RAINBOW 7

一份關心同性戀朋友們的刊物

2019 春 Vol.092

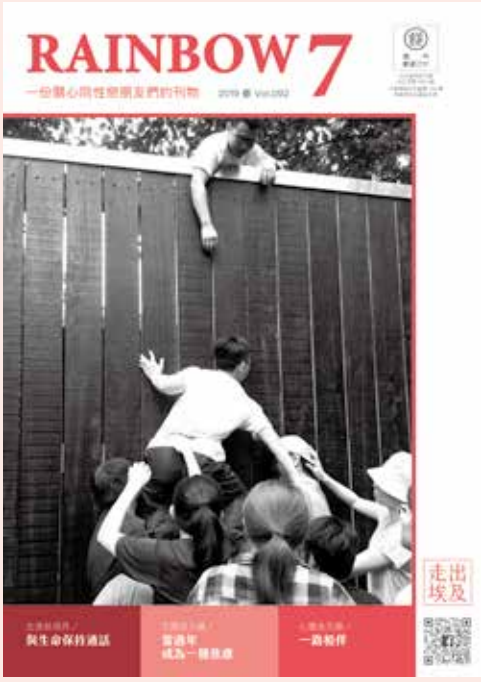
國內
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第 1804 號
中華郵政台北雜第 336 號
執政登記為雜誌交寄

走出埃及

走進新視界／
與生命保持通話

主題放大鏡／
當過年成為一種焦慮

心靈後花園／
一路相伴



RAINBOW 7

2019 春季刊 Vol. 092

發行人｜邱奕嘉　秘書長｜厲真妮
總編輯｜厲真妮
編輯群｜朱正威 陳玉珊 黃主悅 楊瓊華 張家瑜
地址｜ 10685 台北市大安區安和路一段 108 號 9 樓
聯絡電話｜ (02) 2700 — 1956
愛老師諮詢專線｜ (02) 2700 — 2177、2700 — 2377
傳真｜ (02) 2700 — 1230
官網｜ http://www.rainbow-7.org.tw
電子信箱｜ rainbow-c7@umail.hinet.net
Facebook 粉絲專頁｜台灣走出埃及輔導協會 Rainbow 7

中區辦事處
地址｜ 40666 台中市北屯區綏遠路二段 150 號 7 樓
聯絡電話｜ (04) 2237 — 2012
愛老師諮詢專線｜ (04) 2233 — 0732
傳真｜ (04) 2237 — 2013
電子信箱｜ rb7.central@gmail.com

南區辦事處
地址｜ 80247 高雄市苓雅區四維四路 176 號 3 樓之一
聯絡電話｜ (07) 269 — 5701
愛老師諮詢專線｜ (07) 269 — 5707
傳真｜ (07) 269 — 5730
電子信箱｜ rb7.south@gmail.com

2019 年 3 月出刊

目 錄 CONTENT

03 理監事分享

助人者的陪伴 關懷與自我關顧 / 郭國慶

04 走進新視界

北風與太陽 / Grace
奇妙超越的愛 / 牧心
公投過後 真實付出愛的功課才要開始 / 馮佩
與生命保持通話 / 雪人

08 主題放大鏡

我和你一樣高 / 陳積懿
當過年成為一種焦慮 / 南區辦事處整理
那條不小心就跨過去的線 / Xodarap

12 心靈後花園

伸出手 愛會帶領 / Joanne
幸福是付出後的喜悅 / 約翰
倒吃甘蔗的滋味 / 約拿單
一路相伴 / Jeforuner

16 同言同語

往安居之地的旅程 / 同路人
願意好好來愛祂 / 山谷竹
愛，我願意 / 甜薄荷
從心出發 / David 炫

18 移動圖書館

19 好事便利貼

20 愛老師專線

2019 年主題

—突破再更新—

年度經費預算：860 萬元
每月約 72 萬的經費支出
需要您的固定奉獻支持

徵信明細

http://bit.ly/rb7donelist

線上捐款

http://bit.ly/rb7donate

助人者的陪伴
關懷與自我關顧

文｜社團法人台灣走出埃及輔導協會理事 郭國慶

堅持起初愛心，使命必達！

這是助人者的目標與使命，學習以愛來將心比心，可以更有效的陪伴需要者。助人者也要讓自己在愛中得到恢復與更新，如**詩篇一3**中：「**他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利**。」

助人者服務的目標，需要不斷提升出好的內在品格，在機構資源的協助下，成為一位能真正幫助人的助人者，心中常保愛與被愛的力量，如同葡萄樹與枝子般的緊密關係，在夥伴的支持、同行之下，常常自我省察，安靜整理自己的內心狀態，建立良好的溝通關係，委身在領袖的保護下，學習合宜與信任的帶領與教導，讓心中的聲音可以清楚明確。

細算生命中經歷過的祝福與美好，是一個能力供應與更新的重要來源，並且相信事情必會有成就的時刻，卻不是完全出於我們自己的努力。身為助人者，最重要的，是流露真實的接納，讓用心付出的關懷，親自帶領每個需要被愛的人。

關顧陪伴者，容易遇到許多挑戰，不管是在關係上的問題、或是遇到許多人生的逆境，但只要知道自己的有限，懂得向外尋求支持與幫助，挑戰都能一一戰勝。雖然在過程中還是會憑著自己的感覺來做反應，在走出埃及陪伴的二十年歲月中，我們經歷到傾聽是很重要的，陪伴者時常在訴說的過程中讓自己找到了答案，也漸漸的有了方向，所以陪伴與引導是非常重要的環節。

而在陪伴中也很需要有團隊的生活來支撐，能夠彼此關心、彼此成長，從團隊中去分享過往的經歷和感受，是很有效的能夠學習到自我察覺與關顧的方法，透過陳述引導反思了解自我的狀況，適時調整以達到自我療癒。

非常感動走出埃及的同工群和志工們，在陪伴的過程中去付出與擺上，這二十多年間，無論是哭泣、憤怒、哀傷、歡樂、悔恨和絕望的，你們就像一盞點亮的燈，隨時等候著這些需要的人們，並且陪伴他們。

Photo by Matthew Smith on Unsplash

北風與太陽

文｜生命關懷導師 Grace

「北風跟太陽比賽，想較勁誰能先讓旅人脫下衣服就獲勝。北風越用力地吹，旅人包得越緊。然而，當太陽散發溫暖，旅人便把衣服一件件脱下。」想起這則伊索寓言故事，常自問：「我是北風還是太陽？」

不論是誰，都渴望被愛、被滿足與了解。沒有接觸基督信仰的人，需要看到基督徒「真的」生命榜樣，只要嗅到「你不是認真接納，也不是真的想理解，只想改變我符合你的期待」這味道，就會築起一道牆；別說會拒絕你的關懷，更是對信仰抱持懷疑。

過去，我是內向自卑、不善表達的孩子，覺得怎麼努力都會被拒絕和責備。後來接受了信仰，我心想：「不管我認識誰，都要經營『有安全感』的互動，讓人相信『信任關係』真實存在；敞開心並不可怕，因為一切都會被接納，正如同神接納你一樣。」

對有性別困擾的朋友，沒什麼不一樣：愛他、聽他說話、接納他的過去及渴望。正如前幾個月，一位朋友來教會，她不斷強調自己對同性戀的認同，且對基督教有多排斥。我們就是傾聽，沒提出什麼要求或期待，只單單告訴她——神的愛可以滿足一切。或許對她來說，同性戀的自我認同排在優先；但對我們而言，若能遇見神真實的愛才最重要。就這樣，她來了一陣子，體會到被愛的滋味，看教會的眼光不同了；這裏讓她覺得「安全」，她喜歡這像家的地方。比她自認「同性戀」的身分，我們更在乎她是否與我們成為「愛的一家人」。

然而，信任關係必須經過考驗。被他人誤會時不要害怕，不放棄地繼續愛下去。為什麼要堅持？因為耶穌也做了最痛的選擇——走上十字架，為了愛人而放下自我。只有堅持到底，無論需要多少時間或面對衝突，唯有「愛」才能讓人放下防備，真實面對自我。

在經歷過各種令人恐懼、失望的關係後，對一個迷失自我的人，我們能有什麼期待？除非體會到新的經驗，不然只會習慣走以前的老路。身為基督徒的你我，有責任為了他人的生命活出新的經驗，主動走進他們的人生，活出信心、盼望與愛的生命。我們不需要成為能力很強的領袖，卻要努力成為一個值得信任的人。期許我們能看見人內心軟弱卻不責備，帶出溫柔與力量，告訴他們：「我們一起重新開始，因為神不放棄你，我也沒有放棄你！」

Photo by Catherine McMahon on Unsplash

奇妙超越的愛——
讓我們成為所有人的友善教會

文｜資深教育工作者 牧心

去年底九合一選舉公投前後，我常想到一個問題：耶穌會怎樣看待同性戀的朋友呢？最近在查考聖經時，總會在腦海裡浮現——耶穌在井邊與撒瑪利亞婦人互動的畫面。約翰福音四 1 － 30 這段經文，就像一齣精采的戲劇。從頭到尾，看不到耶穌對婦人的耳提面命亦或諄諄教誨，卻體會到一股奇妙超越的愛。當祂的門徒外出買食物回來，「**就稀奇耶穌和一個婦人說話**」（**約四 27**）。對這些在傳統上不可能與撒馬利亞人互動（更不用說對象還是個婦人了！）的猶太門徒來說，耶穌的行為舉止，超過他們所能理解，讓人覺得非常奇妙！

戲劇一開始，舞台上耀眼的光芒，顯示當時是日正當中。撒瑪利亞婦人特地找個沒人的時段，獨自出來打水；因她不想被指指點點，冷嘲熱諷，讓歧視、攻擊再度刺傷自己的心。何況她人生已經快被罪惡感、矛盾與不安給淹沒。這時忽然聽到一個男人的聲音，請求她幫助，還很有禮貌的說：「請你給我水喝！」這樣的以禮相待，早已不記得是多久以前的事了。於是兩人的對話，一句接一句，真誠地溝通交流，使婦人對耶穌的認識，越來越準確，這是改變一生的精彩對談。我們看到耶穌的愛，無視自己身體的疲憊，放下性別差異、種族界線、宗教文化，甚至超越生理層次，進一步地為要滿足靈魂的需要，至終使這婦女改變原來的生命路徑，轉而到處傳揚耶穌那深邃、廣闊的愛，作為她一生的使命。

今天有多少同性戀朋友是耶穌所深愛，卻被人指責定罪以致卻步不敢，或不願踏進教會。戴德生說：「許多人爭相繼承使徒，而我卻寧願作撒瑪利亞的後人，因她當使徒外出找食物時，心裡急著要救人的靈魂，竟把水罐也忘了。」她留下水罐，往城裏去，人生來個大轉彎。當她調整生命優先次序，竟從一個心靈飢渴的人，轉變成為一位為愛大發熱心的使徒。此刻，是否讓我們卸下自我中心的眼鏡，改用耶穌的眼光看世界，我相信耶穌此時正在凝望同性戀者內心最深處的需要。我們一起學習從未來看現在，用天上的眼光看地上，好讓我們成為歡迎所有人的友善教會！

公投過後

真實付出愛的功課才要開始

文｜夥伴教會牧者 馮佩

Photo by Ben White on Unsplash

21 世紀的教會要面對的最大挑戰，應該就是性別議題。如果是個熱切關懷人群的教會，就更難閃躲這議題。因為只要走出去，必會接觸到這群人；而他們與每個人一樣，都需要愛與被愛。

今年 1 月下旬，我在教會的學生及社青裡做了統計，在約 800 位穩定聚會的年輕人中，有 9.5% 的人曾有過同性戀生活模式（或稱「跨虹者」）、或在性傾向上感到掙扎。我不確定這比例是高或低，因為教會界應該未曾正式做過統計；但我知道，關鍵是——教會的氛圍，必須讓這群年輕人願意而自在地踏入！

因此對牧者而言，最重要的挑戰是：該如何向這群人表達能讓他們理解的愛與關心，就像愛其他人一樣？也能與他們準確地分享基督信仰的核心價值？

這挑戰在去年公投前後衝上最高點：愛家公投的連署要動員教會的年輕人嗎？要帶他們上街嗎？教會要掛愛家公投的紅布條嗎？面對質疑教會傳講愛，卻不愛同性戀者的言論時，該如何回應呢？ 年輕人的基督徒父母來質問：為何沒讓他們的孩子，與父母用「一樣」熱血的方式支持愛家公投？我該如何有智慧地讓家長明白、放心——我們的立場相同只是做法不同？

然而，這整個過程根本來不及仔細思考，只好見招拆招。值得感恩的是，我有一群願意坦承與我溝通的年輕同工，幫助我明白在這「社會運動」中的挑戰與感受，我發現他們比我想的更有能力，可以靈巧地面對同儕壓力同時堅持信仰價值。不但如此，更感謝我與教會上一代牧者沒有隔閡，能順利將下一代的心聲傳遞，並體察上一代牧者的考量與處世智慧，讓自己在恩典與真理中站穩腳步。

然而，這挑戰並不會隨著公投停止，反而迫切地使教會在「公投過後」，更積極、迅速地去思考如何活出讓所有人明白的「愛與接納」。面對性別困擾的年輕人走進教會，我們懂得表達愛嗎？當他們決定留在教會，弟兄姐妹知道怎樣持續關心嗎？追根究底的問題是：我們真實認識且愛這些年輕人嗎？

想起多年前教會界流行的 WWJD 運動——What Would Jesus Do 耶穌會怎麼做？我想，我們就這樣繼續學習並照著做吧！

成長於國外的我，對性別的議題並不陌生。從這群朋友身上，我體會到人人都需要「接納與包容」。愛，無法用言語或教條，唯有透過行動，加上長時間關懷互動，才能體會「人」的需要是什麼。

陪伴一位同性戀的朋友近十年，過程十分挑戰我面對「自己的生命」。從他身上我發現：雖然外在他對我說出同性戀的背景而得到「認同」，但內心深處，他對自己卻是「不認同」的！為此我驚覺：這群朋友會不會在這過程中，內心不斷抗衡呢？

我曾以為只要有了信仰的幫助，就能改變想法習慣，自然就能脫離同性戀的生活模式。不過，我錯了，這過程的艱辛，絕非單靠信仰就能解決；要陪伴他面對自己內心的軟弱、依靠一位看不見的神，還要天天「選擇」活出耶穌喜歡的生活方式——這是「他與我」彼此建立關係的過程。 說實話，因著陪伴了他，反而讓我眼界與想法越來越寬闊，接納與包容力更深厚，連帶著也多了許多耐心。

總會有許多的突發狀況，讓他選擇走回過去的習慣模式。但每次遇到困難，他知道我可以對話、願意接納，因為我明白「保持對話而非教條式教導」的重要。這時，我常常思考天父會如何迎接他的兒女回家呢？作為牧者，我希望他能回到教會，是因為感到被愛而非迫於無奈。試問：有多少離開舊有習慣的人，偶而仍會因著許多壓力，下意識地回到過往的生活模式呢？但不正是因為感受到「無條件」的愛與接納，才能在不小心失敗而渴望再次被認同時，從教會裡找到真實的慰藉與支持，不是嗎？

陪伴這群朋友最重要的，是時間與信任。每個人都不完美，唯有幫助人看見隱藏的自我，才能發現問題的所在。我們也需要學習尋找資源，讓聖經變成貼近人「真實感受」的溫暖棉襖。任何人的困難，不可能交由一人全部解決，需要各種管道連結才有出路。每個人都十分獨特，需要「量身訂做」不同陪伴關懷，而非依賴固定流程，免得誤判情勢，而失去「保持對話」的機會。

最後，我覺得教會需要更多建立「彼此相顧」的文化。因為不只弟兄姐妹需要被關懷，教會牧者也會有犯錯的時候。如何讓教會成為安全的地方，不論是什麼樣的身份角色，有錯都能勇敢面對，並在大家的接納中，重新站起來跨步前進，讓基督耶穌的愛成為力量，生命持續更新。

Photo by Alexander Andrews on Unsplash

與 生命 保持通話

文｜夥伴教會牧者 雪人　採訪｜朱正威

我和你一樣高

助人者的自我照顧

文｜馬偕紀念醫院院牧部關懷師　陳積懿

沒有人能改變他人，改變是因為體會到足夠的愛。在信仰中，神沒有要我們用自己的力量與想法去改變受助者，而是要我們貼近對方痛苦的心靈，傾聽與同理在困難中的對象。助人者是一群有愛與熱忱的人，但也會有愛心枯竭的時候，這時要回到愛的源頭，相信更高的全能者正掌權，學習放手。

過去我曾在走出埃及陪伴同性戀族群，發現如果要長時間陪伴這群在自我認同中不快樂的朋友，助人者的內心需要有更深無條件的愛。幾年前曾深入陪伴一位同性戀姐妹，發現自己也犯了許多助人者常犯的錯誤。因為很看重對方，反而花太多時間聯絡關心，卻忘記該有的界限與學習說「不」，反倒讓自己陷入自責與不安。還好當時候協會從旁提醒並協助我做自我覺察，才讓我重新站起來，建立正確的陪伴關係。這世上沒有完美的助人者，只有不斷悔改、謙卑學習，才能持續前進。

目前我在醫院當關懷師，想跟大家分享一個安寧團隊的故事。有位資深醫師，每次跟家屬會談前，都會先到床邊探視病人；一般安寧病房的人大多已呈現昏迷狀態，但他還是輕輕把手放在病人身上，想讓對方知道醫師來看他了。有一次，社工跟著醫師去訪視一位寧可選擇留在家裡，也不願意來醫院接受安寧治療的病人。在傳統觀念裡，民眾認為住進安寧病房就是生命末期，常會排斥與拒絕。但許多人不了解的是，安寧團隊給予的止痛藥物，是要提供癌末病人緩和及疼痛的控制。其實，這位癌末病人已經疼痛到常在地上打滾，好幾次醫療團隊去建議對方接受安寧治療都被拒絕。當這醫師去到家裡，看到病人這樣疼痛，他竟然蹲低身體，用一樣的高度靠在地板上跟病人說：「請你給我們安寧團隊最後一次機會。」這次，病人竟然說：「好！」

每次想起這故事，我都會重新思考什麼是助人者「愛的陪伴」？這份愛的陪伴應該是一種在生命與痛苦面前，以尊重和謙卑的態度，讓人感受到陪伴者跟受助者是在同一位置、同一高度、同一感受上。試想，這不就是基督信仰所教的，耶穌基督道成肉身的陪伴嗎？

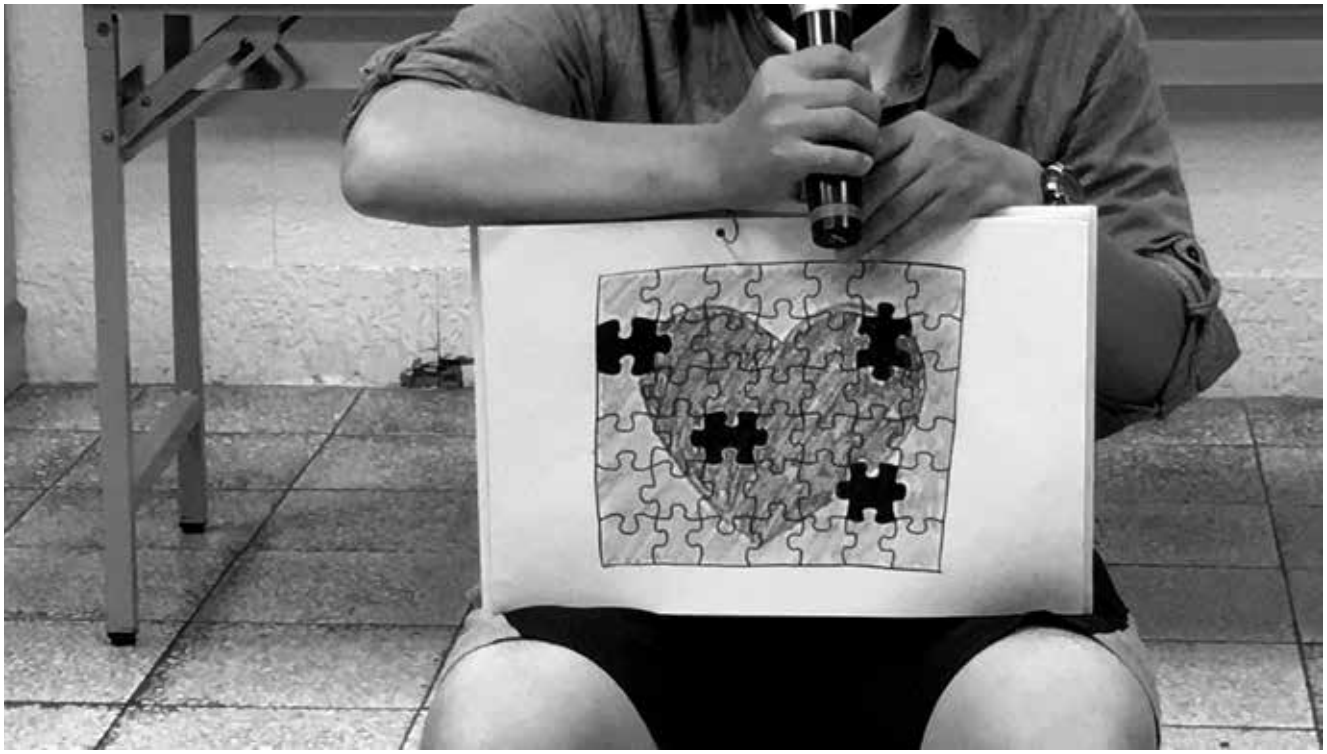


Photo by Jungwoo Hong on Unsplash

當我們願意付出成為助人者時，必須先好好照顧自己的身心靈，在照顧他人與自己間找到合適的平衡點。簡單整理四個要點作為提醒：

1. 學習先被陪伴，好讓無條件的愛可以充滿自己

助人者需要常把時間空下來學習自我陪伴。先學習謙卑與自省的態度，才能真正地助人。就像神所教導的，我們都需要被耶穌「無條件的愛」來陪伴，才能支取足夠力量。當我們對神打開心房，那愛會像活水泉源，湧進內心深處，穿透生命，我們才能擁有源源不斷的愛與耐心去陪伴。

2. 學習自我覺察

照顧是從助人者的自我覺察開始。助人者需要敏銳自己的身心靈是否透支？更重要的，需要學習勇敢說「不」！如果助人者讓事物填滿所有時間，會失去沈澱與思考的空間，慢慢失去判斷能力而不會對不重要的事說「不」，甚至會讓助人者這獨一無二的個體，失去成長與滋養的空間而走向耗竭。

> **人不能改變任何人，**
> **一個人的改變是因為經歷到足夠的愛。**

3. 學習接納自己的不完美

我們不是完美的人，有時再怎麼盡力都仍會犯錯。在陪伴過程中，受助者會把負面情緒傾倒在我們身上，這些情緒很容易誤導自己沒做好。其實，要學習分辨哪些是對方的責任？哪些是我們的責任？如果真有做不好的地方，也要學習接納自己的不足，永遠都還有進步的空間。有負面的情緒是很正常的，但要學習安靜下來聆聽，並整理內在的情緒與聲音。

4. 學習相信並把生命交託，放下成為救世主的期待

任何一個生命都是寶貴的，每個靈魂都獨特重要，值得花時間去陪伴成長。我們都是按神形象所創造的唯一；因此，要學習在不喜歡的人身上，看到神創造人的美好。雖然我們都為天父所創造，但耶穌來到這世界上，幫助我們重新認識自己的價值，因著我們也不完美，所以幫助人的過程中，我們不可能成為救世主。神比我們任何人都更愛對方，當然也愛許多正在面對性別議題的朋友。憑著信心與耐心，不斷付出「無條件的愛」，從信仰中學習謙卑捨己，將會有更多人，會因著我們的付出，看見全新的自己。

當過年成為一種焦慮
家長的自我照顧

文｜南區辦事處整理

「孩子過年回家，要跟他聊什麼？」
「可以問他是不是同性戀嗎？」
「公投過後，孩子變得很冷淡，傳訊息給他常常都只回簡短幾個字。我該怎樣跟他對話？」
過年全家團圓，看見孩子返家父母固然歡喜，但面對親子間的疏離，不曉得如何對話，又怕關心不成反弄巧成拙，是許多同性戀者父母共同的心情。在面對這樣的親子關係時，我們可以試著：

一、摘下性別議題的眼鏡看孩子

孩子生活每天要面對的柴米油鹽醬醋茶其實就和家長一樣，他們會有工作壓力、職場升遷競爭、人際關係課題、經濟壓力，甚至是隨著年紀漸長髮量變少，膠原蛋白流失，皮膚不再光滑的困擾…..生活中有許多面向需要家人的支持和關心。
摘下性別議題的眼鏡看孩子，看見他的生活還有更多豐富而平凡的樣貌。

二、不比較

「看到家族裡的孩子都成家立業，心裡也會酸酸的，為什麼偏偏我的孩子是這樣？」
「別人家的孩子都不會這樣，是不是我哪裡做錯了？」
父母所比較的不只是孩子與他人的差異，也在意自己是否失職。「為什麼」的背後，往往是對孩子未來的擔憂；當然，也包含藏在心底深處「父母之過」的自責和內疚。
面對子女同性戀的自我認同，需要從「身份」看見他的價值，而非從「行為」來定義他。他的身份是是我們的孩子，發掘他的美好特質，如細膩、體貼、溫柔、開朗、待人親和……。肯定他的優點，稱讚他的好品格，為孩子的體貼表達感謝。同時也為自己有很多優點、美好特質，為配偶的付出，用力鼓掌拍手。

三、談關係，不談立場

公投、同婚、孩子的性向，這些話題到底可不可以談？
與其探究「可不可以」？不如反問自己幾個問題：
「談了是為了說服他？還是了解他？」「談完之後對我們的關係有幫助嗎？」
多傾聽、多了解，聽聽孩子的想法與聲音。家不是立法院，吵贏的是面子，輸的卻是關係，家是講愛的地方。

四、在愛孩子之前，先愛自己

將所有的關注焦點從孩子那兒轉回自己身上，了解自己的需要、照顧情緒、體諒自己，才能給子女無壓力的關心。關係的修復是一個歷程，不是一次達陣。用更長遠的眼光，在一來一往的關係中忍耐、等候，不因著眼前的沒有回應而失去盼望。

那條
不小心就跨過去的
線

文｜專任輔導老師 Xodarap

Photo by Clem Onojeghuo on Unsplash

「不知從什麼時候開始，我心裡總是記掛著他。只要他需要，我就會立刻放下自己的事…」

「每次跟他聊完，無力的感覺都會持續好久，但我真的很關心，也很心疼他…」

「不知道為什麼，現在接他的電話，都讓我有點壓力…」

「跟他聊完後，他好像輕鬆不少，我不斷想著如何幫他，好像比他自己還想解決問題…」

如果你曾用心關懷過一個人，內心或許有過以上聲音。可能是某個被賦予任務的角色，比如教會的牧者、小組長、輔導、志工…，也可能單純是個被信賴的朋友。無論如何，身為助人者，當所關懷的人敞開心，邀請你進入他的生命故事，感受到對方的信任，常使我們更願投入。

脆弱，時常將人連結在一起。當親密感逐漸形成，人們知道自己是安全的。能夠將生命的重量交託對方，彼此更靠近，代表情感的投入，也是人際界限的融合。

同理和同情，往往容易混淆。過度涉入時，人我的分際開始模糊。不知不覺，你背負起對方的依賴和期待。發現自己的心力負荷變大了，不自覺投入許多情緒成本，心情容易受對方影響；常常優先處理他的事，而忽略了自己；當對方沒有依照你的期待，你努力說服他你是對的，甚至對他生氣。又或者，當你無法即時回應對方，或想拒絕而作難，罪惡感浮現，使你也質疑自己？…以上這些，你可能都不在意，因為覺得能幫助對方最重要。

助人的同時，其實也存在著試探。有時透過幫助他人，滿足我們「被需要」的渴望；因為他人的依賴，讓我們得到自信和成就感。甚至因為關注他人，使我們忘了自身困境。或許無法預期對方給予感謝和回饋，但總能讓我們確信自己的付出被肯定了。

人心隱藏的動機，需要提醒與亮光，也需要深刻自省和洞察。當你在一段關係中失衡，或覺得不對勁時，就是停下來檢視自己的好時機。我們需要分辨：我被誰的「需要」綁架了？再怎樣親密的關係，都需要有健康界限。維持適當距離，才能陪對方走得長、走得遠。

我們各人終究要為自己的責任交帳，也要學習「有智慧」的「彼此相愛」。否則互動過程不斷消耗，甚至捲入對方的混亂中，助人的美意成了雙方的虧損，這樣就十分可惜了！

伸出手 愛會帶領

文｜ Joanne

我常懷疑自己是個不稱職的陪伴者，所以在與人的相處，不斷的修正說話方式，練習溫柔待人。許多時候，在性別議題上往往有不同想法與經驗，偶而會有點小尷尬。但感謝身旁的人教導我真正的「關懷與陪伴」，才慢慢知道如何在談話中與人互動。

去年有位年輕人很喜歡教會彼此相愛的關係，很快就融入我們。在一次的分享中，他透露自己生命的經歷，使我了解他身處的挑戰。在團契裡，他聽見另一位朋友的生命故事，開始對信仰有興趣。

某次，我見他悶悶不樂，便問他近況。一開始他沒明講，只問基督教的「罪」到底是什麼？我見他神情緊張，猜測可能因著信仰教導，讓他覺得自己很糟，所以我就分享自己面對生命問題的過程。沒想到這樣的開誠布公，讓他透露自己同性戀傾向的心事，他相信神的慈愛，但很掙扎神是否不接受這樣的他，更不明白為何基督徒要反對同性戀，很怕自己被排擠。當下，許多的理論開始從我口中冒出，發現人群漸多後，他請我先結束分享，看起來若有所思的他，讓我擔心他覺得自己被否定，於是我想起一位很有陪伴經驗的姊妹，經過她的建議，我明白只要讓他感到自己是被神所愛、所寶貝的，這樣就夠了！

後來有機會去找他，彷彿他好像想通了什麼，願意相信教會的接納，但還無法認同所謂的「改變」。我當下沒多做解釋，只是傾聽與關心。後來聚會完，我們一起去吃飯，他講了自己的情況，這次我謹慎分享聖經的價值觀與聖潔的真意，感覺他開始釋懷。之後有機會聊到多元成家，我說明了立場，表達我能理解許多人在醫療及社會上的難處，沒有人想被歧視，但在沒有社會共識下，這個議題確實很複雜，他的聆聽，讓我知道他好像稍微明白了。

這還不是故事的終結，過程中我學到了「朋友的關係」、「了解需要」才是最重要的，認真、勇敢地去愛與陪伴。相信許多面對性別議題的人，很需要感受到真正關懷接納。伸出手，讓愛帶領我們一起向前！

 Photo by Derek Thomson on Unsplash

Photo by Swaraj Tiwari on Unsplash

幸福是
付出後的喜悅

文｜約翰

（林前一 26 － 27）弟兄們哪，可見你們蒙召的，按著肉體有智慧的不多，有能力的不多，有尊貴的也不多。神卻揀選了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，叫那強壯的羞愧。

實在不明白是哪裡來的感動與勇氣，讓我走入關懷陪伴的工作中？直到願意跟隨著這個感動，學習勇敢，不再掙扎所面對的全新挑戰，這才有了苦盡甘來的幸福。回首這段日子的點點滴滴，我感謝因著信仰而做出的奇妙抉擇，引領我走的路，使生命中多了許多的經歷，更得到了出人意外的祝福！

在學習陪伴的日子裡，體會到許多人生命光彩不見了！看見父母照顧孩子的辛勞，我選擇投入關懷家庭的行列。這期間，我發現有些孩子，處在性別認同與沉溺藥品的狀態，對生活漠不關心，也不信任別人，情緒與反應極度敏感，讓家人感到挫折與傷心。他們覺得不被了解、孤單無助，很快地從家庭與人際關係中淡出，情緒起伏不定，也失去了熱情。

關心陪伴的過程，人的狀況時好時壞，我的心情也跟著上上下下，導致互動關係陷入了惡性循環，體會到陪伴的不容易。當自省只是埋頭苦幹是行不通的，唯有謙卑自己，尋求幫助，才不會陷入困境，才開始懂得要先與孩子交心，孩子也漸漸開放自己和我互動。過程是艱辛困難，但走過這趟，大家的臉上都露出了笑容！

聖經說：「人子來，為要尋找、拯救失喪的人。」神所要尋找的「失喪的人」，是那些生病、孤苦、受傷、內心破碎的人。神要找這些人，因為祂要親自安慰修復他們的心。上帝是我們的創造者，對每個人都有獨特的心意，因此祂想解決我們特別的需要，幫助我們重整內心深處，帶領我們勇敢前進。

倒吃甘蔗的滋味

在這充滿物質享受的世界裡，藏著許多受傷的心，其中一群人，就是現今話題不斷的同性戀朋友。在他們中間，更隱藏著不曾被探索，因著信仰的價值觀，做出不同選擇的「同性戀基督徒」。他們在黑暗中悄然無聲的淚水與哭泣，深深烙印在我心裡。

關心這群人已七年之久。回想當初充滿熱誠，想趕緊找出這群朋友，卻茫然不知從何開始。我在同志網站尋找需要的人，卻被譏笑諷刺，甚至差點掉進感情的漩渦。也問過牧師，教會裡有這樣的人嗎？卻得到讓我傻眼的答案：「教會很健康，沒有這樣的人！」只好好摸摸鼻子，繼續努力地找尋著。頓時，腦海浮現出一群人：「同性戀基督徒」。就此開始一個接一個，聯繫東南西北、年老青壯、職業不同的弟兄姐妹，至今陪伴關懷不下上百人。在網路上，我們用禱告彼此鼓勵，得到了信任就相約碰面。若同在一個城市，也嘗試建立支持性的陪伴團體。從無到有，一路摸索前進，看見許多人經歷生命的更新，不再坐困愁城；有些人甚至選擇走入結婚，生兒育女，還想用我的名字為孩子命名，做我的乾孫子呢！妻子陪著丈夫一同聚會，夫唱婦隨的生命煥然一新，我深感如此的付出是何等榮幸。

但其中難免有心酸血淚。有關心多年的弟兄因著一時的衝動，而不幸染病；也有人放棄努力重回圈內，亦或選擇走入同性的婚姻關係。雖此，仍有牽掛的朋友，在多年的經歷後再次聯絡了我；我的心雖然起起落落，然而因著愛而有力量跨越挫折。過程中，每每都有一記強心針，正是聖經所言——「主的恩典夠我用！」使我在灰心時轉而看見生命有能力重新選擇，再次點燃愛的信心與熱情。

聖經說：「流淚撒種的，必歡呼收割！」看到他們迎向真正的自由，實在有說不盡的安慰。這些人除了給予我心靈的饗宴外，還少不了物質供應，不時送我保健食品、買面膜讓我永保年輕、以金錢支持我的工作、抽空帶我旅遊散心，甚至為我慶生祝賀。這付出，像倒吃甘蔗般讓人越來越甘甜。未來，立志繼續尋找更多有需要的人，幫助他們能在經歷生命的更新，走遍大城市小偏鄉，擁抱受傷的心。願我的心因著信仰而堅定，開拓寬廣的路，讓找不自我的羊，一個個帶回祂愛的懷抱。

文｜約拿單

Photo by Scott Warman on Unsplash

一路相伴

文｜Jeforuner

每個人的生命都有許多過客，彼此陪伴、互相支持，一起度過某段光陰，即使身份轉換，不確定何時再相遇，但情誼仍在心中。時光荏苒，總有幾個人陪你度過不同時期，伴你成長，從過客成了駐足一生的好友；即使擦肩而過，各自有了新方向，但這份關係不曾淡逝，反而在有需要時想到彼此，知道有人站在身後鼓勵著、陪伴著。對我而言，而那個人就是Z。

與Z相識於高中，他是大我兩歲的哥哥，我們都喜歡時尚，也喜歡美的事物，因此成了很好的逛街夥伴，分享著自己所喜歡的設計，愛好的生活方式。他是個特別細心與溫柔的人，把我當作親弟弟照顧，讓我體會手足關係的美好。

Photo by juan pablo rodriguez on Unsplash

隨著年齡成長，雖然生活圈不再重疊，我們還是會約出來吃飯聊天。在得知Z有同性戀的身份後，我們的關係依然不變，即便身為基督徒的我，面對許多輿論對性別議題看法不同，但我仍選擇珍惜彼此，不去爭論何為真理。在教會中，偶爾因著他人眼光而感到壓力，好像我沒有在這個議題分享一些文章或想法，就代表信仰不夠堅定，非得有個正確選擇才行。但因為身邊實在有不少 LGBTQ 的同學朋友，所以我選擇不表態，單純地陪在他們身邊，與他們對話，想珍惜與他們的關係和來往。

每每看到Z在情感世界裡受傷、無助、生氣時，我的心跟著低落，不只是為他的遭遇難過，更因為好友深陷痛苦，而我只能陪伴，卻不能多做些什麼而感到失落。多希望在這過程裡，他能遇到對他好、願意陪他好好走下去的人。但事實卻知道，他們對情感的需求與渴望，遠比一般男女之情還高，這也讓心思細膩的他在感情裡受盡委屈。我的內心充滿矛盾，聽他說著那些痛苦的事，卻無能為力，明知道有些關係需要切割分開，但當局者迷卻讓他看不見癥結所在。我該如何回應？如何建議？如何不讓他受傷、感覺被否定？這是我一直在學的課題。

即便如此，但這段關係中最令人欣慰的是，當他狀況不好而我問候關心時，他好幾次都說：「謝謝你一直都在，沒有像其他人一樣離開。謝謝你讓我知道自己是重要的，特別是在我很低落的時候！」類似這樣的回應，讓我有力量和勇氣持續陪他走下去。當然，獲得信任，成為他的幫助與訴說對象，也是我十分開心的事呢！這一路相伴，就是我們給彼此的祝福和禮物。

往**安居之地**的旅程

文｜同路人

「從曠野行至可安居之地，
似乎是我們生命中一段必經的歷程，
不知此時此刻的你，
覺得自己身處在哪？
是荒涼的曠野？
還是前往可安居之處的路上？
或者，你對於那可安居之處，
又有什麼樣的想像？」

在藝術成長團體的夜晚中，
看見你風塵僕僕的來到這裡，
選擇用另外一種方式，
重新認識自己，
也許一切都還很陌生，
也會出現想退縮的時刻，
但是別擔心，
看看你的左右，
其實你不孤單。
這段旅程，
就讓我們陪你繼續往前走吧！

為什麼內心好多的挫折感，
為什麼總覺得做得不夠好，
為什麼大家都不滿意，
為什麼，好多的為什麼？

人一點都做不到完美，
卻有一顆追求完美的心，
驅使著我，努力、努力、再努力。

接著，一次又一次的，
失敗、無力、害怕、自責、憂愁，
卻又擔心著如果停下了努力，
會不會離完美就越來越遠了？

這樣的無限迴圈中，
轉啊轉，轉啊轉，轉啊轉。

一個聲音來到了我的耳畔：
「你的不完美，我懂，
你的失敗挫折，我接受，
對自身的不滿意，我明白，
只要是你的一切，我都愛！」

害怕做不好，就失去被愛的擔憂，
害怕過頭的努力，而產生的壓力。
要放過的，不是自己做的不夠好，
而是放過那想要做到完美的期待。

自評做得好與壞，
在「祂」眼中，盡都是好。
因為，「我」是祂最愛的創造，
只要我，「願意」來好好愛祂。

願意好好來**愛祂**

文｜山谷竹

愛，我願意

文｜甜薄荷

當我沉溺在喜愛的事，脫離不是一件容易的事。
明知這樣不對，但是又貪戀其中的美好，
對自己感到灰心失望，
結果，這個錯就像一塊大石頭壓着我，
讓我承受不了。

有天，翻開聖經看見：
「**求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我**。」
（詩篇五十一 12）
小孩子犯錯，最害怕不是「做錯事」，而是父母會生氣。
誰來幫助我、陪伴我面對問題
甚至可以一起討論怎麼辦？
讓我能從軟弱、失敗中出來，
從懷疑自己不值得被愛的恐懼中釋懷。
悄悄轉身，竟看見，
祂張開雙手，等我奔向溫暖的胸懷。

天父說：「孩子，我所賜的是『樂意的靈』」
只要抬頭看祂，不被罪惡感壓住，
不管是喃喃自語、委屈流淚的、
一切祂都聽，祂都明白。
被愛夠了，凡能討主喜悅的，就會樂意去作。
這一份，出於自然，沒有誰勉強誰，
原來，嶄新的開始，
就從「奔向祂」，
這一步開始算！

從心出發

文｜ David 炫

新的季刊來了，興奮著，
翻著翻著，最後的封面，
「照顧自己，從心出發」2018 家屬營會，
我不禁去思想著，
家屬該用怎樣的心情去面對呢？
最後一次好好照顧自己的心，又是什麼時候？
時間就如風聲，咻的一聲過去，
一個月裡，
是否有什麼成長？
有什麼長進的地方？
還是一樣在老問題打轉？
還是一樣在自己的堅持中停留？

發現過去的自己，
一直衝一直撞，
自己卻傷痕累累，
一個信念是，「都是別人的錯」
都是別人造成的，

就算是我的錯，
也有千百個不願，
我的痛苦到底誰明白？
又該如何面對呢？

看著 2018 年營會的主題：
「照顧自己 - 從心出發」
我會心一笑，
原來這就是答案，
一切真的都很不容易，
但沒關係，
走出埃及的同工一直都在
我們一起出發吧！

陪你走，看見彩虹
這是一場聊心之旅
我們到時候見囉！

《「我很特別」兒童性教育系列》

許多人對【性】的課題如瞎子摸象，
媒體更傳播開放的性觀念。
教會讓如何面對「性」的衝擊和挑戰呢？

在這樣的時代中，如何讓我們的下一代，建立合宜的性觀念與性知識，認識自己的特別，並正確地面對與他人的關係，已經是個刻不容緩的急迫議題。

作者何師母，是資深教育工作者，在許多領域推廣了性教育約 20 多年，輔導幫助許多面臨婚姻問題或性困擾的家庭。透過引用真實個案作為教學材料，幫助學生探討現今社會各種與「性」有關的議題。這套教材教導「性」真正的意義，將會幫助許多不再害怕與人討論「性」的話題。

兒童青少年

- 性別有自信，孩子更快樂（校園 / 臺灣）
- 你們在教我孩子什麼？從醫學看性教育（校園 / 臺灣）
- 向性壓力說 NO（愛盟 / 臺灣）
- 不能不說的悄悄話，孩子的性教育從愛教起（宇宙光 / 臺灣）
- 性別平等教育：教學資源手冊（心理 / 臺灣）
- 基督性教育學堂 系列 1~6（USB 版 / 飛鴿 / 馬來西亞）
- 我很特別 兒童性教育系列 4~6 歲 系列 1~3（USB 版 / 飛鴿 / 馬來西亞）
- 我很特別 兒童性教育系列 10~12 歲 系列 1~3（USB 版 / 飛鴿 / 馬來西亞）

生命故事

- 不再是我：同性戀兒子與心碎母親的歸家之路（校園 / 臺灣）
- 心回意轉：一位女同志不可思議的信主過程（改革宗 / 臺灣）
- 同志有路（新造的人協會 / 香港）
- 給最後女友的信（新造的人協會 / 香港）
- 同話・家（新造的人協會 / 香港）
- 蛻變（敢於不同國際聯盟 / 美國）

認識同性戀及性別相關 / 婚姻家庭

- 大腦說：性不性，有關係（彩虹愛家 / 台灣）
- 同性戀的十字架 2 －從生命掙扎中的叩問到靈性的願景（印象文字 / 臺灣）
- 愛的尋覓（高接觸 / 香港）
- 親愛同志 ── 我所愛的人是同性戀（雅歌 / 臺灣）
- 給你同志 ── 揮手告別同性戀（雅歌 / 臺灣）
- 與妳有約（新造的人協會 / 香港）
- 校園刊物抽印本－消失的性別界線（校園 / 臺灣）

心靈醫治與恢復

- 不同凡想自由式人生（異象工場 / 臺灣）
- 別跟過去過不去（宇宙光 / 臺灣）
- 收尾學：開啟未來的決策力（校園 / 臺灣）
- 恢復真我 ── 掙脫同性戀的迦鎖（中信 / 香港）
- 愛中轉化 ── 同性戀愛可釋手（道聲 / 香港）
- 從性轄制得釋放（以琳 / 臺灣）
- 轉化成祂的形象（以琳 / 臺灣）
- 愛，放對位置（校園 / 臺灣）

台灣走出埃及輔導協會出版品

書藉

- 愛與學習 ── 認識陪伴同性戀手冊
- 知與力行 ── 關懷同性戀教戰手冊
- 同前同行 ── 一名前同性戀者的心靈筆記

影像音樂創作

- 《彩虹的另一端》DVD
- 《回轉！就是現在》2010 關懷同性戀國際研習會 DVD
- 《一道潛流》台灣走出埃及輔導協會二十週年紀念創作集
- 《愛裡飛翔・自由成長》台灣走出埃及輔導協會十五週年紀念 EP
- 錢玉芬教授講座 1 ── 童年經驗對生命的影響 CD
- 錢玉芬教授講座 2 ── 情愛世界裡的謊言與真相 CD

* 美國恢復希望聯盟（Restored Hope Network）
  http://www.restoredhopenetwork.org
* 香港明光社
  http://www.truth-light.org.hk
* 香港新造的人協會（New Creation）
  http://www.newcreationhk.org
* 新加坡抉擇事工（Choices）
  http : //www.coos.org.sg/church-life/choices/
* 馬來西亞在基督裡得自由（PLUC）
  http://www.pluc.org.my
* 敢於不同國際聯盟籌備會
  https://www.daretochange.us/
* 黃偉康博士
  http://www.christianmentalhealth.com
* 袁幼軒博士
  http://www.yuanyouxuan.com
* 真善美教學資源分享網（適合一般家長老師）
  http://www.goodlife-edu.com

北中南各區家屬讀心會

面對家人性傾向的無力感，該向誰傾吐？當家人分享心裡的痛苦時，該如何陪伴？家屬們能在此安全地傾吐心聲，學習交託無力感，並透過老師與夥伴們的支持與陪伴，來與家人產生良好的互動。透過上帝的愛，家屬們能有新的眼光，重新看待家人的特質和需要，讓愛無礙！讓我們一起學習，用長久的耐心和智慧，來照顧自己與陪伴家人！

【台北】每月第二、四週的週五晚上 7：30－9：30
【台中】每月第二、四週的週二下午 1：30－4：30
【高雄】每月第二、四週的週二下午 1：30－4：30

以上活動報名及詢問，請洽《愛老師諮詢專線》

免費索取季刊與電子報

走出埃及電子報以及電子季刊，大改版囉！全新版面的圖文並茂以及響應式網頁，讓您更舒服地閱讀協會消息！為了響應環保、避免浪費與增加收件隱密性，歡迎您訂閱電子刊物，隨時隨地與協會連線。

本協會所發行的紙本季刊、電子季刊與電子報，均為免費贈閱。

紙本季刊索取請來電：
（02）2700－1956 分機 13 王小姐
訂閱電子報與電子季刊請寄至：
rb7.prd@gmail.com 或掃描 QR Code 訂閱

電子報　電子季刊

成長團體

團體給你支持，讓你不再感到孤單

本協會團體關顧事工，累積二十多年來的陪伴經驗，建立了全方位完善的資源與照顧。各種團體支持性相關課程，包含：OPEN 講、藝術成長團體、真理班、支持小組、結業班等。我們期待以長期、自發、多元、豐富的互動方式，陪伴當事人面對個人生命與性別議題，進而達到自我成長的目標，提升心理適應之能力。

相關資訊請洽《愛老師諮詢專線》

培訓與講座

學習認識　了解需要　多點等待，才能看見希望

本協會為幫助有需要的教會、機構與相關單位，成為陪伴同性戀朋友的友善團體，透過培訓課程、各式專題性講座、營會，及創意性活動，將一路所累績的經驗與眾人分享。使更多人成為我們的夥伴，了解並認識同性戀的各種面向，進而能用合宜的方式與這群好朋友們建立陪伴的關係。

如欲邀約請洽各區行政總機

愛老師諮詢專線

總部：（02）2700－2177、2700－2377
中區：（04）2233－0732
南區：（07）269－5707

行政總機

總部：（02）2700－1956
中區：（04）2237－2012
南區：（07）269－5701

愛老師諮詢專線
Rainbow 7 Hotline

孩子是同性戀怎麼辦？
我是同性戀嗎？
要怎麼和性別困擾者對話？
教會如何面性別議題？
要如何與同性戀者做朋友？
都沒有人懂我這個同性戀者呢？
喜歡同性，就是同性戀者嗎？

「性別」在這個時代，出現了很多不同的解讀，我們應該怎麼面對呢？
只有真正的認識、理解，才能明白人內心深藏的期待，使人感到被接納

有人 在電話的這頭 傾聽你

給同性戀者、性別困擾者、同性戀者家屬／配偶及相關陪伴者的一條專線
愛老師諮詢專線，歡迎您來電，與我們一起認識每個獨特的個體

聯絡方式

｜總部（02）2700 - 2177、2700 - 2377
｜中部（苗栗、台中、南投、彰化、雲林）（04）2233 - 0732
｜南部（嘉義、台南、高雄、屏東、台東）（07）269 - 5707
｜或可透過電子郵件來信諮詢 rainbow-c7@umail.hinet.net

加入 Line 好友　訂閱電子報　官方網站