

異象：幫助人心靈得醫治及情緒得醫治，助你活出豐盛生命，與人聯繫，建立關愛互助的群體。

總幹事的話

謎一樣的真相



葛琳卡博士
拉法基金會創辦人
兼義務總幹事

過去幾年，香港及世界所經歷的，不只是外在環境的改變，更是整個時代心靈氣候的劇烈震盪。疫情、社會撕裂、家庭張力、經濟不穩、關係疏離，使不少人長期活在不安、疲憊與迷失之中。

然而，真正困難的地方，不只是「人受苦」，而是很多人根本不知道自己正在受苦；不是感受不存在，而是內心早已習慣了麻木、防衛、抽離與自我壓抑。這正是我們以《謎一樣的真相》作為年度主題的原因：人心裡其實隱藏著很多真相，但這些真相對自己來說，竟然像謎一樣難以辨識。這個主題本身亦與你們近年公開年會標題一致。

在拉法多年服事中，我們越來越深體會，今天很多人並不是沒有情緒，而是不被容許有情緒；不是沒有痛苦，而是不懂怎樣接近痛苦；不是沒有需要，而是長期以壓抑需要作為成熟與屬靈的記號。這背後，其實反映出華人教會與社會文化的一個共同盲點：我們太重視功能、表現、理性、控制與「快快好返」，卻忽略了人的心靈其實需要被理解、被承接、被整理。過去拉法舊有家書已經非常直接指出，坊間甚至教會中常有一些似是而非的說法，例如「不要情緒化」、「要理性思考」、「過去痛苦不需要再提」、「做人要正面」，這些觀念看似屬靈或成熟，實際上卻可能攔阻人正視真實的情緒歷程，甚至令需要醫治的人更羞恥、更自責、更不敢求助。

很多弟兄姊妹從小便習慣把情緒分為「好」與「不好」：喜樂可以表達，憤怒不可以；平安是屬靈，崩潰便是不成熟；受傷若太深，便容易被視為信心不足。

久而久之，人學會了做一個「外表正常」的人，卻失去了與自己內心世界真實接觸的能力。於是，人可能在事奉中愈來愈疲倦、在人際中重覆受傷、在家庭裡強烈反應、在屬靈生活中感到空洞，卻仍然不知道問題根源在哪裡。這種狀態之所以危險，是因為它不像明顯危機那樣容易被看見，它更像慢性消耗，使人在不知不覺中失去生命力。

社會層面的誤解也同樣深。當人談及情緒困擾與創傷，不少人仍然以為那只是「性格問題」、「想太多」、「太敏感」、「太執著」，或者把心理醫治看成是少數嚴重個案才需要接觸的東西。也有人以為，只要讀多些書、聽多些道、努力控制思想、轉移注意力，問題便會慢慢過去。然而人的痛苦往往不是單靠理智勸說就能解開。情緒記憶、創傷反應、被遺棄感、羞愧感、防衛模式，很多時候已深深寫進身體與關係之中。若只叫人「不要再想」或「放下就好」，不單未能真正幫助，反而可能令受困的人更深覺得自己「連放下都做不到」，最後落入更深的自責與孤立。



教會對情緒醫治的另一個誤解，是把「面對內心」與「偏離真理」對立起來。好像一談感受、一談過去、一談身體反應，就等於不夠倚靠聖經、不夠信神。其實，人若不敢接觸自己的真實狀態，也就很難真正把自己帶到神面前。

神並不是呼召我們只帶一個整理得很好的宗教外殼來到祂面前，而是呼召我們把真實的人——包括羞愧、創傷、混亂、恐懼、失落——帶到祂面前。若我們只容許自己有「正確答案」，而不容許自己有真實感受，那麼所謂屬靈，很多時候只會變成一種與真我分離的外殼。

因此，2021 對拉法來說，不只是回顧艱難，而是重新指出一個核心方向：醫治的第一步，就是看見真相。看見那些被否認的情緒、被壓住的痛、被宗教化包裝的防衛、被理性遮蓋的孤單、被責任感掩飾的枯竭。人若不先看見自己活在甚麼狀態，就很難真正經歷更新。這也是為何拉法一直強調：情緒不是敵人，情緒是心靈的訊號；創傷不是羞恥，創傷是需要被承接的歷史；面對真實，不是放縱自己，而是走向神醫治的入口。

我們深信，這個世代真正需要的，不是更多叫人壓抑內心的口號，而是更多幫助人回到真實、回到關係、回到神面前的醫治歷程。願主幫助我們，不再只活在「謎一樣」的狀態裡，而是願意在真光中被照明、被理解、被更新。也願拉法繼續成為一個地方，讓那些困在防衛、麻木與矛盾中的心靈，慢慢重新甦醒，走向真實的自由。

✨ 醫治的開始，不是改變，
而是終於看見自己。 ✨

心理治療 Q&A

Q: 我見到一個朋友在公開場合下，因為他人沒有採納她的意見，她就發怒了。其實，所有出現的情緒都是合理的嗎？表達情緒的方式有對錯之分嗎？

A: 情緒本身是正常而且可以被理解的，但情緒的表達方式是有恰當與否之分的。

以這個情況為例，表面上看到的是「憤怒」，但很多時候，憤怒背後其實隱藏著更深層的感受，例如難過、失落，甚至羞愧——例如覺得自己的意見被拒絕、不被重視或不被接納。

如果這位朋友能夠表達這些真實的內在感受，例如說「我感到有點難受，因為我的意見沒有被考慮」，其實是很自然的，旁人也比較容易理解和回應。但如果她以指責或發怒的方式表達，例如責怪別人沒有採納她的意見，便容易令人感到不合理或難以接受。

因為在人際互動中，每個人都有權選擇是否採納他人的建議，而不是需要為他人的情緒負責。因此，情緒本身可以被接納，但表達方式需要負責任和合宜。

- 🔑 情緒不是問題，而是被忽略的訊號
- 🔑 很多人活在「僵凍」而不自知
- 🔑 覺察，是一切轉化的起點



從凍結到覺醒

從內在覺察延伸至教育群體



在這個時代中，很多人的生命並不是沒有問題，而是問題長期被忽略、被壓抑、甚至被合理化。許多人已習慣在功能和責任中生活，卻不再接觸自己內在的感受與需要，慢慢地活在一種「僵凍」或「自我隔離」的狀態中。這並不是因為人不想改變，而是因為人甚至不知道自己正在受困。

因此，2021 年所呈現的不是戲劇化的醫治見證，而是一個更基礎卻更關鍵的轉變：從不自覺走向覺醒。當一個人開始看見自己的情緒、身體反應與內心需要，他的生命才真正有機會進入醫治的歷程。以下的見證正是這個「看見」的起點，也是每一個轉化故事最真實的開始。

學員見證分享

重生的我 學員K

我是一個非常內向的人。十年前常常處於一個凍結的狀態，覺得自己面對很多不公、欺壓、誤解、孤立、指控及冷暴力，但就是困在那裡很痛苦地走不出來。我祈求天父醫治令我不用再那麼痛苦。

那時身邊有一個姊妹介紹我去參加拉法的講座。我在聽了那次講座後，才發現我那循環不息的相處模式是可以改變的。我對事情的反應是過去未被處理創傷的反應。我隨後參加了醫治營及拉法的課程，慢慢學習體驗自己的情緒、了解自己的情緒及需要、接納自己的一切及表達自己真實的感受。

對我來說，這並不是一件容易的事！因為我已將真實的自己冰封了很多年。我不單不知道自己的真正感受。知道後更害怕表達，因為怕破壞及失去關係。然而，這幾年我漸漸開始，可以對丈夫表達自己的感受及需要。而丈夫亦開始可以接納真實的我。對我來說，這是一個奇蹟，是天父通過拉法醫治我。我感謝天父及拉法令我開始重生。

未看見的痛

學員 Norman Cheng

2019年10月，我首次參加拉法101課程。當時雖然接觸到情緒和醫治的課題，但對自己的內心世界仍然十分陌生，也不知道原來自己一直活在「僵凍」的狀態裡。很多感受好像被封閉起來，只知道自己一直努力生活，卻不知道身體和情緒早已承載著許多未被看見的痛。

直到三年半後，我才慢慢意識到，原來自己是僵凍了。這個發現對我來說既震驚，又帶來新的盼望。一路走來，我並不是一下子明白自己的情緒，而是透過同學們的 Demo、彼此分享，以及他們提出的問題，慢慢學習留意自己的身體反應和內在感受。

記得有一次，組長問我：「在母腹裡時，媽媽是不是曾經想不要你？」當下我感到非常震驚，整個人不由自主地發抖，身體出現強烈反應。雖然我不知道答案是甚麼，但那一刻，我第一次深深感受到，原來身體是有記憶的，它記載著一些連自己也未曾察覺的傷痛。

從那時開始，我不再只是用頭腦去理解自己，而是慢慢學習聆聽身體、接觸情緒，並嘗試明白這些反應背後真正的需要。這條路並不容易，有時會感到害怕、困惑，甚至想逃避，但在拉法同行者的陪伴下，我逐漸明白，醫治不是要急於把痛苦消除，而是讓那些曾經被忽略、被壓抑的部分，有機會被看見、被接納。

回望這段旅程，我感恩神沒有放棄我。雖然用了三年半時間，我才知道自己一直處於僵凍狀態，但神一直耐心地等待，藉著課程、同學、組長和群體的陪伴，一步一步帶領我重新認識自己，也重新經歷祂的愛和醫治。

今天的我仍然在學習當中，但我知道，我已經不再停留在麻木和生存模式裡，而是開始踏上一條從僵凍走向甦醒、從壓抑走向自由、從孤單走向連結的生命旅程。

2020年事工報告

I. 網上整全心靈課程（次數）

課程	香港、澳門、中國、 新加坡、馬來西亞	北美（美國、加拿大）
1-4月		
101	1	
102	1	
111	2	1
202		1
203		1
204	1	
5-8月		
101	2	
111	4	2
112		1
201	1	
202	1	
301	1	1
302		1
9-12月		
101		1
111	3	1
203	1	1
301	1	6
331		1

課程小結

課程	開辦次數	總參加人次	資助人數		資助額
			*個別申請	*優惠人士	
香港、澳門、中國、新加坡、馬來西亞					
101	3	25	5	3	HKD 5820
102	1	24	7	0	HKD 8160
111	9	88	11	4	HKD 9558
201	1	11	1	0	HKD 740
202	1	10	0	0	-
203	1	10	1	0	HKD 680
204	1	41	2	0	HKD 2820
301	2	18	4	2	HKD 5290
資助總額					HKD 33068
北美（美國、加拿大）					
101	1	8	0	0	-
111	5	42	3	1	CAD 350
112	1	8	0	0	-
202	1	9	0	4	CAD 120
203	2	17	0	4	CAD 120
301	7	51	0	4	CAD 192
302	1	8	0	2	CAD 96
331	1	7	0	2	CAD 96
資助總額					CAD 974

*優惠人士：教牧/全職神學生/長者/重讀/合辦會堂

*個別申請：不屬優惠人士類別，有特別經濟需要



II. 整全心靈醫治退修營

退修營題目	開辦次數	總參加人次	資助人數		資助金額
			*個別申請	*優惠人士	
香港、澳門、中國、新加坡、馬來西亞					
「心慌慌，路茫茫：前路誰掌舵」醫治日營	1	46	2	0	HKD 2350
「走出受傷的印記」 網上醫治日營	1	63	8	0	HKD 7800
總數	2	109	10	0	HKD 10150

*優惠人士：教牧/全職神學生/長者/重讀/合辦會堂

*個別申請：不屬優惠人士類別，有特別經濟需要

III. 2020年情緒及心理健康主題活動

日期	形式（網上/實體）	教會/機構	活動主題	負責人	
2月9日	實體崇拜講道（香港）	宣道會蝴蝶灣堂	崇拜講道	葛琳卡博士	
2月21日	網上講座	福音證主協會（合辦）	家庭微電影之愛重現——首播暨資源說明會午、晚場		
2月29日			安靜親近主：讓神安撫每一顆惶恐的心		
3月7日			疫境中愛的醫治		
3月14日			疫症陰霾沉鬱時如何在低沉心緒中經歷平安		
3月15日			安靜親近主：讓神安撫每一顆惶恐的心		
3月21日			安靜親近主（國語）		
3月22日			疫症中的反思		
3月28日			疫境下停課的「難」		
4月4日			疫境下「搶」的恐慌		
4月10日			疫境下「鬱」的心情		
4月12日	實體崇拜講道（香港）	宣道會調景嶺新堂	崇拜講道（早堂）-疫境中經歷神		
4月18日	網上講座	屯門靈糧堂	疫境下的同「你（理）」		
5月16日	實體崇拜講道（香港）		情緒萬花筒		
5月17日			佈道主日 -疫境中活出復活的生命		
7月5日	網上小組	城北華人基督教會-金齡活動中心	冰封心底話進深小組	葛琳卡博士、 本會義務組長	
7月22日	網上講座		權威的鸚鵡進深小組	葛琳卡博士	
7月22日			如何掌握金齡人生歲月		
8月1日	網上小組	循道衛理聯合教會(香港堂)	看不到自己進深小組	葛琳卡博士、 本會義務組長	
8月12日			遠離傷心地進深小組		
8月20日			家庭角色互動睇進深小組		
8月21日	網上讀書會		「情緒四重奏」讀書會		
8月29日	網上工作坊		情緒體驗篇		
8月29日			情緒聆聽篇		
10月31日	實體講座（香港）	循道衛理聯合教會(香港堂)	「聆聽心底話」工作坊	葛琳卡博士	
12月6日	實體工作坊（香港）	宣道會馬灣堂	「咁多年都係咁，費事再擺出黎嘈啦」 突破夫婦關係工作坊		
12月9日	網上講座	城北華人基督教會-金齡活動中心	適應新冠疫情中的新常態生活		

IV. 2020年整全心靈醫治年會（6月-8月）：《未看見的遺漏》

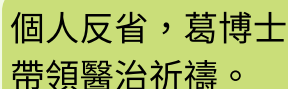
大型講座	參加人次
（一）冰封的心底話	332
（二）權威的鵪鶉	283
（三）遠離傷心地	408
工作坊	參加人次
（一）看不到的付出	296
（二）看不到的自己	387
（三）看見無限 loop 的盲點	373
（四）兄弟姊妹的矛盾和暗湧	422
（五）家庭角色互動睇	375

V. 免費「危機輔導」時數（小時）

2020年本會義務組長提供危機輔導	
地區	參加人次
香港	22
北美	18



參加者分享



有理論也有實踐經驗。

祈禱內容及個案分享
都很有得著。

多謝講者的講解，喜歡音樂環節將情緒帶動，及那個短片很感動，並且能夠將情緒發洩出來。時間可以把握得更好。

Encouraging participants to open up themselves to have direct dialogue with the ones they care.

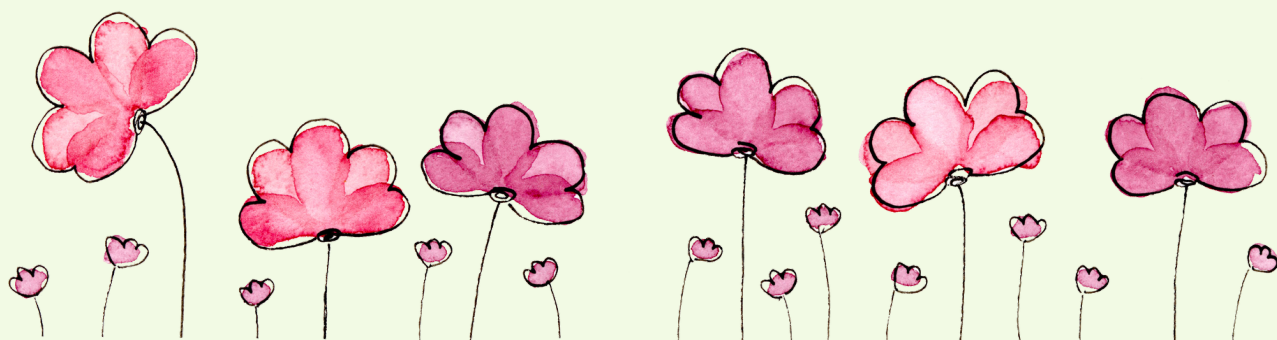


日期	講座/工作坊主題	簡介	講員
6月27日	講座一：冰封的心底話	家人關係被分歧冰封了心底話，每個人被標籤化，導致沒有辦法真誠對話！	黃葉仲萍博士、 葛琳卡博士
7月4日	工作坊一：看不到的付出	關係上有許多盲點，誤會點，錯判點，因為習慣會令我們「看不到」。試從我們的 Neuro wiring，自然反應，習慣感受入門，作出調整。	黃葉仲萍博士
7月18日	講座二：權威的鵝鵝	上司、下屬的關係僵化，不能夠真實共商共討，導致政治化的局面。	繆國斌博士、 楊慶球博士、 葛琳卡博士
7月25日	工作坊二：看不到的自己	成長的經歷可能讓真正的自己被局限或標籤，生命中的震撼或苦難，可能讓另一個的自己被浮現出來，需要認識自己看不到的自己。	葛琳卡博士
8月1日	講座三：遠離傷心地	教會本是一個愛的群體：學習彼此相愛、包容、寬恕，卻是可能成為一個傷心地；有口難言、不被明白、傷心失望、黯然離開，盼望療傷反更受傷！	康貴華醫生、 伍敏尊牧師、 劉凱琪傳道、 葛琳卡博士
8月8日	工作坊三：見無限 loop 的盲點	衝突中我們深層的情緒記憶（未癒創傷）被激動，卻渾然不覺，檢視內在的波動，學習和眼前的衝突區隔看來；有自我覺察，才比較容易自衝突中抽身。	許德謙博士
8月15日	工作坊四：兄弟姊妹的矛盾和暗湧	家庭中的兄弟姊妹理應情同手足，但因為各人的價值觀，政治取態不同而帶來關係的張力，以家庭系統的角度，剖析當中的矛盾和暗湧，並尋找保持良好兄弟姊妹情的秘訣。	區祥江博士
8月22日	工作坊五：家庭角色互動睇	每一個人的角色各有難處，不為人所知，亦難去表達令人明白。透過角色互動，以第一身去體驗家庭不同角色的喜與憂。	葛琳卡博士

2021年事工展望

I. 網上整全心靈醫治課程（次數）

課程	香港、澳門、中國、 新加坡、馬來西亞	北美（美國、加拿大）
1-4月		
101	2	1
103	1	
111	4	
301	1	
302	1	3
322		1
5-8月		
101	2	1
111	1	
202	1	
301		1
302		1
303		2
701	1	
9-12月		
101	1	
111	1	1
201	1	
204	1	
205	1	
301		1
303		1



II. 2021年整全心靈醫治退修營

營會主題	形式 (網上/實體)
1-4月	
「從生命的破碎走向關係的連繫」醫治營	網上
5-8月	
「與上帝是那麼近，又是那麼遠」退修營	網上
9-12月	
「洪水氾濫的時候—你生命的真相是如何？」醫治營	網上

III. 2021年情緒及心理健康主題活動

日期	形式 (網上/實體)	教會/機構	活動主題	講員
1月15日-2月4日	網上小組	勵志會梁李秀娛紀念小學	情緒聆聽篇 - 一月	葛琳卡博士、 本會義務組長
2月8日	實體講座 (香港)		教師工作坊主題:「疫情下的日常」	葛琳卡博士
2月14日-3月13日	網上小組		情緒體驗篇 - 二月	葛琳卡博士、 本會義務組長
3月6日-3月27日	網上讀書會		《情緒四重奏》讀書會-基礎班	
4月3日-4月24日	網上小組		情緒聆聽篇 - 四月	
5月6日-6月26日	網上小組	啟德基督教會	情緒聆聽篇 - 六月	葛琳卡博士
5月9日	實體崇拜講道 (香港)		崇拜講道	
5月15日-6月5日	網上小組		情緒體驗篇 - 五月	葛琳卡博士、 本會義務組長
6月14日	網上訪談	AM1430	謎一樣的真相	葛琳卡博士
9月8日	網上講座	城北華人基督教會-金齡活動中心	疫症下新常態生活和心理衛生	





感恩與代禱



從凍結到覺醒- 從內在覺察延伸至教育群體

感恩事項

承接2020年的疫情衝擊，2021年社會仍然處於不穩與壓力之中，許多人長期面對不確定、負面資訊及情緒張力的影響。我們感謝神繼續引導拉法，在這樣的環境中不單陪伴學員，也逐步將事工延伸至不同群體。

感恩有機會進入小學教師群體，分享「疫情下的日常」這一主題，幫助前線教育工作者面對在社會充斥負面情緒與不合理批評中的壓力與挑戰。在這些分享中，我們看見許多老師長期承受情緒勞動與心理負擔，卻缺乏空間被理解與承接。神使用這些聚會，使他們開始重新認識自己的內在狀態，學習如何在壓力與外在聲音中，仍然保持內在的穩定與真實。

同時，我們也感恩神在學員生命中的工作。透過課程與小組，越來越多人開始從麻木與壓抑中甦醒，重新看見自己的情緒與需要。這些轉變雖然細微，卻是整個醫治歷程中最關鍵的一步——當人開始覺察自己，他的生命便開始有轉化的可能。

這一年，我們看見神不單在個人生命中動工，也逐步開展事工的觸角，讓心靈醫治的信息進入教育界及更廣的社群當中，為未來的發展鋪路。

代禱事項

1. 求神繼續祝福教育界的事奉，使更多教師在壓力與批評中能找到內在的安穩與支持
2. 求主幫助活在負面氛圍中的人，不被外在情緒牽動，而能重新與自己及神連結
3. 求神讓更多未曾接觸情緒醫治的群體（學校、家庭、機構）有機會被接觸與幫助
4. 求主保守剛開始進入覺察歷程的學員，有勇氣面對自己而不退縮
5. 求神建立更健康的群體文化，使教會與社會能更理解與承接情緒需要

歡迎聯絡我們



www.raphahk.org



拉法基金會



香港

拉法基金會
總部辦公室（負責東南亞課程及歐洲課程）
九龍馬頭圍道37號紅磡商業中心B座405室
電話：2600-4288
電郵：info@raphahk.org
Whatsapp: 6731 5014

加拿大

拉法基督教發展中心
溫哥華（北美辦公室）
200-8877 Odlin Crescent, Richmond, B.C. V6X 3Z7,
Canada
Whatsapp/電話：(604) 700-8883
電郵：canada@raphahk.org

澳門

電話：852-2835-3306
電郵：macau@raphahk.org

愛民鎮

Whatsapp/電話：(604) 700-8883
電郵：edmonton@raphahk.org

馬來西亞

吉隆坡
Whatsapp/電話：+60 10-770-9597
電郵：malaysia@raphahk.org

多倫多

Whatsapp/電話：(604) 700-8883
電郵：toronto@raphahk.org

法國

巴黎禱告復興中心
電話：0033 - (0) - 624830240
電郵：paris@raphahk.org

美國

三藩市
Whatsapp/電話：(604) 700-8883
電郵：sanfran@raphahk.org

