

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

拆解「困獸鬥」迎接無所適從的新時代



葛琳卡博士
拉法基金會創辦人
兼義務總幹事

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，但內裡其實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；不是只靠頭腦知道，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：

有的人明明已經極度憤怒了，但是卻好像沒事發生一樣，好像永遠都不會發怒。為什麼會這樣呢？這樣看似EQ高，卻令人很累。

A：

確實，有不少人不敢表達憤怒，通常是因為害怕衝突或擔心會得罪別人，因此習慣把情緒壓抑下來，表面看似平靜，甚至給人一種「很有修養」或「很有EQ」的感覺。

但事實上，這種長期壓抑憤怒的模式，往往會帶來很大的內在消耗。內心的不滿與委屈未被表達與整理，會逐漸累積，甚至轉化為抑鬱、無力感或被壓迫的感覺，讓人覺得自己總是在忍受，卻無法改變處境。

久而久之，這些人表面上似乎情緒穩定，但內裡其實可能已經很受傷，甚至開始與他人保持距離，因為他們覺得沒有人真正理解自己。這種孤單感，往往比表面的平靜更深層。因此，不表達情緒並不等於情緒健康，真正的健康是能夠安全而真實地表達情緒。



面對創傷與醫治

當人開始覺察自己的內在世界，下一步往往不是輕鬆的，而是進入更深層的掙扎。原來，那些長年未被面對的創傷、失落、恐懼、羞愧，會一一浮現，並重新影響今天的生活與關係。這個階段常被誤解為「變差了」，但其實正是醫治歷程中最關鍵的一步：痛開始被看見，也開始被觸碰。

2022 年的見證，呈現的是這種「從壓抑到浮現」的過程。這些故事讓我們看見，真正的醫治並不是把痛苦消除，而是學習在神的同在中去承接、理解，並逐步轉化這些創傷。當人不再逃避內心的痛，而願意走進這個歷程，他的生命就已經開始改變。

學員見證分享

多倫多學員 Judy Leung

修讀拉法課程後，我發現自己比以前更能夠表達內心的感受。星期三，我丈夫突然發 WhatsApp 告訴我他要去蒙特利爾。那一整天，我都覺得有點不對勁，好像失去了平常的自己，心裡總覺得哪裡怪怪的。

當我停下來問自己：「究竟發生了什麼事？」答案竟然是——我的分離議題被觸動了。我感覺自己好像失去了一部分，心裡有一個缺口。這種感覺讓我想起兩歲時父親離開家到英國的經歷。當時年紀太小，根本無法用言語表達那種感受，只知道心裡好像少了一塊，感到難過、孤單，也覺得有些事情不對勁。原來，這份感受一直伴隨著我成長。

這次丈夫突然要去蒙特利爾，而且事前完全沒有預告，再次喚起了我內心深處那種被留下來的感覺。哈哈！等他回來後，我把這個發現告訴了他。說著說著，我看到他在旁邊偷偷地笑呢！



害怕神不醫治我

學員 Annie Chan

自從2011年參加了拉法的情緒四重奏後便開始了生命醫治之旅。早期，我曾被學友們描述為“一個在表達上很不清晰的人”，當初在醫治營，學友分享課題時我半句都聽不進腦里，每次都膠着，沒有太大的進展，其中也有想過放棄，感恩最后我都堅持了下來，並且有營會必去，有課堂必上。

當中也有經歷心靈痛苦。自從 Dr Kot 在約2016年引入生命自覺 (focusing) 教導我們如何從明白身體反應想傳遞的意思。在自覺課程中如何進一步探討創傷的源頭，母腹的影響，過往戰爭影響母親胎兒的成長等。

在修讀302生命成長的問與答生命成長的問與答的過程中，當聽到同學分享神如何醫治他們時，我突然說出一句“我要說話時”，神介入的時候便到了，我突然涌出很可怕的驚恐，身體不斷發抖，不能停下來，Dr Kot 見狀立即啟動自覺 (Focusing) 的功能，從身體的發抖探討出原由，在自覺中我說出：看到人家得到醫治而我卻得不到醫治，神應許過醫治我，其實我發抖的原因是“害怕神不醫治我”。很奇妙，在我說出後，身體的發抖便慢慢平靜下來。

經過這次後，我感覺到生命醫治又跨前了一大步。之後幾年經歷到同學之間互相支援，能把更深層次的創傷帶出來並處理。2022 年我參加了EFTT 一年課程，更多深入了解自覺的學習，一年來再經過與同學之間的不斷實習的學習，更能深入處理較深層的創傷。之後參加了EFTT的導師課程，完成其課程要求取得了國際自覺訓練導師證書 (International Focusing Trainer Certificate)。也開始了拉發的一對一輔導服務及帶領一些情緒課程。

神使用所學的應用於服侍弟兄姊妹當中。為此我非常感恩，亦將榮耀頌讚歸給耶和華神！

這是一段脫離代際恐懼的旅程

學員Connie

起因

家人對我不算友善，但也未至於霸凌。然而，自爺爺生病入院後，他們像是換了一個人，不斷貶低、羞辱我。我深感困惑：為甚麼以往與家人相處時，從未察覺異樣，如今卻像一步步掉進他們精心佈下的圈套？面對這一切，我感到無比恐懼、震驚和無助。

當我開始尋找自己的痛點時，才發現，原來我真正要面對的，不只是眼前的人與事，而是一段深藏於我母系家族中的代際恐懼。於是，我踏上了這段脫離代際恐懼的旅程。

代際追溯

外婆年幼時被賣掉，母親四歲便成為童養媳。母親在被虐待與缺乏愛的環境中長大。在我的記憶裡，母親一直是個熱情開朗的人；但當我重新回望，才慢慢明白，她其實是用「麻木」去對抗殘酷的現實。她把自己的痛苦與不幸封存起來，藉此活下去。而我，也承接了母親這種「麻木」的生存模式。為了不去感受現實的殘酷，我亦是封閉自己的感官，屏蔽別人發出的訊號，也失去了辨識危險與界線的能力。

拆解代際恐懼

被賣掉的人，內心往往帶著深層的恐懼：害怕失去身份、覺得自己不屬於自己、不可以反抗只能順從及習慣自動承擔他人的責任。回頭再看，我的母系家族，其實一直活在像奴隸般的生存狀態裡。當我逐漸看見這些代際模式後，也開始明白：這些曾是她們的生存策略，但到了我這一代，已經不再適合。於是，我開始學習將自己與這些代際恐懼分割，重新協商自己的生存模式。而在拆解的過程裡，每當我靠近母系深層的恐懼時，身體都會誠實地反應出來，如：月經停止、眼睛急速老花，甚至出現各種身體症狀。

真理帶來的釋放

其中一次醫治營是處理母親的突然意外身亡，其實我內心深處一直認為自己沒有盡力保護母親，阻止不了母親的死亡，因此內心深處總背負著強烈的自責，覺得一切都是我的錯。這次醫治過程中，我的身體充滿恐懼與焦慮，就在那時，我深深感受到神的手按在我的頭頂，那份安撫讓我整個人慢慢平靜下來。

組長引導我領悟一句話：「母親的死亡，並不是你的責任。」就在那一瞬間，我的雙耳像被一雙溫暖的手按住，同時腦海浮現耶穌撫摸那被削去右耳、傷口流血的畫面。而我的雙耳，也真切地感到一陣發麻。組長對我說：「今天，你終於聽見真理了。」隨後，我雙耳的麻痺感也慢慢褪去。

直面真實，重建自主

隨著一層又一層的恐懼被拆解，我開始不再那麼害怕聽見、看見和感受世界的黑暗。我開始願意真正面對現實，學習去聽、去看、去感受別人的言行，也開始敢相信自己所聽見、看見的事情，並把它們重新串連與覆盤。慢慢地，我好像開始具備了承受真實世界黑暗的力量。

我也開始學習「課題分離」，重新找回一個正常人本該擁有的權利、界線與自主性。

這段旅程仍未結束，但我知道，自己已經不再只是活在恐懼中的人，而是在真理中，一步一步重新活回自己，亞門。



我和我的一家都蒙恩 學員 Angela Huang

我是在2017年初，第一次參加拉法的醫治營，是由教會的姊妹介紹我來的，我的牧師也支持我。那次醫治營對我非常震撼，使我了解和麵對童年在原生家庭的創傷，效果很快，除去了我當時對回國看望媽媽的恐懼，不再焦慮地失眠了，使得我和媽媽有了新的更平等的關係。那次是我第一次與對主提問，我馬上就領受到了主的回復，我淚流滿面，主觸摸我的心，讓我切實體會到我在阿爸父面前不用懼怕，我是祂的愛女！

之後，我參加了自覺篇和醫治篇，進一步在情緒上得醫治。，更深地理解和接納自己。在那年底，我和先生發生了巨大的衝突矛盾，到了離婚的邊緣，我強烈敦促他去參加拉法的醫治營，這樣他才能改變和恢復心理健康。真是感謝主，他最後答應了。三天的醫治營回來，他承認自己有問題，需要醫治童年的創傷。於是，我們兩人一起學習課程和醫治營。我們的婚姻關係明顯改善了很多。我們兩人都有比較深的長期的創傷，所以醫治需要時間，需要一個較長的過程。

我一直在上課，但是我先生停了下來。在2021年，我們爆發了一次很嚴重的衝突，我先生在絕望中找到葛博士求助，葛博士推薦我們做一對一的輔導，於是我們找到了拉法帶我們小組的認證專業心理治療老師，給我們做10週的婚姻危機輔導，我們就解決了很多問題。而後我堅持做了個人的輔導治療，同時也上課程和醫治營。這樣三年左右不斷學習成長，醫治釋放。

現階段我們的婚姻是20多年來最親密、最和諧的，彼此相愛和珍惜，可以共同承擔兒子青春期的風暴。

非常感謝拉法的專業和愛心幫助。我最近幾年也在拉法做義工，開讀書會，希望更多的受傷靈魂可以得到醫治和釋放，得到主賜的平安喜樂。感謝讚美主。



2021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	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

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	5	39	2	2	HKD 2108
103	1	70	6	4	HKD 12460
111	6	67	8		HKD 9418
201	1	6	0	0	-
202	1	6	0	0	-
205	1	48	6	1	HKD 10550
301	1	6	0	0	-
302	1	7	2	1	HKD 2790
701	1	10	0	0	-
資助總額					HKD 37326
北美（美國、加拿大）					
101	2	17	2	2	CAD 448
111	1	8	2	2	CAD 368
301	2	15	0	2	CAD 80
302	4	44	2	4	CAD 392
303	3	26	3	3	CAD 240
322	1	9	0	2	CAD 96
資助總額					CAD 1624

*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					
「從生命的破碎走向關係的連繫」網上醫治營	1	48	6	1	HKD 7000
「與上帝是那麼近,又是由那麼遠」網上退修營	1	37	2	0	HKD 1060
「洪水氾濫的時候—你生命的真相是如何?」網上醫治營	1	47	3	0	HKD 2590
「苦難中看見上帝的手」網上退修營	1	25	4	0	HKD 3292
總數	4	157	15	1	HKD 13942

*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. 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		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）	勵志會梁李秀娛紀念小學	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	
3月6日-3月27日	網上讀書會		《情緒四重奏》讀書會-基礎班	葛琳卡博士、 本會義務組長
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		情緒聆聽篇 - 六月	
5月9日	實體崇拜講道（香港）	啟德基督教會	崇拜講道	葛琳卡博士
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	
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	葛琳卡博士

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

IV. 2021年整全心靈醫治年會（6月-8月）：《謎一樣的真相》

大型講座	參加人次
（一）無出路的迴旋處 - 走出兜兜轉轉的煙幕	203
（二）真亦假時假亦真 - 遊覽真假生態圈	212
（三）醜與惡的真相 - 尋找跳制位：真相大白的轉機	268
工作坊	參加人次
（一）活在被瞞騙中？	200
（二）失焦之謎—徘徊於謎與真相之間	211
（三）兩極化爭議下的真相 - 從精神分析看如何與異見者相處？	226
（四）生命中的去與留 - 移民去流奶與蜜之地	229
（五）苦難中遇上真相的恩典	249

V. 免費「危機輔導」時數（小時）

2021年本會義務組長提供危機輔導	
地區	參加人次
香港	27
北美	24

2021年整全心靈醫治年會：《謎一樣的真相》



第14屆 整全心靈醫治年會 2021

謎一樣的真相

面對這些生命突發的多變，真相好像永遠是一個謎，事實與假象已經不能區分，真假虛幻帶出生命內在的焦慮和驚恐，可以如何面對？

【活動時間】
逢星期六早上 9:30 - 下午 12:30

6月26日
講座：無出路的迴旋處 - 走出兜兜轉轉的煙幕
講員：黃韻妍博士 | 何義斌博士 | 葛琳卡博士

7月3日
工作坊：活在被瞞騙中？
講員：黃葉仲萍博士

7月10日
講座：真亦假時假亦真 - 遊覽真假生態
講員：梁燕城教授 | 葛琳卡博士

7月17日
工作坊：失焦之謎 - 徘徊於謎與真相之間
講員：葛琳卡博士

7月24日
工作坊：兩極化爭議下的真相 - 從精神分析看如何與異者相處
講員：許德謙博士

7月31日
講座：醜與惡的真相 - 尋找跳位：真相大白的轉機
講員：黃葉仲萍博士 | 葛琳卡博士

8月7日
工作坊：生命中的去與留 - 移民去流奶與蜜之地
講員：楊慶球博士 | 葛琳卡博士

8月14日
工作坊：苦難中遇上真相的恩典
講員：葛琳卡博士

《與上帝是這麼近，又是那麼遠》
靈修日營 - 粵語/國語

目的：「上帝是無形無體，對很多人來說，有點難懂，摸不著，摸不到，與祂的關係既遙遠又近，既近又遠，像個謎一樣，此靈修日營邀大家探索與上帝關係背後的神秘是什麼，如何可以看見祂的真相，打開祂的國度！」

主領：葛琳卡博士 講員：粵語、國語

形式：詩歌敬拜、安靜、默想、團契、小組分享（網上進行）

日期時間：第一節：2021年6月12日（星期六）上午 10:00 - 下午 1:00
第二節：2021年6月14日（星期一）上午 8:30 - 11:30

立即報名參加 費用全免

QR Code

查詢：https://page.page.com/441652

參加者分享



感恩天父讓我看自己
經常對別人諸多不滿，
原來是對自己的不滿。

收穫很多，更多認識
與看見自己的內在需要。

能明白生命中出現的狀況多了，了解背後的原因，
內容有學員分享很好，可具體化。這個題目很好，
好多人未必睇到迷背後的真相。這是在主裡一生的
學習，謝謝你們所預備 🍷 🍷

很感謝許博士的分享！獲益良多！
每一次聽許博士的分享都會更認識
和了解自己，每次也有提醒，自己
要學習的功課。

生命歷程對一生的
影響，要重新檢視
與面對自己。

更清楚看到自己和了解家
人的情緒都會被過往經歷
和成長影響。

明白需更多接納自己情緒，
傷口內容豐富，感動，
有啟發，有同行的感覺。

日期	講座/工作坊主題	簡介	講員
6月26日	講座一：無出路的迴旋處・走出兜兜轉轉的煙幕	帶著會眾探索和分析過往的生命軌跡，盼望能將大家帶離那些看似重複的死循環，走出被籠罩而不能看清的煙幕。	黃韻妍博士、何義斌博士、葛琳卡博士
7月3日	工作坊一：活在被瞞騙中？	認識神經路線、澄心練習、價值觀又信念的形成、探討身體及感覺/信念之間的關係，適切的介入。	黃葉仲萍博士
7月10日	講座二：真亦假時假亦真——遊覽真假生態	真相往往帶來痛苦，所以人性的自然取向選擇活在舒適的假象中，什麼時候我們願意進入面對真相，什麼時候我們寧願活在假象的舒適中，可能是你最需要知道的事實？	梁燕城教授、葛琳卡博士
7月17日	工作坊二：失焦之謎——徘徊於謎與真相之間	斯蒂芬·波吉斯博士提出多元迷走神經理論：遇到危險訊號，人會脫離聯繫、失去知覺，進入自我保護；壓抑的情緒可能一觸即發。面對真相的關鍵時刻，如何處理，能否轉化為生命改變的契機？	葛琳卡博士
7月24日	工作坊三：兩極化爭議下的真相——從精神分析看如何與異者相處？	「眼見為信」以為所見所聞即真相。但精神分析指出，我們的經驗會受早期經驗影響而被強化或過濾，因而同一事物可能出現南轅北轍的理解。面對異見者，如何看待真相、有效溝通並和平共處？	許德謙博士
7月31日	講座三：醜與惡的真相——尋找跳位：真相大白的轉機	真相的剖白可以說是生命銳變的一大契機，需要經歷耐人尋味的迷宮式探索，因為內在蘊藏著欲拒還迎的引誘，令人迷失和懼怕，不敢前進。	黃葉仲萍博士、葛琳卡博士
8月7日	工作坊四：生命中的去與留——移民去流奶與蜜之地	面對生命與政治的無常，動盪中要如何找回安樂窩：去或留如何決定？嚮往的「流奶與蜜之地」究竟在哪？細看每個決定的代價與收穫，並邀請英、美、加、澳移民分享心路歷程。	楊慶球博士、葛琳卡博士
8月14日	工作坊五：苦難中遇上真相的恩典	生命中被蒙騙的真相令人卻步：有人選擇留在被蒙騙的痛苦，不願面對事實的殘酷與傷害；但其實苦難也能帶來轉機，成為尋找恩典出口的契機。透過不同見證，揭示生命矛盾：苦難與祝福是雙刀劍。	葛琳卡博士

2022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	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

II. 2022年整全心靈醫治退修營

營會主題	形式（網上/實體）
1-4月	
「當影子遇上上帝」醫治營	網上
「在恐懼不安中體驗經歷復活的大能」醫治營	
5-8月	
「在無所適從中遇見天父」退修營	網上
9-12月	
「走出困獸鬥，進入屬天的安穩」醫治營	網上
「在困獸鬥的恐懼不安中聆聽神」退修營	

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	城北華人基督教會-金齡活動中心	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	恩雨之聲	情緒體驗篇 - 五月	本會義務組長
5月18日	網上訪談		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	AM1430	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	葛琳卡博士
6月20日	網上訪談	AM1430	拆解困獸鬥	
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）	天水圍平安福音堂	對情緒的認識（自覺篇）	葛琳卡博士
			藉退修梳理自己的 情緒(等候篇)	
			情緒的管理與調理（轉化篇）	
8月20日-9月24日	網上工作坊	恩福堂	夫妻關係睇真D系列 2	本會義務組長
9月3日-9月24日	網上小組		情緒體驗篇 - 九月	
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）	恩福堂	情緒壓力煲	葛琳卡博士
11月19日-12月10日	網上小組		情緒體驗篇 - 11月	本會義務組長
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

感恩與代禱



面對創傷與醫治

感恩事項

2022年，隨著疫情逐漸放緩，我們感恩神再次打開實體服事的機會，使拉法能夠走進不同教會，與更多弟兄姊妹面對面分享信息。經歷過兩年的隔離與不確定，教會群體普遍承載着沉重的情緒與壓力，而神讓我們可以進入這些群體中，陪伴他們重新理解內在生命，並學習在主裡面面對情緒與創傷。

在這一年，我們看見許多教會開始更願意正視情緒與心靈醫治的需要。透過講座與分享，不少弟兄姊妹第一次意識到，過去忽略的情緒與傷痛，原來仍在影響自己的生命與關係。神藉着這些機會，開啟更多人的眼睛，使他們明白醫治並不是軟弱，而是走向自由的開始。

同時，我們也感恩神在學員身上的工作。雖然不少人正在經歷創傷的浮現與整理，但在群體的承載與陪伴中，他們逐步學習不再逃避內心，而是勇敢面對。這些看似掙扎的歷程，其實正是醫治深入的記號。

這一年對拉法而言，不單是恢復實體聚會，更是看見神將心靈醫治的信息重新帶回教會，讓更多信徒有機會進入一個更真實的屬靈成長歷程。

代禱事項

1. 求神繼續感動教會領袖與群體，願意正視情緒與心靈醫治的重要性
2. 求主幫助正在面對創傷的弟兄姊妹，在痛苦中仍然經歷神的同在與盼望
3. 求神保守教會在承接情緒與醫治過程中，有智慧與包容，避免誤解或排斥
4. 求主帶領拉法在不同教會中的服事，使信息能更深入並帶來長遠影響
5. 求神興起更多願意同行與關顧的群體，使醫治不止於個人，而是成為教會文化的一部分

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

多倫多

Whatsapp/電話：(604) 700-8883

電郵：toronto@raphahk.org

馬來西亞

吉隆坡

Whatsapp/電話：+60 10-770-9597

電郵：malaysia@raphahk.org

美國

三藩市

Whatsapp/電話：(604) 700-8883

電郵：sanfran@raphahk.org

法國

巴黎禱告復興中心

電話：0033 - (0) - 624830240

電郵：paris@raphahk.org

