

改變心思意念，誠實面對自己

專訪本會「家庭創傷治療」事工負責人林琪老師

簡海蘭採訪整理

1. 請簡介您自己。

我是一位專業的「心理治療師」(psychotherapist)。於 1989 年 12 月與大學同學葉功勳先生結婚，育有一兒 - 女。神一直都很恩待、賜福我們這個家庭。

2. 請從您的家庭背景、教育背景，和人生經歷，談談您為何會走上「心理治療師」這個專業。

剛結婚時，我們都很年輕，才廿一、二歲，是真正相愛才結婚的，但卻在婚後覺得進入婚姻並不容易。因為，二人的家庭背景很不相同；我自己的家庭十分單純，父母親婚姻穩定，父親是大學教授，母親是高級工程師。而先生的家庭從事商業，較為複雜。婚後八、九年的時間，又都與公婆同住，產生很多相處的問題。那時，我還沒有足夠的智慧去處理家庭裡的人際關係，常有受挫的情緒。

1994 年決志相信主，95 年受洗，我在靈裡得到了救贖。然而，在婚姻的困境中，我卻更想尋找一個環境中的救贖。並且，一直以來，我都很想從事醫師這個行業。於是，就興起了學習「心理治療專業課程」的想法。我即進入一所基督教大學，讀臨床心理學 (Clinical psychology)，等到上完研究所的課程，真正認識到的是自己：自己的不足，自己的軟弱，以及自己的強項，當然也更多的瞭解我的婚姻和先生的家庭。在學習期間，更

體會到：「一切關係的解決，要先從自己開始。」當面對自己的原生家庭、自己的優缺點時，都應該要很誠實的去面對！

在自己這個專業領域中，我最喜歡一對一的「相遇」。以前未曾察覺，每一個案都是一個神聖的「相遇」！如今，越來越感到很榮幸，能走進個案生命的傷痛中，聆聽著他們的心聲，上藥，包紮和纏裹他們的傷痛，陪伴他們走一段路，直到他們有能力可以自己走。

3. 請就您執業的經歷，可否歸納出 - 般人最常面臨的家庭創傷類別？

1. 被拋棄：指情感上的被拋棄；遭拋棄時會勾起往日情緒上受傷的情境，這與原生家庭有很大的關係。
2. 被虐待：包括情緒虐待、身體虐待、性虐待。
3. 家人驟逝：尤指近距離、當場目睹者。
4. 被強姦。
5. 被搶劫。
6. 受暴力 (包括家暴)。
7. 遭遇自然災害。
8. 遭遇空難：這是一種比較特別的創傷。當事者會進入「倒敘情境」中；在身體上心跳加快，肌肉緊張，手發麻、出汗等症狀，在情緒上，有懼怕、緊張，有時甚至因「顏色」，會勾起類似的回憶。舉個具體的例子，像美國大兵從戰場歸來後，

開車遇到紅綠燈信號停下時，紅色的燈會令他回到戰場上廝殺的情緒中，而開始產生懼怕。

4. 您為何會決定加入「真愛家庭協會」的特約講員，及核心義工陣容？您在「真愛」負責的「家庭創傷治療」事工，可以在哪些方面幫助華人教會的家庭事工？

在末世，受撒旦攻擊最基本的單位就是家庭，如：單親、受虐、吸毒、混亂、憂鬱等家庭傷害。我曾治療過一位母親，有五個出自不同血緣父親的孩子；他們都有心理異常現象，非常痛苦！因此，當我看到「真愛家庭協會」在家庭事工上的使命，及關心個人身、心、靈、群(整體)的觀念，以及他們所做的許多預防工作，並他們的信念：「相信神愛世人，賜福家庭的原意」，「願以專業的理念和策略，協助華人建立溫馨、和樂，且飽含神愛的家庭」時，我深受感動！即決定加入「真愛家庭協會」的特約講員及核心義工陣容，期望在教育層面上，以專業心理治療，幫助華人教會的家庭事工。

5. 身為「心理治療師」，您最想送給讀者們的三句話是什麼？

我自己的專業，特別著重在「心思意念」上，因為聖經〈箴言書〉中說，一生的果效是由心發出。因此，我想送給讀者們三句話：

1. 「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑」(參聖經〈腓立比書〉)。

2. 很多人認為「忘記背後」就是忘記他們的困難，其實「忘記背後」並不是「逃避問題」而不去面對。因為，逃避只是背著包袱在走。

3. 「誠實面對自己和自己的問題」，要知道自己背的包袱是什麼？那些不該背的就要拋去，這樣才能在新的一年裡，走得更好、更輕鬆！