

## 内在医治释放小组简介

“主的灵在我身上，因为他用膏膏我，叫我传福音给贫穷的人；差遣我报告：被掳的得释放，瞎眼的得看见，叫那受压制的得自由，报告神悦纳人的禧年。”……耶稣对他们说：“今天这经应验在你们耳中了。（路加福音 4:18-21）”

耶稣所做的是完全反文化的。当人们嫌弃处于各种艰难困苦盲人、瘸子、病人、穷人，希望他们安静地呆在角落里——耶稣却找到他们，停下来听他们的故事。祂看见他们的耻辱，医治他们的疾病，赦免他们的罪孽。祂给了实际的帮助和精神上的希望。事实上，祂体现了每个人都是按照上帝美好形象造的真理。没有人离祂的恩典太远。祂道成肉身，为今生带来自由和丰盛，并为未来带来盼望。

### 释放小组 (Release Group)

内在医治释放小组基于圣经原则的十二步骤，其宗旨就是效法耶稣基督，帮助每位参加释放小组的成员走出过往的创伤、挫折和不良习惯的困扰和辖制。该十二步骤被用于摆脱成瘾等不良习惯已经有近百年的历史。

亲爱的朋友，你是否经历过如焦虑、抑郁、愤怒、情绪失控、极度缺乏安全感等情绪的困扰？或者试图通过网络、抽烟、喝酒、暴饮暴食、赌博、色情等不良习惯来逃避压力或痛苦？人们在遇到困境时，通常会用自己熟悉的方式竭力应对，有时好像走出来了，但不久无意间又陷入旧有的循环模式……而不良生活习惯掌控的人，常常缺乏价值感，或认为自己或他人的错误大到无法纠正，或远离人群把自己孤立起来。作为人类，我们渴望社区，不是吗？释放小组作为一个团体，其安全、无威胁的陪伴和鼓励，使人们在恩典中欣喜地见证彼此生命的成长和改变，使我们的身体 / 灵性 / 心理及情感 / 社交 (Physical/ Spiritual/ Mental&Emotional/ Social) 四方面更加健康，生命更加成熟。

改变旧有习惯不是一件容易的事情，是每个人一生的功课，有时环境会迫使我们改变，使我们更具有韧性和应变力，但请不要一个人孤独应对所面临的挑战或困难，因为一个安全的团体力量和智慧可以帮助你更容易突破和成长。你准备好了吗？2023年第一个内在医治释放小组即将开始，如果你有勇气诚实地面对自己，愿意在有保密协议保护的安全小组里敞开心扉，期待以行动带来改变，欢迎你参加本期小组：

时间：每周三 7:00pm—8:30pm 共8次；

形式：团体成长小组，英文教材，普通话分享交流，网络zoom上进行

费用：免费但需要提前报名（小组规模7-12人，请勿代他人报名）

报名：

1) 发邮件给周奕Gloria: zhouyi94@yahoo.com

2) 报名请写明：“姓名，参加释放小组，本人联系电话”；带领人会在小组开始前联系报名人并告知zoom号码。

3) 第一次参加小组的成员需要在小组开始前领取教材。