐」：
七個改善心情的操練

講員：鄒翠梅傳道 Dorcas

日期：2019年11月25日(一)

時間：09:30~11:30

地點：學校新翼

Improve

團契

七個改善心情的操練

「憂傷中忍耐」

材料參考



- 盧德賢老師：〈教會成創傷知情的群體〉，《CGST MAGAZINE》，2019年10月17日。
- 李天佑傳道：刊登於信徒神學裝備學院Alive - 沙田浸信會 9/11/2019 facebook帖子 (同工退修材料)

「憂傷忍耐力：改善心情」 (Distress Tolerance: **IMPROVE**)



「在憂傷中忍耐」：
七個改善心情的操練

1. 七個練習本身沒有邏輯次序，可按照個人喜好，自行排序。
2. 七個練習的內容說明，純屬操練建議，可自選一些適合自己的方式來進行。



「在憂傷中忍耐」：
七個改善心情的操練

IMPROVE: Imagery (想像)

- 想像一個過往曾令我非常放鬆的景象（或唱一首令我安靜的詩歌）。
- 想像回到神給我的避難所，每當感到威脅或恐懼，只要回到這個避難所（或唱頌（或聽見）某一首詩歌），我就不會再感到害怕。
- 想像（或回憶）耶穌與我一同經歷風暴，最後祂帶領我克服困難。

IMPROVE: Meaning (意義)



「在憂傷中忍耐」：
七個改善心情的操練

- 閱讀及默想經文
- 詩篇八十五篇：借鏡被擄者從憂恐未來到盼望神應許，我學到甚麼功課？
- 在憂傷中找出目的、意義或價值



在憂傷中找出目的、 意義或價值

1. 神要在這世代作甚麼？
2. 我如何能夠轉化/更新自己、家庭、教會群體和社區？
3. 神的國度在我們當中嗎？

IMPROVE: Prayer (禱告)

- 向神敞開心扉，如實面對自己的狀態，並懇求神賜我力量和盼望。
- 掌心祈禱法



「在憂傷中忍耐」：
七個改善心情的操練

掌心祈禱法

1. **第一步-傾心吐意**：祈禱開始時，把掌心向下，向神傾心吐意。
2. **第二步-重擔交託**：願信靠神，便將掌心翻轉向上，好像交上予神。
3. **第三步-明辨反思**：保持掌心向上，反思交託的事背後何等重要？既已交予神，亦以特別重手。若有信心，掌心向學會放手，象徵放手。

IMPROVE: Relaxation (放鬆)

- 透過拉筋、放鬆或伸展動作，放鬆肌肉。
- 聽聽輕鬆的詩歌。
- 耶穌禱文（路十八13）：一個配合呼吸練習的祈禱法，不斷地重複練習，直至身心得以平靜下來。
- 改變面部表情，例如微笑。
- 按摩我的頸和頭皮、小腿和腳。





耶穌禱文

1. 深吸一口氣後，禱：
「主耶穌基督」
2. 呼氣後，禱：
「神之子」
3. 又吸一口氣，禱：
「憐憫我」
4. 呼氣後，禱：
「這罪人」

IMPROVE: One thing in the moment (一時做一事)



- 將所有的注意力集中在我現在做的事情上，例如走路、欣賞風景，以及事情所帶給身體的感覺，例如身體的移動、涼風輕吹過我的身體。
- 覺察自己的身體狀態。

IMPROVE: Vacation

(心靈假期)

- 接納每個人都有休息的需要。
- 現在關掉手提電話或社交媒體一段時間。
- 在舒適的地方安坐一段時間。



「在憂傷中忍耐」：
七個改善心情的操練

IMPROVE: Encouragement (接受鼓勵)

- 祈禱思想：當我再面對憂傷的事情，可有甚麼不同的方式來面對？
- 把**IMPROVE**的體驗與人分享，並接受弟兄姊妹為自己打氣。

