

PURSuing LIBERTY
UNDER CHRIST
基督里得自由

PLUC 2025

通讯特刊 (仅供内部使用)

我仍然会爱他们

新加坡演员Gurmit Singh (葛米星) 近日罕见地公开分享他的私生活，Gurmit 因出演情景喜剧《鬼马家族》(Phua Chu Kang) 而为人熟知。他在接受亚洲新闻台 (CNA) 的《The Assembly》节目采访时，谈及她的长女 Garielle (艺名: Lychee Bye)，选择从事变装和艳舞歌舞剧，这一类超脱 (非传统) 的演绎方式为职业持保留态度。

尽管两人在事业与生活选择上意见不一，但 Gurmit 强调了他对 Gabrielle 坚定不移的爱和支持。他直言，“无论如何，她还是我的女儿。直到我生命的最后一天，我都会爱她。她仍然是我的骨肉。如果她需要我，我会随时出现在她身边。

“作为父母，关于 Gabrielle，只要她开心，我也就开心。虽然这不是我想要或期望的，但只要是合法，她本人也为此感到高兴，那我就高兴。”



这如实地反映出许多家长在面对孩子的性取向或性别认同有别于他们的期望时，所涉及到的更广泛问题。父母常常感到孤立、震惊、恐惧，甚至羞愧。许多人会质疑自己：

“为什么会发生这种事？这到底怎么回事？是我造成的吗？这是我的错吗？”

在这些不确定的时刻，家长们可以从哪里寻求帮助呢？教会群体，该如何帮助父母从“追问为什么？”转向以爱和怜悯回应呢？PLUC 宗旨为父母提供一个安全平台，让他们可以面对自己的情绪，及整理自己的哀伤。

每个月，父母们都会在线上或实体进行小组聚会，分享彼此的经历，并互相扶持。在过程中，他们开始厘清那一些导致孩子会做出相关选择的原因。支援小组让他们有机会梳理自己的情绪、大家一起祷告，并在信仰中找到安慰和将一切交托给基督。对许多父母而言，他们仍然怀抱着盼望，期待孩子有一天能“回家”。

我常在支援小组中分享：“带领父母的支援小组比挣扎者的支援小组让我更扎心，因为我知道有许多父母仍在暗地里伤心，我祷告他们能知道自己并不孤单，且能勇敢向外寻求支援。”

你们各人的重担要互相担当，这样就成全了基督的律法。(加拉太书6: 2)

罗碧玲牧师



哀伤周期：父母对子女 “出柜”的反应

当子女出柜成为“彩虹族群”（LGBT+）后，作为父母的，可能会经历类似严重的损失或巨变的情绪反应。有些父母可能不会经历任何情绪波动，但另一些人则可能会多次面对这种情绪波动的冲击。哀伤，并没有所谓的“正确”表达方式，但哀伤周期却可以为我们提供一些面对这情况时的指引。

震惊

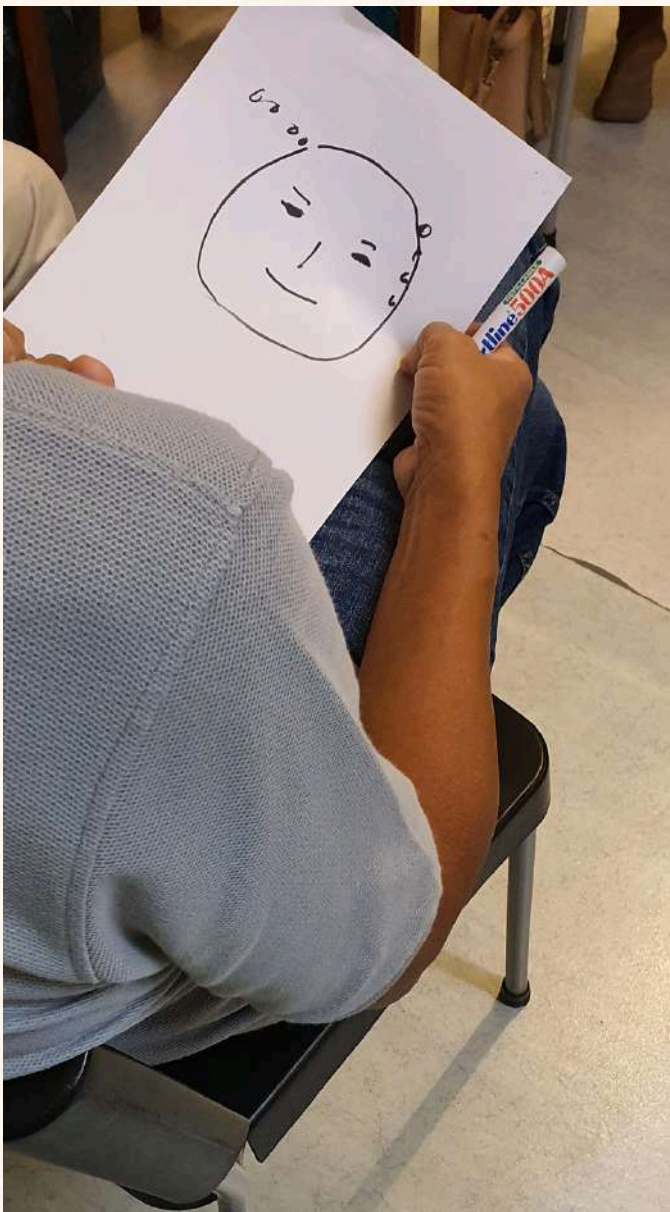
即使已有所怀疑，但当父母在得知自己的孩子是“彩虹族群”（LGBT+）时，仍然会感到震惊。甚至会觉得自己的世界被颠覆了。每个家庭的反应都是无法预测的，有些父母能够很快接受并适应这个事实，有些父母则可能需要更长的时间——这取决于父母本身是否愿意面对这件事情。

否认

基于鸵鸟心态，一些父母可能会试图否认或淡化这个事实。这事实所带来的变化可能让他们深感到措手不及，因此试图去忽略或否定孩子的坦白，会认为只是一时的即兴或叛逆行为。常见说法包括“你以前有交过男朋友，你不可能是同性恋。”或“我们家没有同性恋”。然而，真正的接纳，是源自于父母对孩子的倾听，并认真看待孩子的感受。

愤怒

愤怒是另一种常见的反应。父母可能会感到内疚、愤怒和自我谴责。基督徒父母可能会对上帝或教会感到愤怒，质疑：为何自己的孩子是“彩虹族群”。有些父母则可能会迁怒于孩子，认为孩子破坏了原本和谐的家庭。**愤怒的背面往往隐藏着深深的伤害。**重要的是，父母当以健康的方式处理自己的情绪，避免将怒气指向孩子的身上，以致破坏了亲子关系。因此，耐心、积极倾听和尊重是保持信任和联系的关键。



讨价还价

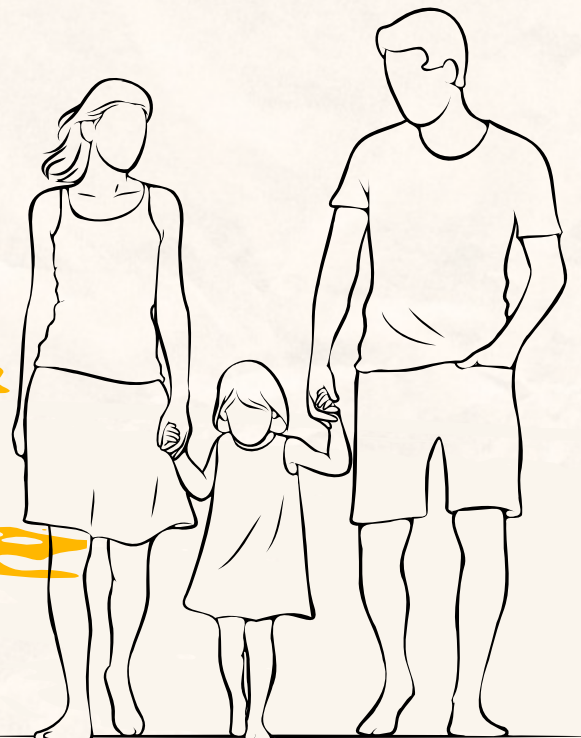
当孩子出柜时，他们往往已经在内心为自己的性别认同挣扎了许多年。父母可能会试图与孩子协商或讨价还价，要求他们对出柜一事保持沉默或改变决定。他们可能会以“这不是你，别告诉任何人，我们会帮助你”等言词，来试图压制孩子的身份认同。然而，此时许多“彩虹族群”的孩子已经接受了对自己的认知，并无意再继续隐瞒真相。而父母试图讨价还价，往往会让孩子理解为自己被拒绝，并在内心将那感受视为父母对他们的反对。

抑郁

如果父母无法妥善处理自身的愤怒、恐惧或失落的情绪，这些负面的情绪可能会引发抑郁症。从一开始的伤心难过渐渐演变成慢性疲劳、失眠、持续地觉得自己一无是处、对周围事物失去兴趣，以及注意力难以集中等症状。如果有以上症状持续地出现，父母还没有寻求专业辅导的帮忙，就应及时寻求咨询援助。

接纳

每位父母通往接纳之路都不尽相同。父母也许会觉得“失去”了自己的孩子，但他们需要理解，不论是“出柜前”还是“出柜后”他们的孩子仍然是同一个人。父母需要哀悼的是，他们对孩子的未来，涉及至异性恋或性别转换的期望或梦想。当父母在处理这些哀伤的过程中，重新规划当前情况可能会有所帮助。父母可以重新构想孩子的未来，持续信靠上帝，并找到新方式来陪伴孩子的旅程。



感言 - 以爱为基础



PLUC是一个非营利组织，以上帝的爱为核心，无私地陪伴和帮助了许多父母和孩子，带领他们从人生的低谷中重新振作起来。

每一次支援小组的实体聚会，泪水与欢笑都在当中交织，众人在痛苦中看见希望，在每一个笑声背后，都隐藏着一个令人动容的故事。这些父母让我深深敬佩和感动，他们勇敢地面对孩子的问题，敞开心扉，分享彼此的经验与感受。他们在互相扶持和付出的过程中，即便身处“死荫的幽谷”，也因上帝的杖与竿得着安慰和引领，真实地经历了祂的恩典与祝福。

正如罗牧师所说的：“支援小组的意义不在于提供具体的支持，乃在于参与者是否愿意敞开心门，与他人分享自己的心声。”唯有通过深入的交流，支援小组的功能才能真正地发挥出来。

展望在新的一年里，无论是父母还是协调员，都能视彼此为家人，珍惜这份情谊。愿我们能以爱为基础，彼此包容与尊重，相互理解，共同建立一个充满关爱与扶持的体系。

黄国平

父母的见证

祂是我四围的盾牌

诗篇3:1-4

“耶和华啊，我的敌人何其众多！有许多人起来攻击我。有许多人议论我说：‘他得不着神的帮助。’但你耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我抬起头来的。我用我的声音求告耶和华，他就从他的圣山上应允我。”

这是大卫被他儿子押沙龙追杀时的呐喊。作为一名有同性吸引(SSA)孩子的父母，我也有类似的呐喊。我的“敌人”乃是——世界、恐惧、羞耻，以及失去儿子的巨大伤痛。然而，最严重的是，我却在这伤痛中看不见上帝。这段经历让我明白，许多事情已超出我的控制范围。我该如何继续相信上帝呢？我还有什么盼望呢？这段旅程的终点会是什么呢？

此时此刻，若从人的观点而言，我确实没有答案。然而，我知道我所相信的上帝是——永恒、公义、且大有能力的上帝，一切仍然在祂的掌权之下。祂是我四围的盾牌，希望我昂首挺胸地活着。不论是好还是坏，美或是丑，我都可以坦然地来到祂的面前。

我不知道我的儿子是否会再回家。但我知道我需要爱他，也许比爱其他孩子更多地爱他。这就是上帝的呼召，上帝亲自为我们树立了榜样，彰显了祂对受造物永不放弃的爱与怜悯。Nicky Gumbel说过一句话：“不要一直盯着我过去的遗憾、我周围的问题和我内心的罪恶。”如果我抬头仰望上帝的荣耀，我就能在与上帝同行中获益良多。

-一位等候上帝的人-

在上帝里没有难成的事

当发现儿子们所面对的问题后，我感到极度迷茫，不知道该怎么办。一直到我的牧师向我介绍PLUC之前，我都非常沮丧。罗碧玲牧师透过视频通话为我提供咨询，给予我一个空间来抒发内心复杂的情绪。这让我感到安慰，也能重新振作起来。罗牧师还提供了一些实际的指导，帮助我去理解所面对的状况及应对的方法，来到让自己能够继续前行。

(基于个人隐私，所有姓名均为化名)

我也出席了支援小组的聚会，在小组我被鼓励。我能够在—群同路人当中卸下多年来所背负的重担，让我感到如释重负。每一次的聚会都让我深受鼓舞。衷心感谢在PLUC里出席的小组成员，感谢他们的关怀、鼓励和真诚的建议。在上帝里没有难成的事，在大家的支持，我现在与孩子有了更好的沟通，我相信上帝会继续在我们的生命中成就祂的旨意。

- JJ -

父母的见证

避难所

从2022年起，我是支援小组的一员。这段旅程中我经历了忧伤、泪水、喜乐和欢笑。我经过了一段时间后才意识到，支援小组不仅仅是学习如何支持和辅助我们的孩子克服困难，同时也关乎到作为父母的我们，如何通过倚靠和相信上帝来面对我自己内心的挣扎。

现今，在这个满布仇敌谎言的世界里，我们比以往任何时候都更需要相互扶持。无论是在自己的教会，还是像 PLUC 这样的跨教会事工，我们都需要团结起来。

这个小组已成为我和妻子的避难所。小组让我们能够在当中与其他的同路人交流、分享和学习，让我们的信心增添不少。

我想鼓励那一些同样也身处在挣扎中的父母，勇敢地迈出第一步，加入 PLUC 父母支援小组。无可否认，向陌生人敞开心扉并非易事，但组员们透过互相信任的精神，打破了彼此之间的隔阂，让我们获得鼓励和见解，以作为父母走上这道路，并与孩子建立良好的关系。

- Das -

我们并不孤单

当我和妻子发现儿子受同性吸引 (SSA) 时，我们都惊呆了。作为父亲的我，寝食难安。内心不断浮现出一连串的疑问：“为什么会这样？”或者“为什么会发生在我们儿子身上？”

我们感到孤立无援，而这并非一个能随便与人分享的事情。有一位牧师建议我们联系 PLUC。罗牧师通过 ZOOM 来为我们提供咨询，并询问我们是否愿意加入一个也跟我们一样，身处于同一个困扰的父母支援小组。”

(基于个人隐私，所有姓名均为化名)

我们参加后感到欣慰，因为知道自己并非孤立无援。许多父母都面临着同样的困境，但小组却给予我们情感上的支援、倾听和鼓励。这种彼此间联系让我们在退修营变得更有意义，因为期间我们有更多的时间来相互了解，而不仅仅只是围绕在“彩虹族群” (LGBT+) 的困境里面。我们非常享受与新朋友一起喝咖啡、用餐和吃榴莲的美好时光！真心期待下一次退修营。

我们衷心感谢 PLUC 所举办的聚会及退修营。除此，最需要感谢的是，机构在这个难以启齿及缄口不言的领域中不懈的努力。

- Brendon Lawson -

酸种面包 烘焙课程





父母支援小组之问答环节

Q1: 在加入支援小组之前, 你最大的恐惧或犹豫是什么? 现状有什么变化?

Angeline: 起初, 我尝试在互联网上寻找有关该机构活动的信息, 但却一无所获。于是, 我勇敢地联系了 PLUC。几年后, 我发现可以向他们敞开, 分享我内心深处的想法。

Sarah: 我最担心的是一旦开始讲述自己内心深处的感受时, 我会有怎样的情绪反应。

Joe: 刚开始的时候, 我因儿子有同性吸引 (SSA) 的挑战而感到很悲痛, 并且害怕与他人提及这件事情。但我知道支援小组里面我可以得到帮助, 我鼓起勇气加入。如今, 我更善于管理自己的情绪和思想了。

Q2: 加入支援小组后, 如何改变了你为人父母的观点, 以及你与孩子之间的关系?

Angeline: 通过与其他父母的分享和聆听, 以及罗碧玲牧师的教导, 我学会了耐心等待上帝动工的时间。我不再单单专注于这件事, 而是将注意力转移到其它日常生活中的事务上。毕竟, 还有很多其他因素影响着我们的生活和互动。儿子都已经成年了, 有他自己的想法。如果我在这件事情上坚持己见, 他很大可能会反其道而行。当我把注意力转移后, 我发现, 我们更靠近彼此了, 因为我所关心的和所在乎的是他整个人, 而不仅仅只是注目于他的选择而已。

Sarah: 即便我知道这不符合上帝的创造, 但在这件事情上, 我学会更多地包容和接纳我的孩子。我重新调整自己的心态, 让自己注目于孩子的全方面而非单单注目于他们的性取向, 这个举动缓和了我和孩子之间的关系。

Joe: 在培养孩子成为一名合神心意的基督徒这个关键点上, 我和妻子已经尽了最大的努力, 但他还是做出了这个选择。这已经超出了作为父母的我们所能控制的范畴。作为父母, 上帝把我们安置在他的生命中, 是要让我们去爱他和服侍他。我要他确信的一点是, 即使他做出了这个选择, 一旦陷入困境时, 我们仍然可以成为他求助的对象。

Q3: 请你分享出小组中最深深鼓励你或坚定你信心的那一瞬间。

Sarah: 我知道在小组中的每一位父母都面临着不同的挑战。无论他们的情况似乎是我好还是比我更糟, 最鼓舞我的却是每一位父母的分享, 如何在黑暗的时刻里紧紧抓住上帝的话语, 依靠上帝的力量, 并分享上帝的美善。

Joe: 当我加入这个小组时, 有些父母已经度过了早期的伤痛阶段。我看到他们坚持继续生活, 无论孩子如何选择, 还是持续与孩子连接。这让我对未来的亲子关系有了一些想法。虽然在儿子的挑战和我的情绪上并没有一个确实的解决方案, 但透过这些分享、鼓励和祷告对未来的挑战有极大的帮助。

(*下列所有受访者的姓名均已更改)

父母支援小组之间问答环节

Q4: 在这段旅程中，你在哪些方面体验到了上帝的同在、安慰或指引？

Angeline: 我的上帝知道并了解我的痛苦和发自内心无助的呐喊。在无法引导孩子的情况下，我学习了放手，并将一切交托给上帝，也清楚知道自己在上帝面前所站的位置，因此不再陷入痛苦——自我怀疑——怀抱希望，这个循环里面。

(*下列所有受访者的姓名均已更改)

Sarah: 是上帝把我带到 PLUC，并让我有机会认识了一群很棒，且不断鼓励我的牧师们。令我欣慰的是，总有一天上帝会将我的儿子带回祂的身边，浪子回头的希望依然存在。

Joe: 在PLUC团队的指导及推动下，父母们聚集在一起彼此代祷，互相扶持。在整个与罪恶抗衡的过程中，上帝都在我们中间做工，让我们都能感受到温暖、清晰和团结一致的力量。

感恩节午餐



父母支援小组之间问答环节

Q5: 请勉励那一些正在挣扎是否要加入支援小组的父母。

Angeline: 对于面对同样困境的父母来说，加入小组是件好事，因为可以让我们感到欣慰和清楚知道自己并非孤军作战。我们从不批判，而是相互理解和安慰。我敢说，我们需要加入小组来互相扶持。这小组是由资深人士带领，让我们学习更多相关的知识。父母们需要起来装备好自己，以便能在孩子们面对这一系列的困难和挑战时扶持他们。

(*下列所有受访者的姓名均已更改)

Sarah: 这个支援小组是一个最佳的平台让父母分享和互相理解彼此的经历。我们一起分享如何用不同方式处理挑战，互相学习，并从中选择合适自己的可行的方法，加以应用。

Joe: 不要放弃。上帝知道我们的心思意念和所经历的痛苦。祂清楚知道我们生命中的每一刻。上帝把我们放在孩子的生命中来到服侍他们。在这场必胜的争战中，我们并非失败者，应当以胜利者的心态继续前行。所以，当带上你的配偶一起踏上征途，以家庭为服侍单位，而非单枪匹马迎上这场争战。

感恩节午餐



连接

父母支援小组退修营



经过四个月的精心策划，由PLUC安排及带领的父母(双语)支援小组退休营已于2024年成功举行。本次退修营的主题是——**连接**，宗旨在于帮助支援小组的父母们与上帝建立更为深厚的关系。同时，也通过在营会中的互动，建立起彼此之间的互相信任与扶持，形成一个包容且温暖的家庭式社区。

第一天

来自马来西亚各个地区的组员齐聚一堂。我们决定进行一个小时，而非短短15分钟的破冰活动。在经过一段较长的活动时间后，大家很快就热起身来，变得更加活跃，欢声笑语和活力充满了整个礼堂。基于营会的第一天，破冰活动结束后，出席者们可以有自由的时间来到休息或彼此交流。这种不拘形式的行程让大家能自由活动，一探当地的美食和夜景。

第二天

当天的活动由“安静时光”拉开序幕，让组员们回想起与子女共度的美好时光。许多人通过书写和绘画唤醒了过往美好的回忆，情绪也渐渐变得激动起来——确实地体现出他们对子女深深的爱与关怀。组员们随后分享了他们在活动中的感悟，并互相交换了礼物。在信任与开放的氛围中，大家在彼此当中寻获了理解和安慰。

第三天

这次的退修营在领圣餐和感恩分享中结束。这是一个极具意义的时刻，组员们在当中反思、合一，以及在上帝的同在中被更新。大家也为这一趟的旅程及经历献上感恩。罗碧玲牧师在聚会中发表了主题——“向前迈进”，的闭幕词，鼓励支援小组的组员们在退修营后继续加强他们本身对上帝的信心、巩固彼此之间的关系和继续互相扶持。

通过彼此之间深入的交流与分享，这次的营会不仅让父母们从繁忙的日常生活中抽身出来，同时也让他们在支援小组聚会之外，也可以更多的了解彼此——形成了一种牢固的纽带，让彼此可以在主里和真诚的友谊中得以继续茁壮成长。



连接： 父母支援小组退修营



回顾 2024



Wesley Methodist School Penang International



D6 Conference



Hin Hua High School 兴华中学

回顾 2024



GOTDialog



Cambodia AG Pastor's Equipping



Klang Chinese Methodist Church Youth



Petra Christian Church 博特拉基督教会

回顾 2024



Cambodia Bible Institute (CBI) Phnom Penh



Logos Presbyterian Church Puchong 长老会原道堂蒲种教会



Business & Professional Ministries UCSI

回顾 2024



AG National Children Workers Conference



Grace AOG Penang



Indonesia TLC Retreat

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



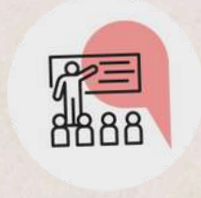
连接 (恢复)

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。

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
- help@pluc.org.my
- www.pluc.org.my
- P.O.Box 8513, Pejabat Pos Kelana Jaya, 46791 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

我们欢迎您以下的领域与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）

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**

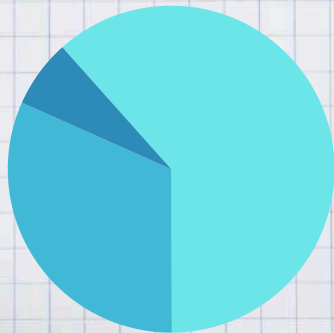
PLUC 2024 统计表

我们已经触达了 **18,000** 人

教育
14

提倡
66

连接
128



感谢您宝贵的合作与支持！

