



拉法基金會  
RAPHIA Foundation

拉法基金會  
RAPHIA Foundation

# 通訊

2010年7月(第二期)

電話: 2600 4288 傳真: 3520 4747  
電郵: info@raphahk.org 網址: www.raphahk.org  
門市: 香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心十七樓1703室  
辦公室: 香港灣仔譚臣道 5-11號信邦商業大廈7樓A室

**使命宣言** 我們被呼召，去尋找受傷的羊，與他們一同經歷十字架的醫治大能，使人們從黑暗中被釋放出來，活出基督豐盛的生命。

## 溫哥華之旅

溫哥華也算是我半個家。1987年，我移民往加拿大，當正式成為加籍公民，心中非常感恩，因為終於可以擁有一個護照，以前在香港只有一個身份證明書，沒有被保護的感覺。曾在那裏住了兩年多，在維真學院修讀靈修神學，生命得到造就。「拉法基金會」事工能夠再於溫哥華發展也是在一個偶然的機會下，往美國途中路經溫哥華時，有人建議我可以做一個情緒的講座，就由一個講座開始 Level 1 課程，不知不覺間溫哥華事工展開了，其中經歷了很多神的恩典和弟兄姊妹的幫助。起初在尋找合辦教會及組長時，感到非常渺茫，因自己離開了溫哥華很多年，也沒有相熟的教會，然而神卻在每一次的困難裏給我們開一扇門，由一扇門到另一扇門，當中經歷了很多很多神的恩典。

很多人告訴我，溫哥華的華人教會較為保守，不容易接受新的理念，較為慢熱，需要時間去接受。我的心也向神禱告，求神按祂的時候開展我們可以服侍弟兄姊妹的機會。遙距開展事工，實不容易，有很多的問題需要解決，也要接納很多限制和困難。今次4月的 Level IIIA1 課程及 Level 1 教牧密集課程開辦非常困難，因最初一直未找到合適的教會合作，然而神為我們預備了一些義工，幫助我們統籌及行政上支援；協助我們解答電話查詢及負責所有報名的行政工作，支援整個溫哥華事工，實在不容易，在此非常多謝一直為基金默默付出的義工，你們實在是祝福溫哥華的教牧同工及弟兄姊妹！



每次我往溫哥華的旅費都是自付的，不願意增加「基金」的負擔，神每次也為我預備地方，有義工愛心接待，我可住在她們的家中。這次在出發之前那天，我因太忙碌，所以尚未找到可暫住的地方，當時心裏也只有依靠神，神很奇妙地，藉著我臨離開香港去探望一位身體不適的弟兄，卻被他與家人的祝福，讓我們住在他們溫哥華家的 basement，我與 Sabrina (義務組長) 喜出望外，深深感受天父的照顧。由於那個地方只有我們居住，所以交通也構成一個問題，誰知在第一天進行 Level IIIA1 課程後，一位學員自發性提供一輛車給我們整段在溫哥華的日子，我們完全對神無微不至的供應感到驚訝，心中充滿感恩。

這次在溫哥華第一次舉辦教牧密集課程，因為很多教會不認識我們，所以起初只有 6 位學員報名，要分 2 組 (有某些學員不適合在同一組)，我們也擔心，人數太少又不能成組。感謝神讓我有機會在開課前向溫哥華教牧同工分享一個講座，也得到其中報了名的學員介紹，使課程的報名人數增至 19 位教牧同工及配偶，令我們又再次喜出望外，人數剛好，知道我們只能分 2 組。另外，因為溫哥華華人團體太小，教牧同工不方便在當地的組長面前分享，所以感謝神讓 Sabrina 組長與我一起飛往溫哥華。整個課程實不容易，要將一個嶄新的觀念介紹給牧師們，然而聖靈的工作在他們身上已經開始，小組分享實在踴躍，以至不足夠時間去完成課程的材料，牧者們卻經歷了一個少有可以如此坦誠的分享，我們也為他們事奉上的傷害和艱辛而流淚，牧者們藉著課程得到幫助，也讓我們的事工得到肯定和支持，這些意外的收穫，都使我們感到神的厚愛。

有牧者建議我們需要一個長遠的計劃，也要在溫哥華設立事工委員會，並且要有些輔導支援，幫助有需要的學員，請為我們如何在限制中支援溫哥華事工的需要而代禱！



葛琳卡 謹上  
拉法基金會義務總幹事

以下是未來一年在溫哥華的事工計劃：

8月14日	Level 1 家長/成人密集課程
8月31日	Level 1 青少年密集課程
9月6日	Level 1 教牧密集課程
10月	Level 1 成人密集課程
2011年2月中	Level 1 成人密集課程
2011年3月中	Level IIIA1 密集課程
2011年5月中	Level IIIA2 密集課程

顧問: 蕭燕華牧師、蔡光雲醫生、謝志賢醫生、李澤全博士、陳寶華醫生、譚志業牧師、黎潔潔牧師、張國忠博士(研究顧問)  
評估小組: 陳秀芬醫生、黃敏敬博士、黃麗彩小姐、葛琳卡博士 義務總幹事: 葛琳卡博士 司庫: 曾寶儀小姐

## 溫哥華專工

想起在五月的時候被招募為小組組長，一心只想幫助他人，沒想到自己在心理上和靈命上都得到很大的得著。

心理上，這個講座不但叫我認識到不同的情緒和情緒的真正功能，葛博士教曉我如何讓情緒來去自如，不再受它控制和支配。

可能自己是一個獨生女兒的原因，從小到大都不善於與人溝通和與朋友保持關係，別人看我是一個很能幹和目標明確的人，其實我心裡時常感到孤單，因為別人對我的看法使我更加不懂得如何去表達自己的需要。心裡想：真正的朋友是能夠體會我的需要的，無須刻意去表達內心的感受，更覺得只有弱者才請求別人幫助，所以儘管心裡多麼的孤寂，卻一直假裝堅強。當感到無助時，只好獨個兒在家裡哭泣，心想不可讓人看到自己脆弱的一面。哭過明天再作打算吧！但事情不可能每次都在我控制之內，所以經常為小事而發脾氣，人變得激動，嚇怕了不少身邊的人。

在這講座裡，我明白到情緒原來沒有好壞之分，哭不等於懦弱，發怒也不等於壞，當我學習試著去表達自己的需要時，人放鬆了，變溫柔了；和朋友的關係也得到改善。

靈命上，這個講座幫助我去改變自己頑固和傲慢的性格和學會怎樣透過祈禱得到神的醫治。我明白到只有神才能完全地滿足我的需要，一改舊我，凡事依靠神，不再靠自己的能力，人變得謙卑了。當我能將真正內心的感受告訴主耶穌時，祂給予我最適當和最完全的醫治。

透過情緒四重奏這個講座，我身、心、靈都得以痊癒，明白到情緒是神所給予的禮物，只要學習面對自己的感受，頑固激動的我都能夠變成一個懂得表達自己的可人兒（從此回到神一開始創造我的時候）。

Jennifer 姊妹  
加拿大 Level 1 課程組長

## 作“情緒”的指揮

我從來都沒有想像自己的多愁善感那性格可以為自己的生活帶來祝福和享受，一直以來，我都以為我的情緒化和富於想像只能為我的生活和學習帶來負面的影響，因為我就是很負面的一個人，為此我曾經參加過許多不同的認識自我和情緒管理情緒的課程，盼望能更多的瞭解自己也從而學習成長。

直到我參加了 Level 1 課程，我才真正有了煥然一新的收穫和認識。

以前我以為我天生就是特別喜歡哀傷的人，我曾經很羨慕那些天生樂觀喜樂的人，老是埋怨上帝不公平。這個課程告訴我，其實上帝是公平的，祂賜給我們人類不同的情緒來表達我們對不同事物的感受，從而有不同的行為。我一直都以為自己是一個很懂得表達情緒的人，以為自己應該不僅僅是情感豐富，更是心細如塵過於敏感的人，應該不會難於表達任何一種情緒的。課程卻讓我認識到，在“喜、怒、哀、樂”這四種基本的情緒裡，原來我是一直透過表達“憤怒”的，在小组的練習中，我才發現自己一直只是用“哀傷”來代替“憤怒”。在我的原生家庭當中，父母親都是溫柔平和很有修養的人，我們從小都被灌輸“發怒”是不應該的觀念，“忍讓”才是對的。所以，我的情緒字典裡就缺少了“怒”，取而代之的卻是加多了“哀”，失去了平衡，成為林黛玉式的人物，我的“哀”的積累讓我經歷了憂鬱的困擾。

2009 年暑假，我跟隨拉法基金到四川的南充縣作小組的同行者，這個經歷也讓我得益良多。

在四川我認識了一位原擁有陽光笑容的憤怒青年，是我在當地認識的第一個朋友，因為他的陽光笑容吸引了我。他是小兒麻痺患者，要坐輪椅，今年二十歲，是山東人，現於一家傷殘人自立學校學習。他告訴我他要學習情緒的原因是覺得自己是一個悲觀主義者，他也告訴我他在學校經常打架，老師已經對他作了最後的警告，他也不明白自己為何會那樣。

很巧我被安排在他的小組裡做同行者，在小组的練習中他才能辨認並認識到他的真正的情緒是“哀傷”，而他卻用“憤怒”去表達了，因為以他的性格要表達“哀傷”是一件很難的事情，其實他的內心許多時候是孤獨和傷痛的，他從小被父親斥責為“沒有用的拖累一家的東西”，在成長的過程他就告訴自己要成為有用的人，而表達“哀傷”自然就被他認為是沒用的表現，表達“憤怒”的打架就成為他經常使用的一個方法，可是每一次打架後，他的“傷痛”還是伴隨著他，並沒有減輕，所以他就認為自己是一個悲觀主義者。

在體驗耶穌同在的練習中，他想到了他敬重的一個老師的去世，他一直都是沒有表達他對他的離世的哀傷。

最後練習的那天，我們鼓勵他作“空靈”的練習，這是一個心理輔導所用的技巧，讓他對著空靈想像那個就是他的老師，並表達他的傷痛和悲哀。經過一段時間的努力和掙扎，他終於說出來了，他告訴老師他很哀傷，也很想念他，因為只有他最瞭解他這個頑皮的學生。這個陽光青年後來也哭了出來，把多年的哀傷帶了出來，他後來告訴我們他感覺輕鬆多了，也終於明白為什麼自己喜歡打架了，那是他自己的自我防衛，他知道那並不健康，更傷害到別人，而受傷最深的便是自己。

我也有同樣的經歷，就是我和媽媽的相處，也是曾經因為我沒有認識到我對她的反叛源於我對她的憤怒，我一直都沒有對她表達我的憤怒，因為我不滿於她為我的人生作每一個的安排，我不滿於她從來不欣賞我的任何決定，於是我把那份“怒”埋藏在心裡，每一次和她相處，只要她對我有任意的不滿意就會激發我的抗拒，就像“火星撞地球”的肯定有火花。撞完地球後，心裡卻又生出內疚，又再哀傷，這是典型的“弱的我”的表現，如斯的惡性循環，怎能活得健康？

課程也讓我認識到，上帝賜給我們的每一種情緒就是讓我們好好去享受的，讓它都可以自然的來自然的去，我們要學習的就是去認識和表達每一種情緒，從而明白自己的真正感受和需要，說明自己減低情緒的困擾，增加對自己經驗的主控權，幫助溝通從而更好的處理人際關係，更多的學習真正的原諒和寬恕。

這樣的學習並不是一朝一夕可以完成的，不過我知道它給我帶來的效果就已經日益明顯了，起碼我在人際關係上認識和瞭解了自己的弱點，也學會了正面積極健康地表達我的真正感受，不再像以前那樣無端的生出許多的內疚，也學習了表達憤怒的情緒，並沒有因為這樣破壞人際關係，反而增加了大家的理解和包容，達到三贏的局面。至於我和媽媽，沒有了互傷的火花，卻增多了包容和理解，大家的關係更親密了。在工作上，我也和員工們有更多的默契，夫妻關係上和家庭關係上的互敬互愛，都讓我們得益良多。

認識——接納——面對——表達。

這就是我每天學習健康生活的四重奏，作自己情緒的指揮，奏出人生美妙的樂章。

Janet 姊妹  
2009 年加拿大 Level 1 課程學員

## 香港事工

### 情緒教育

每天我們會遇到許多事情，引發我們內心不同情緒的反應。對於臨近考試的莘莘學子，他們特別容易感到焦慮。我放假在即，心情既開心，又焦慮，開心是很快可以暫時放下服侍去鬆弛，焦慮是擔心放假前趕不完手頭上的工作。

上星期我在擠迫的港鐵車廂內碰撞到一名中老年女士，她很不耐煩地對我說：「唔好咁啦！」我聽後的反應是小心翼翼地站穩，希望不會再碰撞她。不久車廂停站，該女士再被一名趕著下車的男乘客撞到，她立時火冒三丈，用粗言穢語破口大罵該男士，該男士下車後亦回敬她一句：「車廂內人多擠迫就一定要有碰撞，何須煩躁呀！」結果那名女士的不快的情緒完全被一激即爆，她滿口粗言穢語，不停地詛咒碰撞她的男士，詛罵中亦曾提到很多陳年受傷的事。車廂內所有乘客的反應如此一致，大家向四處散避，而我卻選擇在下一站轉往另一車廂。事後這女士的不快遭遇讓我反思到：認知情緒始終優勝過宣洩情緒。她大大聲宣洩負面情緒，是因為她感到被冒犯、受委屈，或遇到不公平對待，她以罵人作為她的自衛方式，只是她沒有恰當地表達內心的情緒，才嚇怕周遭的人。

許多人對情緒有以下誤解：

1. 有情緒等如「脾氣差」、「不理智」和「不快樂」。
2. 有情緒等如悲憤情緒病，不健康。
3. 有情緒就不能理智地處理待人。
4. 負面事情一定帶來負面情緒。

## 課程組長介紹

### 周寶倫, Ellen Chow

已婚，育有一女兒  
 十字架山浸信會會友，於1985年受浸  
 畢業於香港基督教輔導學院與美國  
 Olivet Nazarene University 協辦之專業輔導碩士



我曾是註冊護士（急症專科），從修讀專業輔導碩士的實習那年開始，便與拉法基金會結下了不解之緣，那年正是拉法基金會成立的初期，所舉辦的 Level I 課程，我便開始參與小組組長的事奉，一邊學習一邊帶領小組。

## 拉法情

截稿日期已到，仍未有頭緒動筆寫義工分享，但答應了別人就得兌現承諾，在祈禱中彷彿有神的指引，一點一滴慢慢湧出。記得三年前，有機會在拉法基金會的課程認識，「人的情緒是神的創造，賦予人適應世界的本能，若失去情緒感受，同時亦失去了與人在心靈上建立親密關係的能力。」我自小因家庭關係的疏離和大大小小的創傷經歷，使自己的防衛機制自動調較到沒有情緒（不表達真情緒），但凡觸動情緒的都拒絕接收：不喜歡看煽情電影、書本，不聽催淚的歌曲...等等，外表的我，總是歡歡喜喜、笑容滿面，但其實我害怕真面目被揭開，再被傷害，因此，負面的真實情緒即壓很深，令身體出現很多病痛（就是心理影響生理）。

感謝主！由 Level I 至 Level III 課程，令我不斷經歷神的恩典和醫治，一步一步去面對自己的恐懼，真我暴露於人前，羞愧之心難於掩飾，幸得組員像天使般支持和鼓勵，又有組長適切的安慰和慰問，更有葛博士的教導、扶助，讓我生命不斷更新。我在拉法基金會中當義工，一邊學習，一邊實踐，知道自己學識，才能平滿之極，但憑著一份熱誠，一顆願意事奉神的心，跟拉法基金會一起成

情緒並沒有好壞之分，但人的情緒往往因為一些不愉快事件所產生出來的不合理信念造成不同程度的情緒困擾。譬如說：我必須被身邊的人認同，我才是有價值的。任何情緒皆會令人產生生理上的變化。

去年我參加了由 Level 1 教牧密集營會，讓我對情緒有更深入的認識，並解開我多年來一個困惑：為何我那麼容易生氣、憤怒？藉此讓我發現自己內心的負面思想，而是建基在兩種自我觀念：「壞的我」和「弱的我」。我傾向是「壞的我」多過是「弱的我」。「壞的我」最難面對悲傷，卻最擅長表達憤怒。表面看來堅強的我，情緒的防衛機制越堅固，便越少流露悲傷。（如欲進一步了解其要義是「壞的我」或「弱的我」，鼓勵你閱讀以下一書：《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》，並報名參加今年五月中〈Level 1 情緒四重奏〉課程。

情緒教育的好處：

1. 認識情緒對個人的影響：情緒是上帝創造完整的人的一部分，是神給我們的禮物。我們對情緒的種類更多認識（註1），就能提高我們接納不同情緒的程度。
2. 要了解自己與明白別人：要與他人相處，EQ 是很重要的。你曾否希望幫助自己提升EQ？當我們能對自己的情緒有高度的意識，就不會隨便將情緒投射於他人身上，也不會任責別人。當我們清楚知道自己的內心世界，並誠實地面對自己的感受，我們與他人的關係也因此而清晰，亦能易於面對其他人的感受。

### 宣道會青衣堂教牧同工 賴結娘 2009-2010年香港Level 1課程學員

註1：情緒有以下三個分類：A. 原始性情緒—適應性與非適應性情緒；B. 輔助性情緒（是防衛式的情緒）；C. 手段性情緒（具影響性或操縱性的情緒）。葛琳卡著，《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》，頁40。

從 Level I 至 Level III 課程，看見學員認識自己的情緒，讓主耶穌醫治的創傷，重新面對自己，更與別人的關係得以復和，實在令我感到感恩。當然自己在帶組的過程中，自己的得著也有很多，因為自己卻是首先學習認識自己的情緒，並讓主耶穌醫治，經歷無論以往、現在和將來，祂也與我同行生命上的路程，這是莫大的福氣。

以往我只是靠著自己的能力去面對每件事情，感到困難才向神禱告，但現在可以放下自己，神讓我知道在人生中心事奉祂的方向，當我畢業後，神呼召我在輔導中事奉祂，所以我繼續在拉法基金會中事奉祂，也在教會中用自己所學的去事奉神。

現在是半職護士和半職的輔導工作，能與其他人在生命一起經歷身體和心靈得到幫助，實在好得無比。禱神的醫治使人的心靈得到滿足，靠著神繼續走生命的路程，因為耶和華是拉法，是醫治的神。

長，說不盡的感恩，每次完成一件事工項目都能令我獲益，看見別人生命的改變，充滿愛的感動，都大大激勵我。

近期內藏已久的恐懼、哀傷、憤怒情緒不顯浮出來，深層情緒（自己未意識到的）非常陌生，真的招架不住，甚至令我跌落失控的深海低谷中。感謝主！又一次從死蔕幽谷領我到寬闊之處，從高天伸手抓住我，把我在大水之中，祂的救恩給我作盾牌，救我脫離死惡。神特意派使葛博士看到我的需要，作合適的關顧，我要被她的堅持所感動，再一次面對在黑暗痛苦絕望中的境況，她給我安慰和支持，讓我實在不能想像自己「憑什麼」得到這些恩典，又一次見證神的大愛，就是在我生命最軟弱的時候，蒙神的揀選，在祂的蔭庇下經歷生命的試煉和醫治，高天的厚愛，無論我出我入，站著或躺下都覆蓋著，無以為報。哈利路亞！讚美主！一切榮耀都是祢的。

想不到一篇義工分享會寫成感恩見證。拉法基金會的課程及即將舉辦的「2010整全醫治年會」，正需要大量義工的幫助去服侍有需要的靈魂，我會被神揀選，更被祂的恩愛哺育，能被主使用，是我們最大的榮幸，最好的學習機會，願意與你們一起同行，見證神的醫治大能，心靈得釋放的喜樂。

### 義工：Marita 姊妹 香港 Level 1-Level 3 課程學員

# 中國事工

## 湖南永州 Level 1 密集課程 (12-16/6/2010)

坦白地說，未去永州前，我一直有點猶豫自己在籌款上困難的問題，加上對三自教會的一些固有偏見，讓我對這次旅程有很多未知的問號，直至拉法基金會的課程組長訓練時，聽到葛博士分享組長不足，才下定決心要到永州服侍，那時我也在默默禱告神能讓這次的旅程有極奇妙的計劃。

現在回首看一看，發現這真是一個豐豐足足的旅程！

### 1 翻人生命成長

從組長訓練開始就已經是一個人生命成長的開始，讓我對這個課程的理解更加深刻，幫助我自己更加有勇氣面對自己過往的一些傷痛，奇妙的是這次組長和同行者中大部分都是“弱的我”，而我覺得這次旅程也是讓很多“弱的我”蛻變和醒覺的一次旅程。

在整個旅程過程中，看見葛博士是如何坦白和當地教會的人表達對教會屬靈狀況的擔憂，還有如何和其中一個學員立界限，也是一個過程讓我如何去活出一個“真的我”。之後與組員之間彼此相識的火花又讓我們拿走了很多“恐懼”，很直接和彼此交流。

### 2 關係上拆穿

很享受這次旅程中彼此的關係，正如大家所說，我們都可以彼此很坦誠交流任何的感受、不滿，不會把這些藏在心裡腐蝕彼此的信任，和其他組長 Josephine 和 Gladys 的火花讓我們彼此明白和走近了很多，感謝葛博士在回程的路上能夠接納我對她的一些感受，這些讓我增加了更多勇氣在以後的其他關係中更加坦白。

在此，要向每位組長、同行者道謝：

Jo: 欣賞你作我們的領隊，體會到你願意去服侍和愛的心。

Gladys: 很感謝你對我的關心，我不是一個很容易主動需要別人陪伴的人，你的樂意鼓勵了我很多。

Josephine: 很欣賞你勇敢突破自己，你對生命認真也很鼓勵著我。



Kiny: 欣賞你願意與人拉近，努力把恩賜充分用出來，相信你的生命會有更大影響力。

Kevin: 欣賞你擁有一份真誠的關心，給團隊也帶來很多溫暖。

關牧師: 特別欣賞你敞開的胸懷和接納，和擁有愛中國人的心。

John: 多謝你在 re-union 的分享，你的改變對我來說是一份很大的激勵。

Sabrina: 感謝你的關心，你是親和的人，在這個過程中你的一些幫助讓我收益非淺。

葛博士: 正如之前所分享的，你的生命本來對我是一份激勵。

### 3 見證神恩

課程中有組員分享，困擾了祂生命很久的罪，透過今次課程，生命可以得以自由；還有一個組員的十幾年心靈困擾也可以得以醫治；看到一些長者含著熱淚在參加課程；一些被家人傷害很深的人也可以在課程的最後階段，願意選擇了原諒；還看到一些曾經傷害了自己孩子的父母願意很謙卑地承認自己的錯誤，其中一位母親更馬上和自己的女兒修復了關係……在這一切的過程中都體會到了神大能的醫治。感謝主！

這次的旅程我們每個人都非常辛苦，幾位組長均要帶領超過 10 個人的小組，每天都是很晚睡覺，很早起床，但讓我想到一句經文「一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。」(約 12:24) 無論是身體上或心靈上，我們都要面對著不同的問題，但看見神就是使用我們這些軟弱的人去成就祂的事工，也看到很多成員是願意不理會限制去付出，所以當我們看到最終結出的果實是超乎我們可以想像的。

組長  
Julia 姊妹



感謝神的恩典，將葛博士及各位帶領小組和弟兄姊妹的腳步帶到我們中間，來講的話向我們分享，神的心意向我們顯明了，他與我一同面對我的情緒，一同經歷我的喜怒哀樂。這個對神的認識是我從前不知道的，今天我能領受此信息，我心何等感恩，也讓我清楚的知道我是一個怎樣的，婚後我是一個“弱的我”，婚後我是一個“壞的我”，這個認識對我們重要，因我在此之前，我聽過一點婚姻輔導的課程，知道溝通在婚姻中的重要，今天有了這個認識，知道自己的情绪問題，這將更好的幫助我，如何去與配偶和孩子的溝通，更明白如何去向他們表達我自己心中的感受，讓我懂得如何去面對及處理自己的情緒，我心真是充滿了對神的感恩。感謝主！願神帶領拉法基金會的腳步去到更多有需要的地方，讓更多心靈有創傷者，得到耶和華拉法的醫治，更多的去經歷神，認識神！

學員阿平

我是個很情緒化的人，在家人眼中是很古怪的一個人，我也知道我在心理上有問題，自從信主後，這現象已好轉了很多，我不但棄掉舊，神也讓我參加 Level 1 課程，透過上課，讓我知道要真正的使自己擁有一個健康的心理、情緒、人際關係，自我觀，必須找到使自己產生負面的思想的微結在哪裡，

才能找到突破，這對我來說，是很困難的，但那是必須要經歷的，所以，我感謝神，也感謝葛博士這個團體給我挑戰我自己心理防線和機會，讓我不管是“弱的我”還是“壞的我”，也相信神會醫治我，進入我內心，讓我完全放開，使我心靈得到痊癒。

學員阿鳳

這次學習讓我看見神的愛在我們中間流瀉，神的恩典和醫治在我們中間彰顯，讓我對神的認識更多一點，原來的他是如此愛我們，有機會學習這個課程，給自己帶來心靈創傷的醫治，且給以後事奉帶來更多幫助，更有信心面對不同的人與環境，很感恩，希望能有更深層次的學習。

學員阿平

感謝天父！讚美主帶領葛博士和十位老師帶給我們教會驚喜！四天的時間雖短，但使我學到了很多東西，歷史常在我心中留下的創傷，現得到醫治，我心情緒暢，信心堅定，決心更好事奉主、敬拜主，把主的福音從天上傳到地極。我將不斷完善自己，廣傳福音，在永州大地讓更多人信靠主，興起更多教堂和聚會所！哈利路亞！

學員阿華

## 2010年9月至2010年2月課程，歡迎報名參加

整全心靈醫治系列課程——透過心理學的認知，藉著神過往在人身上所施行的心靈醫治、靈命更新及聖經的教導，從中整理出一套心靈醫治的理念，目的是幫助人更了解自己及認識神，更能活出基督裏豐盛的生命。  
(當中學員需要面對個人內在情緒起伏及過去的經歷)

### 〈Level I情緒四重奏〉課程

(任何成年人均可報讀)

將有更新，由葛琳卡博士現場親自主講，並加插新的內容，同時改至七次講座及七次小組，希望與不同教會合辦，在同一地點舉行講座，在不同教會地點進行小組，主要接觸更多未信及慕道的朋友參加，讓他們有機會聽聞福音並相信神，而且也歡迎各信徒參加，幫助生命更新。

日期：2010年9月-12月

時間：晚上7時15分至10時

講座地點：油尖旺區教會

費用：HK\$700

(下次開辦日期為2011年1月)

### 〈Level II曠野之旅〉課程

(必須完成Level I課程的朋友才可報讀)

日期：2010年9月-12月

時間：晚上7時15分至10時

地點：拉法基金會灣仔辦事處

費用：HK\$600

(下次開辦日期為2011年9月)

### 〈Level IIIA2生命更新的醫治〉課程

(必須完成Level IIIA1課程的朋友才可報讀)

日期：2011年2月

時間：晚上7時15分至10時

地點：拉法基金會灣仔辦事處

費用：HK\$600

(〈Level IIIA1及Level IIIA2課程〉之

下次開辦日期：待定)

### 〈情緒四重奏教牧密集〉課程

(只供教牧同工報讀)

透過營會三天兩夜及營外附加講座及小組，幫助牧者們了解自己的情緒反應及運作，經歷上帝的醫治，從而更能適切地接納、表達、轉化及管理自己的情緒，藉此改變與人相處的模式，以便可以重新上路，繼續完成神給我們的呼召和帶領。

營會日期：2010年11月

地點：突破青年村

講員：葛琳卡博士

費用：HK\$1,420 (包括：營費、報名費)

(下次開辦日期為2011年)

請代禱



### 「Level I成人/家長及青少年課程」

因著去年暑假開辦的Level I課程「青年版」，多位同學及家長最後能打開心門分享及關係有好的改變！今年亦曾於新年及暑假嘗試舉辦，由於青年人多有暑期活動或外遊而被迫取消，更有少數已報名的青年人因而錯失這個機會，實感可惜。

上個月，有位學員(太太)到本會報名報讀Level 1成人/家長密集課程時，分享她的女兒報讀「青年版」後，生命得著改變，充滿渴慕主的心；因而燃起太太的心，很想盡快參加課程及委身參與組長服侍來回應上帝的愛，讓其他人同樣得到祝福！

求主帶領本會看到祂的心意，計劃未來的青少年事工！而且，本會難於接觸青少年，盼望能與教會/機構/學校合作，讓有需要的也能經歷上帝奇妙的醫治。

••如教會/機構想了解更多以上課程，或願意與本會合辦，歡迎與本會同工周小姐 (Pauline) 聯絡。••  
••以上課程將定期舉辦，有關詳情將稍後公布，歡迎瀏覽本會網站 [www.raphahk.org](http://www.raphahk.org) 索取報名詳情。

## 「拉法基金會」成立三週年暨證書頒發典禮

「我很感謝父神賜我勇氣去突破自己的限制，不再逃避現實，讓我這個「壞的我」願意放下自己的防衛機制，學習去面對以往心靈曾有過的傷痕，真正經歷主大能的釋放和醫治！」這是上年有一位學員分享的話。

感謝主！不經不覺已走到第三個年頭，拉法基金會也同樣經歷高低起伏、限制、傷痕，然而，得到的卻是神的光日夜照耀著，祂不但一直看守拉法基金會，還祝福著每位學員、組長、義工。因此，邀請大家出席感恩聚會，一同慶祝拉法基金會所領受的恩典，分享及見證過去每個生命一步一步如何與主相遇，走出黑暗並得著醫治。

日期：2010年12月

形式：詩歌、見證分享、聚餐會、頒發歷年來的 Level 1 - Level 3B 課程證書

費用：約 HK\$100 - \$150

\*\* 如欲參加，請註明你有否擔任組長一職（曾經或現任），以及於那一個曾修畢的課程還未獲發證書（合資格申請證書者：於每一個報讀課程中，講座及小組缺席次數不能各超過一次）

預告：「拉法基金會」成立四週年暨證書頒發典禮將計劃於 2011 年 12 月舉行



## 祈禱會

於每月最後一個星期日舉行祈禱會，主要為情緒困擾、心靈痛苦者祈禱。還會齊齊學習操練信心的祈禱和聆聽聖靈的引導。歡迎大家一同參與，分享見證神奇妙的作為。

時間：下午 2 時 30 分至 5 時 30 分

地點：拉法基金會灣仔辦事處

\*\* 以上活動，歡迎致電 2600 4288 與本會同工聯絡了解詳情。

# 「與神對話」

6月30日-7月1日「與神對話」  
退修營 - 探討我的身份

「耶和華從我出胎，造就我作他的僕人，要使雅各歸向他，使以色列到他那裡聚集。原來耶和華看我為尊貴；我的神也成為我的力量。」(賽 49:5)



今次是拉法基金會初次舉辦課程以外的退修營，由葛琳卡博士主持，以及兩位組長協助，共有 32 位參加者。短短的兩日一夜終順利完成，看見參加者透過個人安靜、詩歌敬拜、靈修默想操練和禱告與神更親近。多謝主！一同見證他們神怎樣經歷神的同在和醫治吧！

我體會到與神難阻的原因是小時父母將自己與黃大仙上契，當我禱告與偶像斷絕時，看到它的離開，感覺神在身邊！感謝上帝給我女兒的名份！ **阿梅**

我學習到如何體驗主耶穌通往我內心去醫治傷口。我是上帝的女兒，祂有一個奇妙的計劃在我生命中，我有一個尊貴的身份！希望學習更多，使我能盛載別人的生命，成為他們的同行者。 **Janice Bo Bo**

敬拜詩歌中使我有平安，整個營會中，靈裡得到飽足！而體驗耶穌同在的練習對我十分有幫助，我願意面對自己過去創傷，經歷上帝的醫治，但願日後會學習多些安靜親近祂。今次經歷上帝的愛，使我學習開放自己，表達自己的情緒，以致得到心靈醫治，與上帝關係更密切，希望我能成為拉法基金會組長，因為有很多人都需要心靈醫治，所以我先禱告求上帝預備時間讓我完成修讀所有課程 (Level I、II、III) **Olivia**



在靈修默想的時候，神用自己的話語，帶我到所曾受傷的地方，肯定我的能力，讓我可以重新上路，回應祂的呼召。 **偉鴻**

從新接受主耶穌賜給我的白色義袍、榮耀冠冕，倚靠神的方法與心中的偶像斷絕，靠著主去肯定自己的身份。 **eyk**

今次更加清楚自己的情緒，原來是由於創傷很深層，將自己藏在冰裏，其實很害怕，我想我很需要神，清楚神賜給我的尊貴身份，幫助我去經歷這「破冰之旅」。希望日後能定期退修，每次能安靜在主前，與神對話。 **Joesphine**



回應表 請以正楷填寫，寄回拉法基金會灣仔辦事處

- 我想多了解及在禱告中支持拉法基金會事工，希望日後透過電郵或郵寄收到最新資訊。
- 我們願意將拉法基金會每期通訊放在教會／機構供取閱，請給我數量 ( ) 份。
- 我願意參與拉法基金會的義務工作，請與我聯絡。

個人／團體姓名：\_\_\_\_\_ (牧師／傳道／先生／小姐／女士)

電話：\_\_\_\_\_ 所屬教會：\_\_\_\_\_

郵寄地址：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_





## 拉法基金會使命

教會裏有不少弟兄姊妹處於心靈極度的困苦中，因經濟資源的限制，未能尋求專業的輔導，我們領受從神而來的異象，去為這群需要尋求專業私人執業資深的輔導心理醫生的弟兄姊妹成立一個基金，命名拉法，因為耶和華拉法是醫治的神！

拉法基金會相信，要徹底地幫助心靈困擾者，需要從多方面去配合，使他們得到整全的醫治，更深信神的醫治源自於教會的群體，教會在心靈創傷的醫治中扮演重要角色，配合輔導員/治療師專業的分析 and 指引，以及其他屬靈操練和小組支援，會加速治療果效，並且給受助者很重要的支持和鼓勵。當受助者遇到挫折、想放棄時，往往因為教會弟兄姊妹的奉獻使他們感受到支持和幫助，以致他們願意繼續前進，不想辜負奉獻者對他們的一份心意，這心靈的強心針是面對痛苦的強大支持。

**拉法基金的異象包括以下四個使命：**

- ① 資助需要專業輔導/治療的情緒困擾者
- ② 在醫治心靈創傷的事奉中與教會合作，加強教會作為一個醫治群體的角色。
- ③ 實踐一個與信仰結合的醫治理念
- ④ 提供一個平台讓一群基督徒專業輔導/治療師/心靈醫治工作者去探討信仰與心理學的結合

## 請記念現時基金之需要

**與教會資助有需要人士接受專業輔導**

本會的幫助對象，就是那些受情緒困擾，有需要接受專業輔導/心理治療但經濟能力不足，而教會及其他心理輔導機構亦未有足夠資源可以幫助的人。(每年 10 人，共港幣 10 萬元)

**一 建立交流平台探討信仰與心理輔導的整合**

本會一年幾次舉辦講座及交流會，連繫基督徒專業輔導/治療師及心靈醫治者，共同探討與信仰結合的醫治理念，幫助心靈困擾的人，使他們獲得更整全的釋放和醫治。(一年約 4 次，共約港幣 20 萬元)

**一 計劃未來到不同國家進行事工發展**

包括：澳門、馬來西亞、台灣、中國內地。(共約港幣 8 萬元)

**一 改善日常運作達至有效的宣傳**

添置辦公室電腦硬件、重裝軟件、電腦防毒系統工作、網頁管理 (共約港幣 3 萬元)



回應表 請以正楷填寫，寄回拉法基金會灣仔辦事處

(一) 請用劃線支票，抬頭請寫「拉法基金會有限公司」或 Rapha Foundation Ltd.

(二) 請直接存入中國銀行戶口012-804-1-014741-5，並將入數紙一併寄回，以便記錄。

\*\$100或以上奉獻可憑收據在香港作免稅申請

個人/團體姓名：\_\_\_\_\_ (牧師/傳道/先生/小姐/女士)

電話：\_\_\_\_\_ 所屬教會：\_\_\_\_\_

郵寄地址：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_