



列治文華人宣道會

RICHMOND CHINESE ALLIANCE CHURCH

10100 No. 1 Road, Richmond, B.C., Canada, V7E 1S2
Tel: (604)271-9333 Fax: (604)271-9323 <http://www.rcac.ca>

2020年10月16日

「疫情亦精神奕奕」精神與心靈健康講座 - 李耀全牧師主講

親愛列宣家弟兄姊妹平安：

願主在 COVID-19 大流行中與您們同在！以馬內利！

今年年首教會推出的全年主題乃「開到水深之處」，正因去年我們的主題乃「整裝待發」。我們的目的乃鼓勵各肢體既作好各樣的裝備，就該離開我們的安舒區而去使萬民作主的門徒，積極參與傳福音及宣教之大使命。故此我們已安排好各樣的福音及短宣的計劃。真是沒想到神卻容許甚至可說帶領我們進入另類的深水 - COVID 大流行之深水，讓我們先體會主能平靜我們生命中的風浪，先再建立我們身心靈之健康。

在三月中起到現在教會停止了實體之崇拜和各樣的聚會，配合實行政府的禁聚令。因這病毒來勢洶洶，教會的牧者與肢體不能彼此直接接觸，結果只能用連網的平台分享信息及作間接的關懷，我一直感到無奈無助內疚，求主憐憫！近日有見會友大部份已熟習用網上平台接受各樣的講座與課程的學習，實為會友不斷學習的心感恩。因本人蒙恩受訓而牧師與心理治療師兼在一身，故有見及此，主僕願補上一些教牧輔助，提供另類的資料作提醒，分享如何在疫情新常态下靠主維持精神與心靈健康。

講座分四次，題目包括：

- 十月 24 日：從聖經看季節性情緒病(SAD)與抑鬱：SAD 與目前在疫情中被困在家中所產生的癥狀有相似的地方，故在面對類同的困惑可作參考。
- 十月 31 日：從聖經看焦慮(包括強迫症 OCD): 人無遠慮、必有近憂。聖經如何看焦與慮，如何理解心理焦慮症與其處理。
- 十一月 7 日：從聖經看心碎綜合症(Broken Heart Syndrome)：這病症與心臟病有些相同的癥狀，我們如何分辨？我們將從人乃身、心、靈的整合個體看此現象。
- 十一月 14 日：從聖經看創傷後壓力症候群 (PTSD)等：這次大流行令全世界「中招」甚至身亡的人數以千萬計，帶來受害者與家人在事後易患上 PTSD。我們如何面對 PTSD。

每次講座將在指定的星期六下午 2:00-3:30 用 Zoom 的平台舉行。有興趣參加者需向教會辦公室索取 ID 及 Passcode 預早十分鐘進入。到時見！

主僕

李耀全牧師博士
主任牧師