



PURSUING LIBERTY
UNDER CHRIST
基督里得自由

PLUC 通讯 2024

(仅供内部使用)

每个生命都很重要

平安。

我们很感恩祂不间断地眷顾PLUC。虽然整个团队里只有三位全职人员，但我们却拥有一批志愿者，协助牧养和制作PLUC的通讯。于此，我们当尽最大努力通过通讯、网站和社交媒体来持续分享信息。

本期，我们将讨论基督教团体如何能够成为那些无助与失落者的支柱。在过去的21年里，我们一直在聆听包含创伤A（生活中不曾有过好事）和创伤B（生活中屡屡发生的坏事）的叙述。有许多人无法宣泄自己的痛苦，他们深埋于令人窒息的强烈羞耻感、负罪感和其他情感虐待之中。而情感虐待就仿佛盗贼般，目的无非是偷窃、杀害和毁坏，但基督来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。（约翰福音 10：10）



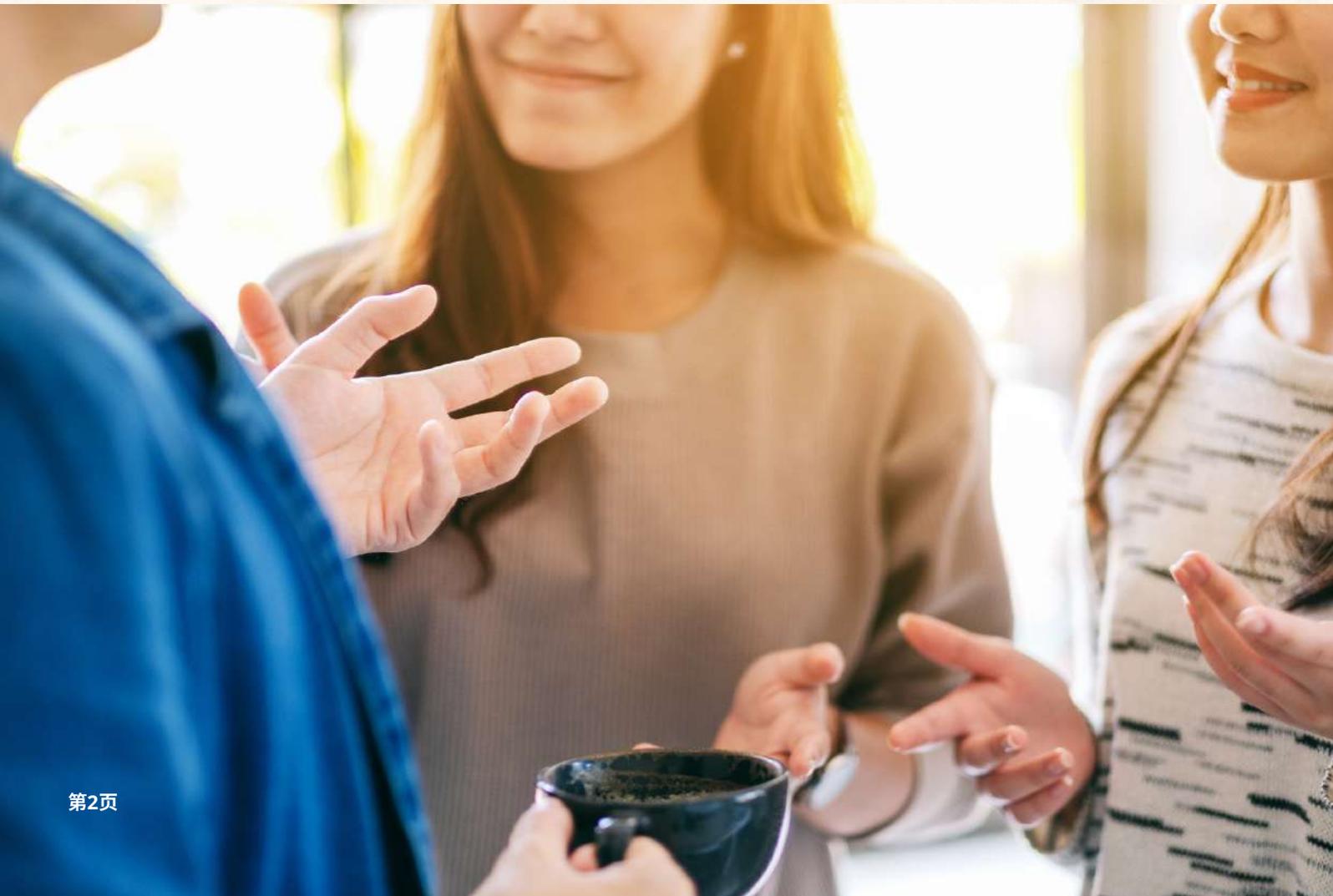
当我们与拥有同性吸引者或跨性别者交谈时，可从中听到他们讲述破坏自己童年甚至扭曲了他们信念系统的创伤。由于每个人对创伤的反应都不尽相同，我们可以学会用心去察觉自杀的征兆。

很多年前，有一位当事人在半夜给我打电话。她告诉我，她吞了很多药。当时，我问她家中还有谁。当她挂断电话后，我立即给那个人打了电话。幸运的是，这位当事人很快被送院救治成功。这事让我深思，我们当如何察觉和做好准备面对这些在毫无预警之下发生的情况。

因此，我们感恩Evelyn姐妹在2023年举办的预防自杀的线上讲座。我鼓励大家观看这个线上讲座来装备自己。本期也备有一篇短文，来讲述哪些人可能有自杀倾向以及自杀前的征兆。我们也采访了一位自杀未遂的当事人，以及她如何与PLUC同行，在上帝里重获新生。

除了自我教育之外，我们的教会也需要学习如何成为一个安全的港湾，给予那些备受痛苦、羞耻和虐待所迫害以致想终止一切者一个温暖的庇护所。马太福音5：4说："哀恸的人有福了，因为他们必得安慰"，除了在基督的肢体中，他们又能从哪里寻得安慰呢？"

罗碧玲牧师



教会当如何 预防自杀？

既然教会是基督的身体，那么我们行事为人就当与蒙召的恩相称，因为任何与基督的冲突都会令人面对内外的混乱。有什么样的混乱？

近年来，我遇到许多生活皆陷入各种混乱的人（为保护涉及者的身份，因此已更改他们姓名和一些小细节）：



- Audrey是一位未成年女孩的基督徒母亲，当我再次接到她的来电时，她正在痛哭。她的女儿是个很听话，内心深处知道自己是被爱的；在学校、教会和社交场合都表现良好的女孩，但她却担心自己不够好，不断提及自杀的事。这情形让这位母亲陷入了彻底的绝望与恐惧之中。
- 一个全家献身于教会事工，身为教会顶梁柱的同工家庭却饱受身体疾病的困扰。虽然他们极其忠实地遵照医嘱，但他们吃的食物不只不健康，而且还伤身。Cathy、Charles和Clark都属于严重超重群体，尽管他们患有严重心脏疾病，并正在接受心脏病专家的治疗，但他们却习惯性地沉迷于高脂肪食物中。
- 跨性别女性Jackie（生于男儿身）一直挣扎于如何在社会上立足的景况之中，她问我如何在不屈服于男人所提出的不道德验证要求下，让对方相信自己是个女人。Jackie希望自己能如女人般结婚生子，并曾数度尝试自杀不果。



你看到扰乱他们生活的混乱吗？它来自于我们真实身份相悖的错误信念（诗篇 139:16），这些信念源自于社会的期望。甚至教会也在一定程度上秉承着这些想法——好好学习、吃喝玩乐为享受生活的乐趣、女人必须结婚生子。（当然，Jackie还有更深层次的问题需要通过心理治疗来解决，因为他自认是女人，但这信念则因他身为男儿身而引起严重冲突且造成混乱）。

如果我们坦诚相对，就会发现基督徒不仅努力保有一个为社会所容的形象（这没什么不对），并且在有人因不被接受而痛苦时，我们会为了维护自身形象而选择默然视之。我们害怕因直言不讳会揭露我们所持守的权力来源/信念，以及所持守的是否符合上帝的话语。

自杀——是一种隐秘的意图，是由于无法满足社会和自身的生活期望时，心中所产生的绝望情绪的直接结果。（请观看 PLUC 关于预防自杀的网络研讨会 https://www.youtube.com/watch?v=cPQFD_UAP7U）。

当耶稣与人们互动时，祂总是通过挑战常规和永无休止的保证来恢复人们的盼望。祂是神圣之爱的化身，是永恒的救赎与修复。

如今，教会当如何行？我们已经听到以圣经为基础的精彩布道，以及听到了为复兴、医治和修复而有的恳切祷告。还有别的吗？有，还有别的！我们可以跟随耶稣的脚步，相信祂掌管天地万物的权柄，遵行祂的吩咐（马太福音 28:19-20），但并非凭借己力，而是靠着祂的圣灵（使徒行传 1:8）。

众教会或许可以通过自行审视一些定义性的问题来减少自杀事件的发生，例如：

- 我们该在面对社会偏见时，如何效仿耶稣？
- 在努力效仿耶稣的好榜样和高标准时，我们是否也能像耶稣那样，结出无条件之爱的果子？（我们是否也能像耶稣般付出无条件的爱？）
- 祷告是教会活动，还是教会的根本动力？
- 纵观全局，教会活动多以宣教（外展）或排他性（会友）为基础？
- 在行为方面，教会看重的是对基督肢体的归属感，还是对做事方式的适应感？
- 是否鼓励会众与他人分享自己的时间、技能甚至物质财富——会优先考虑哪种类型的奉献？
- 丑闻被视为救赎与修复的时机，还是流言蜚语及边缘化的机会？
- 在道听途说或没有证据的支持下，我们的教会是否在采取任何行动之前，先行倾听和理解？
- 我们是否自我审查自己的动机是畏惧人还是敬畏上帝呢？

每间教会可根据各自的情况和资源来自我审查，但其结果有可能带来无条件的爱和鼓励的氛围，这种氛围让无望、绝望和任何形式的自杀无法立足其中。这种氛围具有属上帝的力量，能够继续耶稣的救赎工作，摧毁所有谎言、恐惧和敌人的谎言。

Evelyn Samuel女士已成为服侍边缘群体的志愿同工逾24年，并见证了许多人因耶稣而得以恢复完全。她师从名师，在服侍中结合了神学与心理学，并持续进行此类研究。

与Belle对话

我害怕自己再也找不着爱，这想法让我感到窒息。我可以肯定地说，那种情况确实是我自杀的导火线。

你是如何寻求帮助的吗？

起初，我在Facebook上搜索咨询师，并在没露脸的情况下在网上倾诉。这些咨询交谈在某程度上帮助我控制了自杀的念头，但我深知自己的需求远不止于此。之后，我朋友的母亲推荐了另一间机构，但对我却没有什​​么效果。后来我开始参加柔佛的一个线上教会，我在那里遇到了一位姐妹，并向她倾诉了我的问题。她建议我联系 PLUC，并与我分享了YouTube上罗碧玲牧师的故事。我联系了PLUC，辅导员静心聆听并理解我所经历的一切。我很高兴他们成了我生活的一部分，否则我真不知道自己会发生什么事情。尽管我对抗抑郁药物深感迟疑和认为它并不好，但他们确保我服用这些药物能帮助我渡过难关。这一切都给予我力量，并深信一切都会好起来。

你的教会是如何陪伴你走过这段日子的？

教会协同PLUC，每天与我分享神的话语，而我也参加了基础课程，并忙于教会活动。这两方都扶持和陪伴着我脱离自杀倾向。

你有什么建议给想自杀的人吗？

请记住，（你）无需独自承担这种痛苦。我想说的是，向一位聆听者倾诉是有效的。同时也要学会聆听，因为这是你在向他人坦诚之际所当有的双向关系。对于你身边有亲近之人心存自杀念头时，你可以尝试着去理解和感受有自杀倾向意味着什么，因为它并不只是情绪上的痛苦。陪伴他们并鼓励他们融入和参与一个群体聚集。



我们采访一位曾经有过自杀念头的前同性恋者。

你能简单地谈谈你的同性吸引经历吗？

在六岁时，我和一位年纪比我大的女孩在一起，我的性觉醒就开始了。虽然期间没有涉及到性，但在感情上我却觉得自己是男性。大约在13岁时，我开始对同性产生更多的好感，就此展开同性恋关系。

你第一次想要结束自己的生命是什么时候？

当我23岁，我的前女友结束了我们3年的恋情关系。我痛苦得想死，虽然这些念头很快消散，但随着年龄增长，自杀的念头却频繁出现，沉甸甸地压在我身上。

你曾试图自杀吗？

嗯，三年前我曾两度试图结束这一切。当时与我相伴19年的伴侣去世，我的日子变得极其艰难。没有她，我觉得自己一无是处、毫无希望，生活毫无意义。那时我还得承担其他责任和照顾不久后也去世的宠物狗。那时我的情绪很低落、伤心欲绝，活在否认伴侣已去世的情况中。



翻转生命的爱

我出生于一个非基督教家庭里。在年少时，我曾遭遇过多次性侵犯，因此染上了性瘾，并且进一步地令我产生了同性吸引（SSA）倾向；由于身份的混淆，我选择了同性恋者的生活方式。然而，我一直深陷于羞耻、内疚和自责当中，导致我陷入了以更多不健康的选择或瘾癖来安抚自己的情绪与痛苦。然而随着时间推移，我开始感到沮丧，因为即便是暂时性的兴奋都无法满足我内心的渴望。

在抑郁中，我对自己没有自制力越发地感到沮丧。我甚至觉得我5岁时所遭遇的侵犯是自己的错（从逻辑上讲，我明白我可能不理解年幼时所发生的事）。我觉得自己不正常，而当我试图谈论这件事时，周围的人都认为我很正常。我对自己的厌恶已到了想自杀的地步。我相信只要结束自己的生命，就能解决所有问题。我想了并试了很多自杀方法。

当自杀不果后，我尝试寻求“属灵方式”来控制自己的思想和肉体上的性需求。我穿行于众寺庙间，企图从中寻找平静，却寻不得。最终，我来到了教会，因为既然我在绝望中几乎尝遍了所有宗教，为何不试试耶稣呢？即便我在接受耶稣后仍面对挣扎，但眼前却出现了一道曙光。怎么看到的？这需要讲到某天下午，我精神濒临崩溃至想要结束自己的生命，但我相信上帝给了我片刻的清明，让我暂停下来，向外寻求帮助。在翻阅一些旧书籍时，我发现了一篇有关PLUC的文章，那时我心想也许他们能理解我所经历的一切。

当天下午，我通过电话与罗碧玲牧师（Ps. Tryphena）交谈。在听完我的挣扎/倾诉后，她鼓励我来面谈——需知坚持面谈本身就是一个挑战。当我磕磕绊绊地小步前行时，我学会了敞开心扉、降服，并将整个过程交托给上帝。当然，要断开捆锁和做出决定绝非易事：

- 脱离不健康群体，代之以健康友谊
- 原谅自己和施虐者

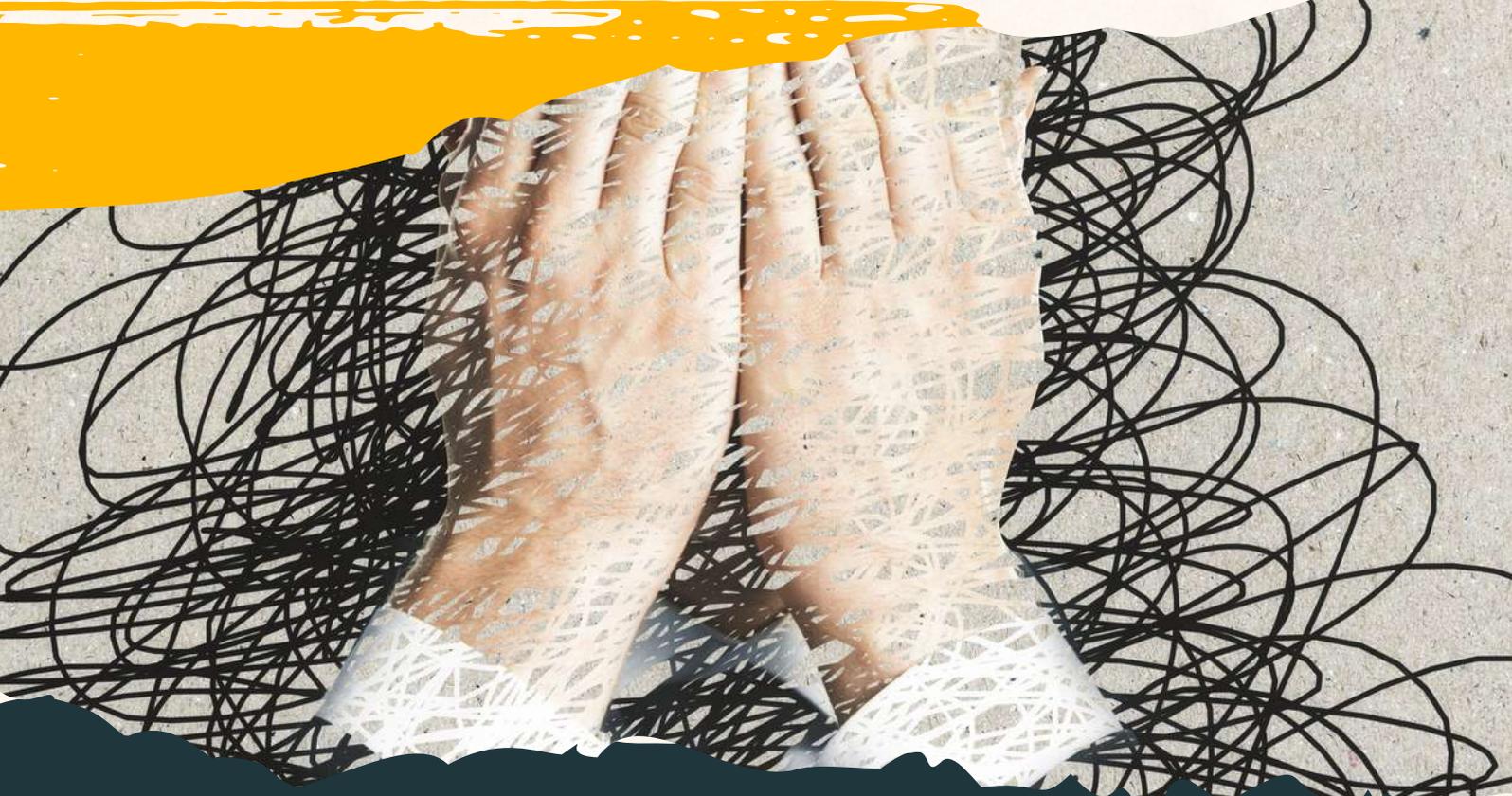
- 教育自己过节制生活，而非沉溺于更多瘾癖当中
- 确认引起自杀念头的根本原因与诱因

当我开始认真地与神同行时，我慢慢地对自己的思维模式有了清晰的认识。祂用爱的真理渗透我的心思意念，让我不再相信那些自以为是的谎言。每当那些消极想法再次浮现于我的脑海中时，我都会有意识地去找人倾诉，将阴暗面暴露在光亮之下。在教会弟兄姐妹、小组和PLUC的帮助下，我重新燃起了希望，鼓起勇气远离同性恋生活，并开启了克服那些瘾癖的旅途。

对于那些有自杀念头的人，我想说的是，敞开心扉与人倾诉对我帮助很大。软弱、诚实、开放和透明是非常重要的，因为我们知道没有人会批判我们，只要我们愿意，就能得到帮助。虽然道路崎岖，但却是可能的，因为上帝已经给了我们自由，只要我们相信并付诸行动，我们就能体验到祂翻转我们生命的爱。

Harry Joshua





察觉

自杀倾向的迹象

以下是一些有自杀倾向者的外在征兆。拥有这种意识，能让我们更有效地帮助身边的人，从而一同期盼能降低自杀率。

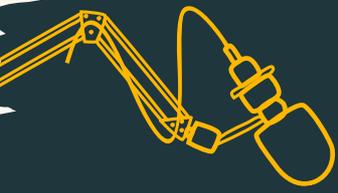
可能促使人们产生自杀念头的情况包括：

- 发现自己身患绝症/慢性疾病或遭残疾所困扰。
- 年长者失去了做自己喜爱的活动的 ability。
- 失业的家庭经济支柱。
- 面对家暴者。
- 不稳定的环境危机因素，如家庭、工作或学校。
- 曾有自杀前科。

以下是一些需要注意的自杀行为迹象：

- 行为、饮食习惯或睡眠模式发生变化。
- 有自残迹象。
- 缺乏社会支持。
- 坦诚有结束自己生命的计划。
- 变得更沉默寡言和/或选择退缩，易怒程度更高。
- 试图在困境中开玩笑。

然而敬请注意，这些迹象并非完全表示当事人拥有相关（自杀）倾向。若您不确定，请咨询专业人士。



Upcoming Conference

The Scriptures remind us not to be conformed to the world, but to be transformed by the renewal of our minds, that we may discern the will of God, that which is good and acceptable and perfect (Romans 12:2). With the voices of the secular culture raised loudly against Christians today, how are we to live as God's holy people?

Join us in our upcoming conference as we address the "woke" culture, a rising trend in secularism that promotes ideologies and movements such as LGBTQ and critical race theory.

The Woke Awakening Conference 2024 !

📅 23 April 2024

🕒 9am-5pm

🔗 Register here:

http://bit.ly/secular_religious_life_2024

#LGBTQ #HUMANRIGHTS #CHRISTIANITY #BIBLE



The WOKE Awakening

A CONFERENCE ON BIBLICAL AND THEOLOGICAL VIEW OF SECULARISM AND RELIGIOUS LIFE

📅 23 APR 2024

9AM - 5PM

REGISTER HERE



Bible College of Malaysia
RM100 (before 29 Feb), RM120

FOR MORE INFORMATION, PLEASE CONTACT +60 12-508 3501 / WOKEAWAKENING2024@GMAIL.COM



我们在社交媒体上



请关注我们在Instagram (www.instagram.com/malaysiapluc) 和
YouTube channel (www.youtube.com/@PLUCMalaysia)

回顾 2023



USIM 9th National Health Seminar 2023



International Foundation for Therapeutic & Counselling Choice (IFTCC) @ Poland

回顾 2023



Emmanuel Assembly of God 神召会以马内利堂@Ipoh



Glad Tidings Klang



His Sanctuary of Glory KL Seminar



Myanmar Refugee Learning Centre



Parents Support Group 家属支持小组

回顾 2023



Kuantan Chinese Methodist Church 关丹卫理公会



New Life Restoration Church
新生命复兴教会 @Kota Kemuning



New Life Church 新生教会
@Johor Bahru





Wesley Methodist Church Johor Bahru 新山卫理公会



Interview by Wayne Blakely (Know His Love Ministries)



Kajang Chinese Methodist Church 加影卫理公会

我们是谁？

基督里得自由 (Pursuing Liberty Under Christ, 简称PLUC) 是一个基督教事工，带着三重使命与在同性吸引中挣扎的个人连接(Relate)、提倡(Advocate)并教育(Educate)。

三重使命



连接 (恢复)

我们与心灵破碎的挣扎者**连接**，尊重每一位挣扎者想要将性别身份恢复至神初衷的决心。



提倡 (意识)

我们推动觉醒运动，**提倡**建立一个具有包容性和安全的环境给予那些有意克服同性吸引的群体，让他们达到自我认知、得医治和建立健康的人际关系。



教育 (启发)

我们**教导**公众关于同性吸引的真相、常见的误解和迷思，也让大家知晓如何与挣扎者促进互相勉励的人际关系。

我们可以如何帮助您？

我们提供：

- 根据求助者与家属的需要，安排个别教牧陪伴。
- 为求助者设立支持小组帮助他们自我觉醒、个人成长，提供一个安全的环境来建立崭新和健康的关系。
- 在校园、教会、团体和社区举办讲座会、研讨会和工作坊，教导群众如何更理解求助者和其家属，并给予支持和关怀。
- 关于同性吸引和迈向整全的资源 and 资料。

PLUC 2023 统计表

8331

曾听我们的分享

教育
19

提倡
84



连接
221

我们欢迎您在以下的领域与PLUC合作：

- 培训，研讨会，工作坊（承办单位及志愿者）
- 同行者（教牧关怀及辅导）
- 电子简报（订阅）
- 祷告支援（Whatsapp祷告室）
- 奉献/认捐（PLUC是以信心为本的事工）

若您面对有关性别方面的课题，且正在寻求帮助，或者有兴趣在PLUC当志愿者，请联络我们：

- ☎ +603-78873501 / +6012-5083501 (求助热线)
(服务时间: Tue-Sat, 9:00am-5:00pm)
- ✉ help@pluc.org.my
- 🌐 www.pluc.org.my
- 📍 P.O.Box 8513, Pejabat Pos Kelana Jaya,
46791 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

扫描二维码即可收藏我们的
联络方式



SCAN ME

我们欢迎您与PLUC合作：

您可以透过银行转账投资在我们的事工上：
Public Bank Berhad | 银行户口: **3133229425**
支票要划线，且写上支付给收款者：
PLUC Events Sdn. Bhd.
如果您需要收据，请通过WhatsApp/
电子邮件将详细信息发送至
+6012-5083501或help@pluc.org.my



感谢您宝贵的合作与支持！