

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

共同破「繭」，蛻變新生



葛琳卡博士
拉法基金會創辦人
兼義務總幹事

2025 年會的主題《共同破「繭」，蛻變新生》，可說把拉法多年服事的核心歷程濃縮成一個非常貼切的圖像。

「繭」有保護的功能，但也有限制的功能。很多時候，我們生命裡那些看似難改的模式——過度防衛、情緒凍結、控制、討好、抽離、拒絕求助、習慣壓抑、怕真實、怕脆弱——其實都像一個繭。它曾幫助我們在痛苦中存活，可是當人一生都困在其中，就會慢慢失去愛與被愛、連結與成長、自由與創造的能力。

今天教會與社會都有一個共同危機，就是人很容易把「保護自己」合理化成「這就是我」。有些人說自己天生理性，其實是很害怕感受；有些人說自己獨立，其實是不敢再倚靠人；有些人說自己只是直接，其實內裡積聚很多未處理的憤怒；有些人表面很屬靈、很願意服事、很懂得照顧人，卻長期無法承認自己的需要。當這些模式被正常化，甚至被讚賞，破繭就會變得更困難，因為人不再只是被困住，還會以為這個困局就是自己的身份。

教會中的誤解，很多時候在於只重視蛻變的結果，卻不願承受破繭的過程。大家都喜歡看見生命更新、看見人有見證、看見人走出低谷、看見人回轉，但當一個人在醫治過程中出現波動、脆弱、混亂、退縮、強烈情緒、反覆掙扎時，群體卻未必有足夠心理容量去承接。於是，有些人會被勸快些想通、快些放下、快些回到正常，彷彿醫治若不是線性進步，就好像有問題。其實，真正的蛻變往往不是漂亮的，它通常伴隨很多不穩定、不確定，甚至需要一段時間讓舊的保護慢慢鬆動、新的生命經驗慢慢建立。

社會文化亦傾向推崇一種「自我升級式蛻變」：更有能力、更有成果、更有抗壓、更懂經營自己。可是拉法多年看見，若一個人沒有真正處理深層的羞愧、創傷與依附，所謂蛻變很容易只變成更高階的自我包裝。真正的新生，不是把自己修飾得更強，而是人愈來愈敢活在真實裡面；不是沒有脆弱，而是脆弱可以被承載；不是沒有掙扎，而是掙扎不再令整個人失聯。這種生命，才是真正的更新。



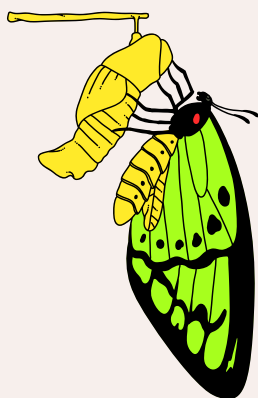
而題目中的「共同」，其實是這篇家書最想強調的地方。因為這個時代很容易把成長理解成個人的工程，好像人只要夠努力、夠用心、夠覺察，就能自己蛻變。但拉法不斷看見，很多最深的傷，原本就是在關係裡形成；同樣地，很多最深的更新，也是在關係裡發生。人需要被看見、被陪伴、被聽懂、被接納，才能夠逐漸放下那個長期保護自己的繭。若一個人從未在關係裡經歷安全，他很難單靠自己就拆解這些深層保護。

因此，2025 對拉法來說，也是一個對教會很重要的提醒：群體不應只成為要求改變的地方，更應成為容許破繭的地方；不只是期待弟兄姊妹有好見證，更要能陪伴他們經過那些還未好看的歷程；不只是歌頌新生，也要承受蛻變前的混亂和脆弱。若群體不能承擔這份真實，那麼很多生命便會在最需要陪伴的時候再次退回自己的繭裡。

我們深信，主的醫治不是要把人訓練成沒有需要、沒有波動、沒有歷程的人，而是讓人愈來愈有能力活在光中，活在愛中，也活在真實中。願拉法繼續成為一個孕育蛻變的地方，讓受傷的人不再只靠舊有保護活著，而是能在神的恩典和群體同行中共同破繭，蛻變新生。

✨ 被醫治的生命，
最終會成為祝福他人的生命。 ✨

- 🔑 醫治不止於自己，而是走向他人
- 🔑 蛻變來自破繭，而破繭需要同行
- 🔑 呼召，是醫治成熟後自然的延伸



心理治療 Q&A

Q：

我常常有恐懼的情緒，會用憤怒的方式表達，並對丈夫和孩子發洩出來，發完特別內疚自責，覺得痛苦、無助等，然後進入消極狀態。也常常有不滿足的情緒，覺得孩子不勤奮刻苦、不努力、做事沒效率等，導致我覺得付出沒回報。也覺得上帝不公平。常常會有焦慮情緒，擔心身邊人身體健康，生活過得不好等。是否自己有很多防禦情緒，很多不被自己接納的情緒，也就沒辦法接納孩子和丈夫的情緒？

A：

當我們常常用恐懼來表達我們的情緒和需要時，其實這個方式不是太好。表達之後，我們回頭看，其實會覺得不但沒有效，也會內疚，也會對別人造成傷害。所以，這是很典型的「壞的我」

（編註：「壞的我」為《情緒四重奏》一書中的概念，即容易動怒，心底裡其實充滿哀愁，但為免破壞強者形象而逞強）的表達方式。所以，特別在晚上的時候，人的防禦機制慢慢降下來時，會去回想一下，就會覺得內疚。所以，當我們內疚應該怎麼辦呢？第二天應該去跟我們用怒氣表達的這些我們傷害的人，向他們說對不起，而且跟他們說出自己真正的情緒其實是悲傷，說出自己的需要是什麼。

如果這樣做的話，第一，我們能夠對我們傷害的人道歉。道歉之後，下次就比較容易改過。或者道歉完之後，請對方提醒自己說：如果我再生氣的時候，其實我不是生氣，我是很難過。你也可以幫助我一下，提醒我說「你現在是不是很難過啊？」，那我就會覺得是這樣的，被提醒了，我就能夠告訴你我真正的情緒是難過，並且能夠問問我「你需要什麼？」。我就能夠說出「我需要……」。

同樣的，如果自己對孩子要求很高，很不容易滿足，所以每次都很生氣。所以每次孩子做得不好，我們就可以和自己說一下「噢，我要求這麼高，是不是我父母過去也是對我這麼要求的？說我這個不是、那個不是，所以我現在看別人也是，這個不是、那個不是。」所以每次我們這樣的話，我們可以和自已說一下，「其實是因為我是過去被人（如父母）要求過來的，所以我也在要求別人，其實做得不好也沒關係，慢慢會改進的，可以用一個比較溫和的方式。」而且更重要的是看看別人的問題在哪裡，卡住在哪裡。不是說他有哪些不好，而是看看他有哪些困難，和他商量一下，看看「你這方面做起來有什麼困難嗎？我們可以怎樣幫助你？」我們幫助對方改變比只是罵對方做得不好更有效。

蛻變與呼召

當生命經歷醫治與整合之後，轉化並不止於個人的成長，而是自然地延伸到他人與群體當中。被醫治的人，開始有空間承載他人的痛苦，也更能回應神在他生命中的呼召。這並不是從「不完整」變成「完美」，而是從「受傷」走向「可以成為祝福」。

2025 年的見證，呈現的是這種從醫治走向蛻變與延續的過程。當人不再只是為自己掙扎，而開始用自己的生命去回應神、服事人，他的故事便不再只是個人的見證，而成為群體生命的一部分。這些故事提醒我們，醫治的最終目的，不只是讓人「好返」，而是讓人活出更豐盛、有意義、並能祝福他人的生命。



學員見證分享

學員 王碧霞 (Chris)

回望過去，在我人生最陰暗的低谷期，是Dr. Kot 三年多的情緒醫治課程，如同光一樣開啓了我的生命。我至今仍深深記得，當我學習與耶穌共處、獨自面對內心最深層的恐懼時，是您的陪伴給了我直面它的力量。也感謝的同工Sabrina，謝謝她曾用圖案敏銳地照見了我的驕傲，讓我學會破碎自我，轉而溫柔地接納內心深處的羞愧。

在這三年半的療愈旅程中，我不僅認識了情緒的本質，更學會了傾聽身體發出的信號，這讓我在面對生活壓力、在靈脩中等候神時，有了更穩固的根基。Dr. Kot 常鼓勵我們要不斷尋找並接納真實的自己，這份“愛惜自己”的叮囑，我始終銘記。

帶着Dr. Kot 期許與鼓勵，我現在神學院深造輔導與神學。起初，我修讀輔導是爲了醫治內心的創傷，我深知療愈是一場長路，而認識自己便是最好的藥方。我也深信，若要在服事中憐憫他人，必先學會“助人者先助己”。但我未曾料到，在聖靈的指引下，我竟然有如此勇氣開啓神學的修讀。



在基督裡我得著能力 學員 鍾慧嫻 (Fiona)

「盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音 10:10）

我與拉法的旅程始於 2025 年的周年大會，之後不久便報名參加了醫治營。正是在醫治營中，我對拉法所提供的服事有了更深的體會。

作為一名基督徒，雖然知道喜樂是神給祂兒女的應許，但對我來說，喜樂似乎一直遙不可及。就連快樂也不是一件容易的事，更何況真正的喜樂。我知道自己出了問題，卻始終找不出原因。

為了維持日常生活的運作，我漸漸學會把自己的傷痛埋藏得越來越深，同時也漸漸讓心中的怨恨和苦毒不斷滋長。拉法幫助我逐步明白，原來童年的經歷深深地影響了我的成年生活，使我成為一個彷彿頭上總有一片烏雲籠罩的人。神原本賜給我的喜樂，竟然在不知不覺中被偷走了！

拉法也幫助我明白，魔鬼如何利用我的軟弱，加深我的困惑和迷失。因此，我對耶穌在約翰福音 10:10 所提到的「豐盛生命」有了全新的理解。

在耶穌裡，我得著能力和力量，可以一層一層地去面對和處理自己的傷痛。雖然這是一條持續掙扎和成長的道路，但透過在拉法所學到的觀念和工具，我更能覺察自己的感受，把它們帶到神面前，並從那些捆綁中得著釋放。

衷心感謝葛博士及整個團隊的忠心付出和委身。同時，我也因著拉法而蒙福，認識了一些同行的姊妹，彼此扶持，一同踏上醫治與更新的旅程。

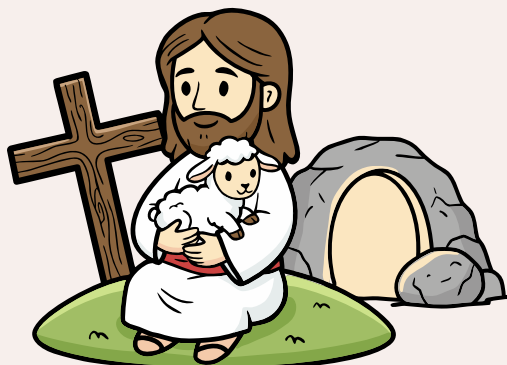
我在拉法的成長經歷 學員 Huiling

一直以來，我都很努力地參加課程，也很認真地學習如何表達自己。對我而言，表達自己的想法和感受一直是最大的困難之一。然而，透過不斷地上課和練習，我發現自己現在能夠更清晰地表達內心的想法，也更懂得如何與他人溝通。除此之外，我的情緒管理能力也有很大的進步，不再像以前一樣每次被觸發後都難以平復，而是能夠較快地調整自己的情緒，讓自己恢復平靜。

在人際關係方面，我也有很大的突破。過去在工作上，我常常覺得被員工欺負，甚至會因為他們給我臉色看而感到害怕和委屈。但現在的我已經不再像以前那樣害怕他們。我學會了先處理自己的情緒，再選擇合適的方式與他們溝通。當我能夠冷靜且堅定地表達自己的立場時，他們也更加明白我的角色和責任，知道誰是老闆，因此彼此的關係和溝通改善了許多。

另外，我與天父的關係也有很大的成長。以前我總覺得自己內心好像有邪靈在控制我，讓我長期活在恐懼當中。但透過上課與學習，我逐漸發現那並不是邪靈，而是自己內心深處的恐懼感在影響我。我開始明白，恐懼其實是一種保護自己的機制，但當它過度擴大時，反而會讓我無法正常生活，甚至嚴重影響我的情緒。

如今，我已經能夠理解恐懼的作用，也知道自己不需要一直依靠恐懼來保護自己。當我感到害怕時，我學會依靠神、依靠天父的力量來幫助我。這讓我更加自由，也讓我的內心充滿平安與盼望。透過這段學習歷程，我看見自己在表達能力、人際關係和信仰生命上都有明顯的成長與突破。



2024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	1	1
111	2	
114	1	
115	1	
201		2
322		2
323		3
5-8月		
101	2	
111	2	1
112		1
202		1
301	1	
311		1
321	1	
323		1
331		1
9-12月		
111	2	
113	1	
114	1	1
202		1
301	1	
302	1	
322	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	21	8	1	HKD 8357.83
111	6	48	10	8	HKD 11793.3
114	2	29	3	1	HKD 5920.44
115	1	40	9	0	HKD 17210
301	2	14	1	1	HKD 1549.1
302	1	6	4	0	HKD 4417.4
321	1	9	3	0	HKD 3076
322	1	8	3	0	HKD 3273.91
資助總額					HKD 55597.98
北美（美國、加拿大）					
101	1	9	1	1	210
111	1	7	0	3	136
112	1	9	1	2	292
114	1	8	1	3	480
201	2	16	1	7	444
202	2	17	1	8	436
311	1	9	0	3	120
322	2	12	1	1	148
323	4	27	3	6	714
331	1	7	0	1	30
資助總額					CAD 3010

*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					
「衝突的迷思」網上醫治營	1	40	6	2	HKD 8412
「從迷惘的催迫中走出牛角尖痛苦」網上退修營	1	16	3	0	HKD 2420
「不再靠自己」網上醫治營	1	29	5	0	HKD 6141
「放下你所不能失去的」網上退修營	1	23	6	0	HKD 5741
總數	4	108	20	2	HKD 22714

*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. 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
1月4日-1月25日	實體小組 (澳門)	香港華人基督教墳場上路禮堂 馨香基金會	情緒聆聽篇(粵語) – 1月	本會義務組長
1月7日-1月28日	網上小組		《情緒四重奏》1月讀書會-基礎班	
1月13日-2月3日			情緒聆聽篇(國語) – 1月	
2月19日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		不破不立的「新年flag」——你真知道自己想要的嗎？	葛琳卡博士
3月1日-3月22日	實體小組 (澳門)		情緒體驗篇(粵語) – 3月	本會義務組長
3月11日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		女性如何爱自己？	葛琳卡博士
4月5日-4月26日	網上小組		情緒聆聽篇(粵語) – 4月	本會義務組長
4月15日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		情緒被觸發，怎麼辦？——創傷治療的常見狀態	葛琳卡博士
5月18日-6月8日	網上小組		情緒體驗篇(粵語) – 5月	本會義務組長
6月1日-6月23日	實體小組 (澳門)		情緒聆聽篇(粵語) – 6月	
6月3日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		幸福的童年治癒一生？——如何減少孩子的童年創傷	葛琳卡博士
6月29日-7月20日	網上小組		情緒聆聽篇(國語) – 6-7月	本會義務組長
7月1日-7月13日	網上工作坊		生命自覺體驗坊-發掘內在資源 (7月)	
7月8日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		解不開的家庭衝突，唯有「斷親」？	葛琳卡博士
7月19日-8月9日	網上小組		情緒體驗篇(粵語) – 7-8月	本會義務組長
8月5日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		遠離愛無能/戀愛腦？——究竟什麼是愛的能力	葛琳卡博士
8月5日-8月26日	網上小組		情緒聆聽篇(粵語) – 8月	本會義務組長
8月7日-8月28日	實體小組 (澳門)		情緒體驗篇-實體 (粵語) – 8月	
8月17日-9月7日	網上小組		情緒體驗篇(粵語) – 8-9月	
8月28日-9月18日			情緒聆聽篇(國語) – 8-9月	
9月12日-10月31日			《情緒四重奏》9-10月讀書會 (國語)	
9月14日-9月21日	網上工作坊		生命自覺體驗坊-學懂與自己共處 (9月)	葛琳卡博士
10月9日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		到情緒困擾不知道怎麼辦？在關係中飽受痛苦和折磨？ 生命卡在某一位置停滯不前？	
10月21日			愛無能/戀愛腦還有救？——如何擁有愛的能力	
10月28日			想離開，又離不開？——關係中的內耗	
11月1日-11月30日	實體工作坊		鼓動心靈，非洲鼓樂體驗 – 11月	本會義務組長
11月9日	實體講座 (香港)		送親愛媽媽，走最後一段路!	葛琳卡博士
11月15日-12月6日	網上小組		普通話職場講座【調節職場壓力，重拾快樂人生】	本會義務組長
11月15日-12月13日			情緒體驗篇(粵語) – 11-12月	
11月16日-12月6日			情緒體驗篇(國語) – 11-12月	
11月20日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		情緒聆聽篇(粵語) – 11-12月	葛琳卡博士
11月25日			11月幫助你找到生命盲點和突破點	
12月9日			讓人窒息的情感勒索——其實是太需要你的愛？	
12月18日			逃離NPD？——NPD從誤解到瞭解	
12月23日			12月幫助你找到生命盲點和突破點 助長NPD？——為何甘心受困於NPD	

特此鳴謝本會義務組長：Sue、Angela Wang、Bo Cao、Wendy Ng、Melanie Tsang、Cinny Zhang、Mag、Miu Cheng、Winnie Luk、Annie Chan、Noelle、Uncle Ray、Ivy Chan



IV. 2024年整全心靈醫治年會（6月-8月）： 《迷失中的覺醒：從失落的迷惘轉向創新的動力》

大型講座	參加人次
（一）尋找失落的根源	355
（二）放開痛苦的牛角尖	325
（三）催逼中新的嘗試	248
工作坊	參加人次
（一）點解又係我!	328
（二）向失落的過去好好說再見	286
（三）了解自殺背後的牛角尖	261
（四）解開牛角尖的謎	278
（五）觸覺中新的體驗	259

V. 免費「危機輔導」時數（小時）

2024年本會義務組長提供危機輔導	
地區	參加人次
香港	37
北美	29



2024年整全心靈醫治年會： 《迷失中的覺醒：從失落的迷惘轉向創新的動力》

2024 整全心靈醫治年會 (17屆)
迷失中的覺醒
從失落的迷惘轉向創新的動力

在現今社會的變遷中，我們面臨著前所未有的挑戰和壓力，不僅改變了我們的生活方式，也深刻地影響著我們的思維模式和價值觀，許多人陷入了一種迷失、迷惘和無助的狀態。今年的年會旨在幫助參與者走出失落的迷惘，放開痛苦的牛角尖，跳出催逼的死胡同思維，從觸覺中的新體驗，找到新的動力和方向。

系列免費網上講座及工作坊 (設國語即時傳譯)

1. 理解內心催逼的壓力
2. 探索痛苦的牛角尖
3. 解開牛角尖的謎
4. 觸覺中實踐新的體驗

香港時間：6月22日至8月10日 (逢星期六) 早上9點至中午12點
北美時間：6月21日至8月9日 (逢星期五)
PDT 溫哥華及三藩市 晚上6點至晚上9點
MDT 愛民頓 晚上7點至晚上10點
EDT 多倫多 晚上9點至晚上12點

無論您是在職場上遇到困境，還是在個人生活中感到困惑，這是一個開啟自我覺醒和創新思維的啟發之旅，並在邁向新的方向中實現個人和職場的成長。

費用全免！鼓勵大家踴躍參加，並邀請家人、朋友一同學習，祝福自己，祝福他人。
年會對象：公眾人士 (包括輔導/心理學教授及學生、傳道員、社工、領袖執事、教牧同工、牧養團輔員、團契導師、小組組長、家長、教師及助人者)

報名方法：
2024年會網上登記報名表格
HTTPS://FORMS.GLE/WCKG2NUPPZYSLXZDT
查詢熱線：(+853) 2600 4188
WhatsApp: (+853) 62315034
WECHAT: RAPHANK | WWW.RAPHANK.ORG

主辦：RAPHANK 協辦：RAPHANK 支持團體：RAPHANK

參加者分享



知道自己的失落感和對情緒的根源有更多的認識。

很多真實經歷的分享和講員的講解,使我更能體會明白有關課題,有助自我反思。

明白到或許我仍有未意識到的過去影響著我，感恩在我正在處理已發現的反芻性思維之時能參與這講座。

更清楚過去影響，逐步改變舊思想行為，並開始認真學習愛自己。

Learn techniques to feel my body.

感恩上主是大有能力奇妙的醫治者，祂深愛每一個受造者。我們的受造都是奇妙可畏。祂在我們生命中都有奇妙的心意&計劃。😊

日期	講座/工作坊主題	簡介	講員
6月22日	講座一：尋找失落的根源	我們常感迷失、不安或失落；失落不只是情緒，更反映內在需求與價值感的缺失。缺失可能源自重大變數、心理衝擊，或童年創傷與失去。識失落根源，表達說不出的痛苦，走向自我發現與成長。	劉佩婷博士、葛琳卡博士
6月29日	工作坊一：「點解又係我」 原生家庭怎樣影響我們的人生觀？	認識童年家庭生活如何影響成長，不是聲討或怨天尤人，而是重尋前進動力，成為更好的人；更重要是在生命中發現上帝，看見「不完美中的美好」。探索困擾成長經歷的影響，並重整健康家庭關係策略。	劉佩婷博士
7月6日	工作坊二：向失落的過去好好說再見	受社會變遷影響，香港人面對不同失落：熟悉的關係改變、有形無形意義也不再。劇變與痛失易衝擊心靈。釐清失落的定義，探討失落帶來的影響，以及復原的方向與導向。	林添德先生
7月13日	講座二：放開痛苦的牛角尖	生活中我們常遭挫折、痛苦與困惑，像被困在心上的牛角尖難以釋放。但能否學會放下？探索放不開牛角尖的根源，深入理解痛苦如何產生，為何讓我們陷入困境，並尋找出路的盼望。	黃民牧師、葛琳卡博士
7月20日	工作三：坊了解自殺背後的牛角尖	自殺是嚴肅且複雜議題，背後常藏深痛與困惑。探討自殺行為的心理學背景、可能原因與多重因素。揭開自殺背後的牛角尖，並尋找更有效的預防、幫助與支持途徑。	葛琳卡博士
7月27日	工作坊四：解開牛角尖的謎	在迷失、迷惘、失落的痛苦中，我們容易轉入牛角尖而不自知，難以忍受。是否能解開牛角尖的謎，獲得釋放？從心理學角度探討牛角尖的象徵意義、形成原因及背後心理因素，並學習理解、面對與克服，從失落找到完整自己。	葛琳卡博士
8月3日	講座三：催逼中新嘗試	人生低谷時，外界挑戰與壓力容易把負面情緒困在牛角尖，成為不斷催逼的來源，甚至讓人陷入癱瘓。我們該如何在催逼中尋找新的嘗試？在壓力環境裡重新定向，勇於嘗試，找到實現目標的路徑。	黃葉仲萍博士、葛琳卡博士
8月10日	工作坊五：觸覺中新體驗	關注身體感覺，理解身體發出的訊息，啟動心靈之鏡看清需要，並學習調整身心狀態，安心開闊人生。願意嘗試，就是給自己成長更新機會。	黃葉引蘭女士

2026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	
111	1	
115	1	
203		1
301		1
501	2	
5-8月		
101	1	
111		1
114	1	
312		1
9-12月		
103	1	
111	1	
203		1
204		1
302		1
331		1
501	1	

II. 2026年整全心靈醫治退修營

營會主題	形式（網上/實體）
1-4月	
「愛的溝通・關係修復」醫治營	網上
「愛的溝通，關係修復醫治營」短宣	實體（馬來西亞）
5-8月	
「身份與價值：當工作與角色不再穩定，我是誰？」退修營	網上
9-12月	
「關係的接納與界線」退修日	實體（澳門）

III. 2026年情緒及心理健康主題活動

日期	形式（網上/實體）	活動主題	負責人
1月5日	網上講座 (dr.kot心靈諮詢室)	討好的核心突破點 - 如何建立內在權威	葛琳卡博士
1月21日	網上講座 (1月互動問答連麥)	遇到情緒困擾不知道怎麼辦？在關係中飽受痛苦和折磨？ 生命卡在某一位置停滯不前？	
1月26日	網上講座 (dr.kot心靈諮詢室)	越討好，越危險？- 討好引發的關係風險	
2月4日	網上講座 (2月互動問答連麥)	遇到情緒困擾不知道怎麼辦？在關係中飽受痛苦和折磨？ 生命卡在某一位置停滯不前？	
2月9日	網上講座 (dr.kot心靈諮詢室)	沉默or爭吵，或第三條路？——如何應對長輩詢問	
2月23日		被「拽入」家長里短的漩渦？——擺脫三角關係的魔咒	
3月9日		要做清醒大女主？——親密關係中的情緒能力	
3月18日		遇到情緒困擾不知道怎麼辦？在關係中飽受痛苦和折磨？ 生命卡在某一位置停滯不前？	
3月23日		停不下來的負能量——抱怨的代價	
4月8日		遇到情緒困擾不知道怎麼辦？在關係中飽受痛苦和折磨？ 生命卡在某一位置停滯不前？	
4月13日		抱怨者的心聲	
4月27日		如何正確地幫助抱怨者	
5月11日		媽媽喋喋不休，孩子怎麼辦？- 給母親最好的禮物	
5月20日		遇到情緒困擾不知道怎麼辦？在關係中飽受痛苦和折磨？ 生命卡在某一位置停滯不前？	
5月25日		「我快被逼瘋了！」——如何應對喋喋不休的人	
6月8日		說不出的愛與痛——從《阿嬤的情書》看中國式代際委屈	
6月17日		遇到情緒困擾不知道怎麼辦？在關係中飽受痛苦和折磨？ 生命卡在某一位置停滯不前？	
6月22日		創傷到我為止- 如何處理代際創傷	
7月6日		尋根溯源，重生可期——如何打破代際傳承	

感恩與代禱



蛻變與呼召

感恩事項

2025年，我們感恩看見生命不再只是停留在被醫治的階段，而是開始回應神的呼召，走向更深的轉化與延續。越來越多學員在經歷醫治與整合之後，願意將自己的生命獻上，成為祝福他人的器皿，陪伴更多人走過相似的生命歷程。

我們感謝神建立一群願意同行、彼此承載的群體。在這樣的群體中，人不再孤單面對自己的掙扎，而是能在真實與接納中成長，彼此扶持，逐漸形成一個更有深度與承載力的屬靈群體。

同時，我們也深深感恩，拉法的事工不再只停留於個人的醫治，而是逐步延伸到群體與文化的轉化。當一個又一個生命被更新，這些轉化便開始影響家庭、關係與教會，使醫治不再是個別經歷，而成為一種可以流動與延續的生命影響。

代禱事項

1. 求神堅立那些已經回應呼召、願意服事的學員，使他們在事奉中不失去生命的根基，而是在服事中持續被神塑造與更新。
2. 求主保守同工與領袖團隊，在承載他人生命與情緒時，有足夠的力量、智慧與健康的界線，並與神保持親密的關係。
3. 求神帶領拉法建立更成熟的培育與裝備系統，使被醫治的生命能一步一步成長為祝福他人的同行者與服事者。
4. 求主繼續擴展拉法的服事，不論在教會、家庭、職場或媒體平台，使更多受傷與迷失的生命能被接觸與醫治。
5. 求神建立一個健康、彼此承載的群體文化，使醫治不再只是個別經歷，而是整個群體共同活出的生命見證。



醫治的最終，不只是被改變，而是成為祝福他人的生命。

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
Whatspp/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

