

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

復甦生命力量—面對未知的將來



葛琳卡博士
拉法基金會創辦人
兼義務總幹事

經2022年，我們以《拆解「困獸鬥」迎接無所適從的新時代》作為年度主題，因為我們越來越看見，今天很多人的生命狀態，就像被困住的野獸：內裡有驚慌、有怒氣、有無助、有求生本能，但同時也找不到出口，只能在狹小的空間裡不斷撞擊、不斷防衛、不斷消耗自己。這種狀態不只是情緒起伏，而是一種深層的心靈受困。

若要更深理解這種「困獸鬥」，便要看見它不只是個人問題，而是教會文化與社會文化長期共同塑造出來的結果。華人社會普遍重視功能、效率、顧全大局、不要麻煩別人；教會裡則常強調順服、包容、忍耐、不要跌倒人。這些本來有其價值，但若失去辨識，便容易演變成一套把人的真實需要壓下去的文化。當人長期被教導要乖、要撐、要懂事、要識大體、要顧全別人、要快快復原，就很容易學會一種「外表穩定、內在失聯」的生存方式。人仍然可以工作、事奉、照顧家庭、應付責任，但內裡已經被壓得喘不過氣。

在拉法接觸大量個案與學員見證中，我們發現很多人真正困住的，不是單一事件，而是長年沒有空間處理的累積性矛盾。明明很痛，卻不敢說；明明想被理解，卻又怕被拒絕；明明很需要支持，卻又覺得自己不應該有需要；明明想接近神，卻又因羞愧與混亂而退縮。

這種內在拉扯若長期不被整理，就會形成「困獸鬥」：人愈想脫困，愈容易更用力控制、更快反應、更強防衛，最後把自己和身邊的人都傷了。

教會對這種狀態的一個常見誤解，是把所有外顯的激烈反應都解讀為「屬靈不好」、「情緒太多」、「太主觀」、「不夠成熟」，卻很少追問：這個激烈反應背後，到底有甚麼長期未被照顧的痛？為甚麼有些人一遇衝突就極端防衛、一遇冷淡就極端失落、一遇拒絕就整個人崩掉？若我們只從表面判斷，而不願深入理解一個人的歷史、依附經驗、創傷模式、羞愧系統與防衛結構，我們便很容易把受傷的人再次定罪。教會本應成為承接破碎者的地方，卻有時在不自覺中成為令破碎者更不敢真實的場域。

社會也有另一種誤區：把情緒困擾過度醫療化，或者過度工具化。有人以為，只要掌握幾個技巧、做幾個練習、提升溝通能力、學會正向思考，人生便能快速重整。但實際上，一個人若長期活在創傷反應之中，他的問題不只是技巧不足，而是內在安全感不足、關係記憶受損、對自己與世界的理解已被痛苦塑造。因此，人需要的不只是方法，而是能夠在安全中重新經歷被理解、被接納、被陪伴的歷程；不只靠頭腦知道，而是讓身體、情緒、關係和信仰重新連起來。



過去拉法舊有家書亦曾指出，外間常對心靈醫治有很多一知半解，既有把拉法誤會為靈恩式內在醫治，也有把某些情緒工作視為危險、偏差，甚至把處理情緒等同「挖人」、「搞到人更差」。這些誤解之所以根深蒂固，其中一個原因就是很多人只看見人醫治過程中的波動，卻看不見這些波動正是長期壓抑被鬆動後的自然反應。舊文曾非常具體地回應這些指控，包括澄清拉法並非採用新紀元、佛教冥想、靈恩式內在醫治或偏離聖經的路向，而是強調在過往痛苦中重新發現神一直同在的真理。

因此，2022 對拉法來說，不只是拆解外在的困局，更是拆解內在與文化層面的困局：拆解把情緒視為敵人的思維、拆解把壓抑視為成熟的屬靈誤解、拆解把防衛當成信心的假象，也拆解那種只求快速穩定、卻不願意進入真實醫治歷程的急躁文化。

在這個無所適從的新時代，我們更深肯定：真正的出路，不是更大力把自己控制好，而是願意在神面前和群體中，承認自己受困，並容許真相被看見。當真相被看見，路就開始出現；當痛苦被理解，防衛才有機會鬆開；當人被接納，他才開始不再需要像困獸一樣活著。

願主繼續使用拉法，幫助更多在「困獸鬥」中的生命，從重複撞牆的狀態走向真實自由；也願教會在這個年代學習成為更有辨識、更能承載、更懂得接觸人內在真實處境的群體。

✨ 被壓抑的痛，終會浮現；
被承接的痛，才會轉化。 ✨

- 🔑 醫治往往從「更痛」開始，
而不是更輕鬆。
- 🔑 創傷不是過去的事，
而是仍在影響現在。
- 🔑 面對痛苦，是進入醫治的必經之路。

心理治療 Q&A

Q:

在人際關係方面，有些人平時情緒沒有太大困擾，但一旦遇到某些人（例如家人或同事），就會反覆出現問題，好像繞來繞去都走不出來。這種情況可以如何理解和處理呢？

A:

這種情況其實非常普遍。很多人以為自己「沒有情緒問題」，但其實在特定類型的人際關係中，會出現強烈而重複的情緒反應。

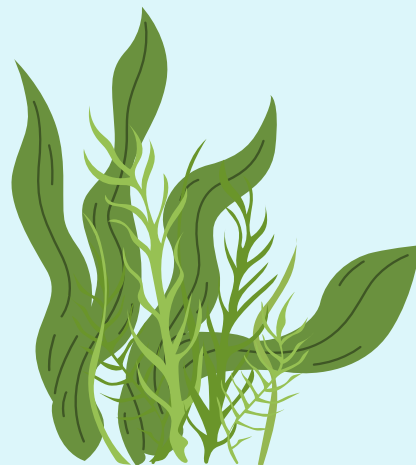
關鍵不只是「那些人有問題」，而是要問：為什麼某一類人特別容易觸動自己？

通常，這些人之間往往有某些共通特質（例如說話方式、態度、權威感等）。當我們回顧自己的成長經歷，很可能會發現過去曾經接觸過類似的人，並且在那段關係中受過傷。

這些經驗會儲存在大腦的「情緒記憶」中。當今天再次遇到類似的人時，記憶被觸發，情緒就會迅速浮現，甚至反應會變得強烈而難以控制。

例如：一個人小時候經常被父親大聲責罵，感到害怕與壓力，那麼當他今天遇到說話大聲或語氣強硬的人時，很容易再次產生恐懼，甚至本能地想逃避或抗拒。

因此，處理人際關係問題，並不是單單解決當下的互動，而是需要理解這些反應背後的歷史與情緒連結。當人開始看見這個連結，就有機會打破重複的模式。



我也學習到可以和我天上的父敞開我的心，我不需要等到別無依靠的時候才像孤兒般地去尋找祂，原來祂一直都在等待我，而我在祂裡面有百份百的平安。現在我每次讀經祈禱的時候，都會抱著一個雀躍好奇的心情，想知道祂會如何帶領我。而且我也學習帶領查經，因為我想和別人分享神話語的真實和活潑。我現在亦比較懂得怎樣傾聽，當別人和我分享他們所面對的困難的時候，我不用緊張要提供答案，我知道只要帶他們走向神，祂才是所有答案的源頭。

感謝神藉著拉法醫治我，願神堅固他們手上的工，也繼續賜祂的能力給所有的組長，讓更多人得醫治，將一切榮耀頌讚都歸給主，阿門。

學員 亞超

從2012年開始參加拉法的課程，經過幾年時間，完成了當時的 level 1 和 level 3。

拉法的課程安排，組長的帶領與及組員的互動（互相鼓勵支持），使我在上帝裏面的生命更新變化有頗大的突破：首先是認識和處理了自己裏面不少埋藏了多年的「東西」，例如：一些對上帝和對自己（扭曲了）的理解 - 被校正之後，我可以更正確地認識上帝和更經歷祂；深層次的生命轉化，乃在乎回歸上帝原本創造那「真的我」。慢慢地，我可以一步一步放下防衛機制所生成的「假我」和不同範疇的捆綁，並且踏出舒適，邁進上帝給我的召命。

我太太比我稍為早一點開始參加拉法的課程；有一段時間我們一起上課，一起經歷上帝的信實，醫治，更新。女兒看見我們的改變，留下深刻的印象，她後來更參加了一個（不是經常舉辦的）英語課程。及後她受益良多，更不斷向朋友推介拉法課程！



情緒原來是禮物

學員 Eva Ho

以前我覺得情緒很簡單，不外乎喜怒哀樂：生氣就發脾氣、開心就笑、傷心就哭、不滿就擺臭臉。但接觸了「拉法」的課程後，我才發現情緒原來是一門很深的學問。每種情緒背後，往往藏著許多複雜的情意結，甚至深受原生家庭的影響。很多時候，連我自己都不明白當下為什麼會產生如此強烈的反應。

在課堂上，組長引導我們慢慢了解自己內心的情緒。她教導我們許多實用的方法，讓我們在面對情緒時學習不過度沉溺在負面情緒中，並學習如何在安全的範圍內探索創傷及如何和別人設定界線保護自己；更重要的是，她帶領我們將最真實的情緒帶到神面前，教導我們如何從神的大能中獲得醫治。這讓我開始學習用最真的我與神相處，對我而言，是一份極其難得且深刻的體驗。

上了兩三個課程後，我看見了自己一點的改變。現在當情緒來臨時，我不再只是盲目地直接發洩，而是有能力先「停一停」，去反思和覺察這份情緒背後真正的導火線，這種「能看見自己情緒」的經驗，讓我學會了對自己抱持更多的包容和了解，亦學習體諒和明白別人的情緒，從而也改善了我与家人、朋友之間的相處模式。

而這一切的改變，都要深深感謝組長的陪伴。她是一位充滿愛心與耐心的組長，她用心記著每位同學背後的故事，讓人深深感受到她在每個人身上傾注的心血與關懷。在課堂上，她總是毫無保留地付出時間悉心引導，從她身上，我真切地看見了謙卑，以及那份甘心樂意為神擺上的事奉心志。

我希望在未來的日子裡，能繼續深化這份覺察，學會更好地與情緒相處，並解開更多內在的情意結。希望透過以後的課程能更深入地了解那些看不見的內在原因，看見真實的自己。

情緒難捉摸 學員 Felicia Fan

其實人與人相處，真的很困難，很勞累。從小，我要聽從父母，成長後，又要辯別同學同事的面色。婚後，固之然要順服丈夫，也要顧及兒女感受，同時卻還要顧慮年老父母以及姻親的期望。為什麼這麼大石經常背負在背上，慢慢地我自己是誰也不知道，自己真正的需要也不了解。聖經說人獨居不好，不禁問，咁神呀，群體生活真的比獨居好嗎？

自從大學信主，自問自己常看書，特別關於自理進步，九型人格，MBTI等等，很多甚至從基督教的角度寫的心理輔導。上也上了數不盡的工作坊、講座、營會等，但心裡的爭戰，始終還是在裏面，仍然常會和其他人爭執。

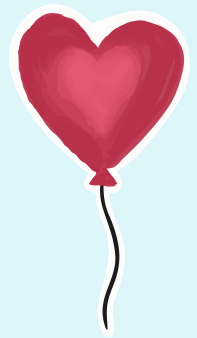
上過不同拉法課程的同學，一定覺得拉法的角度和處理情緒的方式，的確與眾不同。弱的我和壞的我，不同的投射，童年的破碎，父母說話的創傷，過敏的憤怒悲傷等。

吶喊、空凳、拍打身體、自覺練習，由最初的保留，到現在明白背後的用意。不過醫治的過程何其漫長，一生之久，有時都會問神，究竟要等幾耐學完呢？幾時可以同配偶不會在同一個問題上重覆跳掣等，我會能減少對兒女的受傷嗎？我能夠真正原諒父母嗎？或者這就是保羅的刺，神不會拿走，因為要我謙卑依賴神，要我清楚知道，我每天都需要靠神恩典同行，才有力量面對失望和自憐。

雖然上拉法的班，的確需要花上很多時間和心力。不過起碼知道這路程是有益的，並不是孤單的。因為原來有很多人同樣的面對及處理心理創傷、情緒糾結、童年包袱、父母兒女關係、配偶溝通等死位。從不同的分享裏面，也給我警惕和鼓勵。別人可以進步、我自己也可以進步；別人受傷比我更多更深，也可以回轉，那我不可再給自己藉口逃避責任，盼望見主面時，神會說「你這又良善又忠心的僕人」。



「幸福」是否隨手可得？ 學員 Stella Yeung



過去每當想起「幸福」這個詞，好像離我很遠，我一直以為幸福就像摔碎的玻璃球，能有幸撿到其中一片，就已經是奢求了。那時我總抱著「樂極生悲」的心態，覺得快樂的盡頭，一定緊接著悲傷。

過去的我是這樣設定人生 — 不敢太快樂，不敢太享受，覺得勞勞碌碌才最踏實。對我而言，「幸福」不過是拼命努力後，偶爾撿回來的碎片。

然而，在拉法學習的這四年裡，透過課程我看見了自己過去的盲點，並且學習自覺(Focusing)後，我開始學懂傾聽內心真實的需要與渴望，慢慢從以往那些執著、扭曲的觀念中走了出來。

突然間，我發現自己的內心改變了。我是值得擁有幸福，我真正感受到了「幸福」，而且是滿滿的幸福感。原來幸福一點都不遠，反而是隨時垂手可得的。只要心境一轉，看待事物的眼光就完全不同了。過去那些執著的思維，其實只是自己捆綁了自己。

其實，幸福的心態可以伴隨我們的每一天。清晨醒來能夠自由呼吸、享用一頓簡單的早餐，就是一種幸福；能隨心所欲地慢步或快走，也是一種幸福。更不用說有家人陪伴在身邊，那更是莫大的福氣。「珍惜眼前人」，這句話最近一直在我的心中迴盪。

以前的我總是背負著重擔、愁眉苦臉地過日子。今天能夠站在這裡，坦然說出這些心底的真心話，對我而言真的非常不容易。

當我渴望改變，並相信神應許的豐盛與自由時，神說：「事就這樣成了。」因為在祂裡面，凡事都能。只要我們心存渴望、與祂同行，祂的醫治與平安就必奇妙成就。

2022年事工報告

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	3	1
111	3	
113	1	
303		1
311		1
323		1
5-8月		
103	2	
111	2	
301	1	
302		2
311		1
323		1
9-12月		
101	1	
111	2	
112		1
205	1	
206	1	
303		1
311		1
312		2



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	4	37	3	3	HKD 2967
103	2	37	10	0	HKD 13395
111	8	72	1	1	HKD 860
113	2	112	11	9	HKD 16840
205	1	8	0	0	-
206	1	44	7	6	HKD 12995
301	1	7	1	0	HKD 700
資助總額					HKD 47757
北美（美國、加拿大）					
101	1	9	1	2	200
112	1	8	0	0	0
302	2	15	2	5	548
303	2	15	1	2	228
311	3	24	2	4	434
312	2	17	1	1	190
323	1	9	0	2	96
331	1	9	0	4	192
資助總額					CAD 1888

*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					
「當影子遇上上帝」網上醫治營	1	40	4	0	HKD 3743
「在恐懼不安中體驗經歷復活的大能」網上醫治營	1	40	4	0	HKD 4152
「在無所適從中遇見天父」網上退修營	1	16	0	0	-
「走出困獸鬥，進入屬天的安穩」網上醫治營	1	47	8	0	HKD 8780
「在困獸鬥的恐懼不安中聆聽神」網上退修營	1	21	3	0	HKD 2130
總數	5	164	19	0	HKD 18805

III. 2022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
2月5日-2月26日	網上小組	城北華人基督教會-金齡活動中心	情緒聆聽篇 - 二月	本會義務組長
3月5日-3月26日			情緒體驗篇 - 三月	
3月5日-3月26日	網上讀書會		《情緒四重奏》讀書會-基礎班	
4月2日-4月30日	網上小組		情緒聆聽篇 - 四月	
4月9日	網上工作坊		「疫情中的困獸鬥」工作坊(粵語)	
4月13日	網上講座	恩雨之聲	對疫情後心態和如何重整生活	葛琳卡博士
5月6日-5月27日	網上小組		情緒體驗篇 - 五月	本會義務組長
5月18日	網上訪談	AM1430	非常態的心理關口	葛琳卡博士
5月29日-6月27日	網上工作坊		夫妻關係睇真D系列	本會義務組長
6月3日-6月24日	網上小組		情緒聆聽篇 - 六月	
6月20日	網上訪談	天水圍平安福音堂	拆解困獸鬥	葛琳卡博士
7月8日-7月29日	網上小組		情緒體驗篇 - 七月	本會義務組長
8月5日-8月26日			情緒聆聽篇 - 八月	
8月5日	實體講座（香港）	恩福堂	對情緒的認識（自覺篇）	葛琳卡博士
8月20日-9月24日	網上工作坊		藉退修梳理自己的 情緒(等候篇)	
9月3日-9月24日	網上小組		情緒的管理與調理（轉化篇）	
9月9日-9月30日	網上讀書會	恩福堂	夫妻關係睇真D系列 2	本會義務組長
9月9日-9月30日	網上讀書會		《情緒四重奏》讀書會-基礎班	
10月7日-10月28日	網上小組		情緒聆聽篇 - 十月	
10月30日	實體講座（香港）		情緒壓力煲	
11月19日-12月10日	網上小組		情緒體驗篇 - 11月	
12月3日-23年1月7日	網上工作坊		夫妻關係睇真D系列 3	葛琳卡博士

*特此鳴謝本會義務組長：Sandy、Melanie、Miu、Angela、Sue、Juliet、Josephine

IV. 2022年整全心靈醫治年會 (6月-8月)： 《拆解「困獸鬥」－迎接無所適從的新時代》

大型講座	參加人次
(一) 家人關係中的困獸鬥	150
(二) 在無所適從中的困獸鬥	146
(三) 走出困獸鬥，進入虛無飄渺的安穩	150
工作坊	參加人次
(一) 越親越困：兩公婆二人三足的精彩	172
(二) 親子困獸鬥之尋寶	136
(三) 告別失去 - 重新去愛?	146
(四) 從困獸鬥中成就自己	138

V. 免費「危機輔導」時數 (小時)

2022年本會義務組長提供危機輔導	
地區	參加人次
香港	11
北美	28

2022年整全心靈醫治年會： 《拆解「困獸鬥」－迎接無所適從的新時代》



**拆解「困獸鬥」——
迎接無所適從的新時代**
2022年-第15屆「整全心靈醫治年會」

免費網上講座及工作坊

2022.6.25 - 8.6 (逢星期六)
逢星期六早上9時30分至下午12時30分

面對新時代的考驗，傳統的生活規劃被大洗牌，既定俗成的價值觀已不復在，在無所適從的改變與衝擊下，眼界思維需要擴展，如何面對生命本質的價值，走出二元化的困局，邁進嶄新的時代的開始！

年會將於香港時間6月25日至8月6日逢星期六早上9:30-12:30pm舉辦一系列免費網上講座及工作坊，帶着大家往生命內去探索《拆解「困獸鬥」——迎接無所適從的新時代》！

立即網上登記報名

嘉賓卡博士
拉法基金會義務總幹事
嘉賓嘉人

報名方法：
2022年會網上登記報名連結
<https://forms.gle/ga1WZcX1TrS29Aa6>

查詢：
(+852) 6731 5014
Rapha HK
(+852) 2900 4288

主辦機構：士嘉堡浸信會、澳門中國信託傳道會、公益電視、明光社
www.raphahk.org

參加者回應



更認識自己和他人，
和原生家庭的影響。

意識到自己跟自己
困獸鬥，原來是正
常的，而且有方法
走出去。

講者態度誠懇，經驗
和知識分享都很受用。

在困難中，增加家庭
彈性及適力很重要。

需要勇氣和努力去走
出「走出困獸鬥，進
入虛無飄渺的安穩」。

人際關係中 認識自
己和清楚表達的重
要。

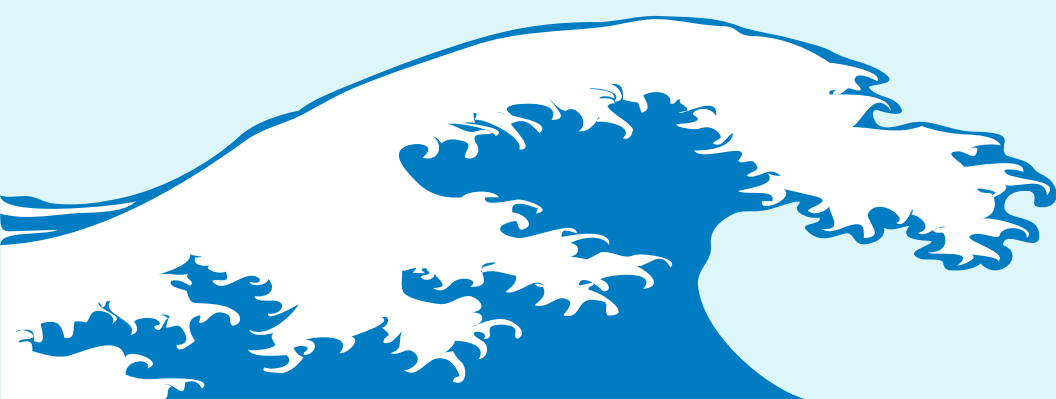


日期	講座/工作坊主題	簡介	講員
6月24日	講座一：家人關係中的困獸鬥	疫情不只限制了生活的闊度和維度，令人困在一個狹小的關係空間中，正正迫使人要正視與身邊家人的關係，可以說是件好事？也可以說是一種苦難？	林添德先生
7月2日	工作坊一：越親越困——兩公婆二人三足的精彩	兩公婆的問題往往越搞越複雜，越困越避，漸漸大家就懂得如何去避，各有各精彩，疫情被困後，驅使夫婦必須面對彼此的關係，如何找到被困中的互助，發揮二人三足的精彩！	葛琳卡博士
7月9日	工作坊二：親子困獸鬥之尋寶	親子關係從來都是人生重要的，寶貴的基礎，特別在混亂的世代，父母怎樣幫助及建立孩子面對難測多變的世代！	黃葉仲萍博士
7月15日	講座二：在無所適從中的困獸鬥	面對社會走向新時代的不確定與不安全感，人易迷惑、混亂。如何邁進與改變？關鍵在多角度認識自己，釐清「我是誰」，才能知己知彼；在濃霧中抓緊目標，持續向前。	黃葉仲萍博士、 葛琳卡博士
7月23日	工作坊三：告別失去——重新去愛？	香港人歷經19年社會事件與新冠疫情，承受多重損失：失業、親友移民或離世、失去校園、畢業典禮與安全感，甚至盼望。能哀悼所失，是療癒缺損的良藥。探討缺損種類、表達哀傷差異，辨識健康哀傷進程，並從理性、感性與信仰向度，找尋調適之路。	林添德先生
7月29日	講座三：走出困獸鬥，進入虛無飄渺的安穩	新的時代的特質是既不能掌控，亦會隨時地變化，正正挑戰我們需要擴展眼界思維，走出二元化的框架，放下舊有的價值觀，擁抱一種新的運作模式，在飄渺中找到安穩！	潘怡蓉博士、 梁幼忠牧師、 葛琳卡博士
8月6日	工作坊四：從困獸鬥中成就自己	社會、學校與家庭灌輸的價值與「成功」模式，因巨變而不再適用；追逐虛無安穩成空，易跌入無希望的陷阱，或者可能是破框挑戰的機會，化解鬱結，從困獸鬥成就自己。	葛琳卡博士

2023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	
113	1	
114	1	
312		1
321		2
331		1
5-8月		
101	2	
111	2	
303		1
312		1
321	1	1
322		1
9-12月		
103		1
111	1	1
207	1	
321		1
322		1



II. 2023年整全心靈醫治退修營

營會主題	形式（網上/實體）
1-4月	
「進入生命迷思」醫治營	網上
「生命創傷」醫治營	
5-8月	
「重尋生命復甦動力」退修營	網上
9-12月	
「釐清關係中的情意結」醫治營	網上
「經歷與神關係的愛和自由」退修營	

III. 2020年支持不同教會/機構分享情緒或心理健康等講座

日期	形式（網上/實體）	教會/機構	活動主題	講員
1月15日	實體講座（香港）	基督教香港崇真會深水埗堂	做個身心健康的爸媽	葛琳卡博士
2月10日-3月3日	網上小組		情緒聆聽篇 二月	本會義務組長
2月13日	網上工作坊		如何走出被PUA操控的壓力（國）	葛琳卡博士
3月5日-3月26日	網上小組		《情緒四重奏》3月讀書會-基礎班	本會義務組長
3月17日	實體講座（香港）	香港華人會計師公會	如何面對每天無窮盡的追趕？	葛琳卡博士
3月18日-5月13日	網上工作坊		夫妻關係睇真D系列 4 – 重尋夫妻愛的動力	
5月14日	實體講座（香港）	啟德基督教會	家庭中美好的溝通	
6月18日	實體崇拜講道	屯門靈糧堂	父親節佈道主日崇拜： 「理想」爸 = 「你想」爸！ 做個好爸爸，真的不易	
6月24日	實體講座（香港）	土瓜灣浸信會	家庭中美好的溝通	本會義務組長
6月24日-7月22日	網上小組		情緒體驗篇(首辦-國語) – 六、七月	
8月5日-8月26日			情緒聆聽篇 – 八月	
8月10日	實體講座（香港）		我有情緒化嗎？我情緒化嗎？	
8月12日-9月2日	網上讀書會		《情緒四重奏》8月讀書會-基礎班	本會義務組長
9月1日-9月22日	實體小組（澳門）		情緒體驗篇(粵語) – 九月	
9月2日-9月23日	網上小組		情緒聆聽篇(首辦-國語) – 九月	
10月2日-10月28日			情緒聆聽篇(國語) – 十月	
10月16日-11月6日			情緒體驗篇(粵語) – 十月	
11月4日-11月25日			情緒體驗篇(國語) – 十一月	
11月12日	實體講座（美國）	中華海外宣道會	突破夫婦關係（粵語（譯國語））工作坊	葛琳卡博士
11月13日		紐約基督教華人同工會	情緒壓力煲	
11月15日	實體講座（加拿大）	Markham Wesley	走出壓力的漩渦	
11月16日			衝突的暗湧與溝通	
			情緒困擾與支援	
11月18日-12月9日	網上小組	In One Music Ministries	情緒體驗篇(粵語) – 十一月	本會義務組長
11月18日	實體講座（美國）		夫妻講座 – 雞同鴨講	
11月19日			親子講座 – 如何走出孩子的心	
11月22日-11月26日		美國家庭更新協會	家的多重宇宙	葛琳卡博士
12月7日	實體講座（澳門）	中華基督教會志道堂	身心復甦力量 – 認識情緒 自我調適的需要	
12月9日	網上工作坊	土瓜灣浸信會	如何走出被PUA操控的壓力（國）	
12月10日	實體講座（香港）		神恩六十載，同心傳主愛	

感恩與代禱



情緒覺察與關係突破

感恩事項

2023年，隨著疫情逐步開放，我們感恩看見神再次打開事奉的門，使拉法的服事不再局限於本地，而能延伸至不同地區與群體。葛博士獲邀到美國參與由家新協會主辦的夫婦退修營，在聚會中經歷聖靈的帶領，許多夫妻願意在主面前重新立約，彼此認罪、饒恕與扶持，關係得以更新。出席人數踴躍，反映這世代對婚姻關係醫治的迫切需要。

此外，我們也感恩首次踏足紐約的教會，分享夫妻關係工作坊，並於紐約華人同工會主講情緒壓力的講座，使當地教會與同工開始更深入理解情緒與內在生命的重要。葛博士與團隊亦在美國德薩斯州及加拿大多倫多主領多場講座，將整全醫治的信息帶到不同華人群體中，看見神在不同文化與地區中開展工作。

在職場層面，我們同樣經歷神的帶領，有機會透過華人會計師公會分享「如何面對每天無窮無盡的追趕」這個主題。信息特別針對現代職場中普遍存在的壓力循環與內在焦慮，幫助專業人士重新認識自身的限制、節奏與內心狀態。在這樣高壓、以效率為主導的文化中，我們看見神藉此信息觸動許多人的心，使他們開始反思自己與工作、與情緒的關係，為生命帶來新的視角與可能。

同時，我們亦感謝神在本地學員當中的工作。透過課程與小組，越來越多人重新理解情緒的意義，學習更真實地表達與聆聽，在關係中經歷突破。這些轉化不單發生在個人層面，也逐漸影響家庭與群體，讓整個社群的承载力得以提升。

代禱事項

1. 求神繼續開拓海外與跨文化的服事機會，使拉法能祝福更多地區的華人教會與群體
2. 求主保守參與退修營、講座及工作坊的生命，使所領受的更新能持續在生活中落實
3. 求神幫助職場人士在繁忙與壓力中找到真正的內在安穩，不再被「無止境的追趕」所綑綁
4. 求主興起更多教會與同工，願意正視情緒與內在生命的重要，建立健康的群體文化
5. 求神保守整個事工團隊，在跨地域與不同群體服事中有足夠的身心靈力量與智慧

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

澳門

電話：852-2835-3306
電郵：macau@raphahk.org

馬來西亞

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

法國

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

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

愛民鎮

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

多倫多

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

美國

三藩市

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

