

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。

義務總幹事的話

2020年初新冠疫情的大爆發，我們被逼取消所有預訂去北美的機票及退修營的營地，眼看所有的事工頓然取消，正在為大部份人因為疫情的關係帶來情緒上的焦慮、不安及危機感，神給予我們一個想法，不如在網上的平台舉辦一系列的免費講座「疫境中的盼望」：疫境中愛的醫治、疫症陰霾沉鬱時如何在低沉心緒中經歷平安、安靜親近主、疫症中的反思、疫境下停課的「難」、疫境下「搶」的恐慌、疫境下「鬱」的心情、及疫境下的同「你(理)」二月二十八日開始八週與你網上同行，自此開始了我們的網上講座，亦將實體課程、營會及年會改為線上進行。

剛開始的時候，需要克服科技上的一些困難及不適應，但感恩組長和組員都可以漸漸接受線上方式上課。正正因為線上的課程不受時間和空間限制，北美、香港、內地及其他國家的學員可以共同上課，互相交流支持，得到很多的學習和靈感，這是上帝為我們預備一條意想不到的出路。

有很多新接觸我們的朋友，都往往有以下一些共同的疑惑，所以亦想藉住這個機會向大家解釋：面對一個大災難的時候，為什麼不同的人有不同的反應？為什麼有些人很快就能夠適應和調節新的狀況，但有些人卻仍然面對很多的情緒困擾，遲遲也不能適應和復原？



葛琳卡博士
拉法基金會創辦人
兼義務總幹事

當人明白自己在恐懼什麼、面對疫情有些什麼反應、為什麼會有這個反應、這反應與我的過去有什麼關係，便能幫助自己明白、接納真實的自己多一些。若非如此，就無法真正處理和面對情緒困擾。



其實，生命中，人常常有意識、無意識地去做很多事情去保障自己，比如保障自己不會生病、保障身邊人不會離開我們、保障我們做的事都很安全、保障我們不會被人取笑。

然而，這次的疫情讓我們能夠做的保障幾乎都不能做了，這就造成我們很多的焦慮和恐懼。這些情緒困擾，無論是憂慮、恐懼、焦慮、悲傷等等，在我們的生命中一路都陪著我們。只是我們使用不同的方法（防衛機制）去控制它們，所以，以往生活風平浪靜時，就沒有那麼害怕。但當疫情這樣的大災難來臨，當我們的能力控制不了自己的健康、社會環境、經濟，很多人失去工作、失去親友、面對著大大小小的改變、失去、不確定性，這些情緒就爆發出來了。

而這些情緒亦非憑空而來。很多腦神經科學研究已經證實，每個人過去的生命的經歷會在我們的大腦中一個叫「杏仁核」的區域留下「痕跡」，變成一種「情緒記憶」。即使對於沒有記憶的事情，情緒也是不會忘記的。



因此，如果人生有過多負面經歷時，過去的情緒記憶也會成為一種包袱，也會令人看事情較負面，亦影響著人對自我、對別人、對神的看法。如果過去有過多的創傷，會令人更難以從情緒困擾中恢復，所以每個人從情緒困擾中恢復的能力和時間是不同的。

我們的大腦仍有潛力去重塑自己，改寫過去的情緒記憶，以新的積極經驗和情緒來改變整個人的情緒、甚至是身體健康狀態。這種能力叫作「神經可塑性」。這也給了我們得到醫治的盼望。



雖然情緒不會自動忘記，可是人的創造是非常奇妙的，我們的大腦仍有潛力去重塑自己，改寫過去的情緒記憶，以新的積極經驗和情緒來改變整個人的情緒、甚至是身體健康狀態。這種能力叫作「神經可塑性」（neuro-plasticity）。這也給了我們得到醫治的盼望。

所以，當人明白自己在恐懼什麼、面對疫情有些什麼反應、為什麼會有這個反應、這反應與我的過去有什麼關係，便能幫助自己明白、接納真實的自己多一些。若非如此，就無法真正處理和面對情緒困擾。

這是因為，當人無法接納和承認自己時，會產生內在的自我矛盾和張力，導致很多痛苦。當我們不承認不接納自己真實的情緒和狀況時，我們也不會因此而改變，反而可能會批評自己、催逼自己、覺得自己可以進步，令很多能量和精力都用在了自我拉扯的張力之中。困擾和問題不但沒有解決，還如滾雪球般越滾越大。

終於感到痛 心不再冰封



痛苦是需要一層一層逐漸的治療，所以也需要好幾年的時間，才能經歷深層的醫治和更新。

雖然治療時間長，但當醫治出現突破時，我們也聽到很多學員反饋說，覺得一路的堅持醫治是值得的。

拉法學員Annie就分享了這樣一個在醫治中獲得突破的故事。

冰冷暴力的成長

Annie在一個冰冷的家庭長大，父親給她的印象是兇惡，常常打她，對她又不關心。雖然是這樣，但她仍然很需要父母親的愛。

她因為太缺乏愛，對她造成日後很多傷害。當她出來社會工作時遇到與父親形象相似的人，在他們面前對她顯得單純而不自知，因而被騙，令身體及心靈受到嚴重傷害。

Annie參加了拉法的生命更新醫治課程，明白瞭解了自己。面對自己過去的傷痛，過程雖然很痛苦，但明白、接納、面對過去的痛苦後，人也感到輕省。

看見別人幸福 觸發自己內心的痛苦

Annie：

參加生命更新的醫治302課程，在面對第一部份第五課：我的身體，談及身體被傷害性侵犯等，觸及我很大的傷痛。

當時導師叫我用情緒四重奏課程所教的處理情緒技巧：空櫓、吶喊、生命自覺把那痛苦釋放出來，面對那個曾傷害過我的人；但要按著自己能夠承受能力做如果不能便要停止。

兩日後，剛好與 Dr. Kot 問題分享聽到一對夫婦在分享被醫治的見證時，我聽在心裏，眼淚不斷滾存；情緒已接近臨界點，我馬上說出我的難處，帶着極大痛苦與 Dr.Kot有了以下對話。

終於感到痛 心不再冰封



痛苦是需要一層一層逐漸的治療，所以也需要好幾年的時間，才能經歷深層的醫治和更新。

雖然治療時間長，但當醫治出現突破時，我們也聽到很多學員反饋說，覺得一路的堅持醫治是值得的。

拉法學員Annie就分享了這樣一個在醫治中獲得突破的故事。

冰冷暴力的成長

Annie在一個冰冷的家庭長大，父親給她的印象是兇惡，常常打她，對她又不關心。雖然是這樣，但她仍然很需要父母親的愛。

她因為太缺乏愛，對她造成日後很多傷害。當她出來社會工作時遇到與父親形象相似的人，在他們面前對她顯得單純而不自知，因而被騙，令身體及心靈受到嚴重傷害。

Annie參加了拉法的生命更新醫治課程，明白瞭解了自己。面對自己過去的傷痛，過程雖然很痛苦，但明白、接納、面對過去的痛苦後，人也感到輕省。

看見別人幸福 觸發自己內心的痛苦

Annie：

參加生命更新的醫治302課程，在面對第一部份第五課：我的身體，談及身體被傷害性侵犯等，觸及我很大的傷痛。

當時導師叫我用情緒四重奏課程所教的處理情緒技巧：空櫓、吶喊、生命自覺把那痛苦釋放出來，面對那個曾傷害過我的人；但要按著自己能夠承受能力做如果不能便要停止。

兩日後，剛好與 Dr. Kot 問題分享聽到一對夫婦在分享被醫治的見證時，我聽在心裏，眼淚不斷滾存；情緒已接近臨界點，我馬上說出我的難處，帶着極大痛苦與 Dr.Kot有了以下對話。

Annie：

「我的失眠症狀已差不多好了，但當我談及身體被傷害性侵犯等，觸及我很大的傷痛，雖然我沒有說出被侵犯的過程，但當天晚上我的睡眠是亂七八糟，還不斷發夢。當時治療師叫我做認為是最輕的個案，在做空櫓的過程想到當日發生的情況便不想再做下去，當時心只是不舒服。但現在我卻感到很痛。」（說這話時的表情已是極度痛苦）

Dr. Kot：

「你現在的情況就是閉塞着在一個僵凍位。痛苦有時不是馬上出來，有可能慢慢浮出來。我從沒有見過你現在這麼痛苦的樣子，在過去也未見過這樣痛苦的妳。」

Annie：

「我聽到他們夫婦二人被得醫治這麼好，我卻一個人很孤單得不到醫治很害怕；我很痛苦為什麼我醫治不了？」

Dr. Kot：

「對，你現在是在僵凍的狀況，聽到人好了自己卻不能好；自己會質疑自己會好的嗎？很害怕自己不能突破。你現在試試跟自己說：『哦，原來我很害怕自己是不會好的，好不了，很害怕！』」

Annie：

「我很害怕自己好不了，很痛。」

Dr. Kot：

「你哪裏痛？」



Annie：

「我心裏很痛，好像錐心之痛。」

Dr. Kot：

「那你就問問心：你痛什麼呢？你是不是很受傷？」

Annie：

「我一直很勇敢面對自己，做空櫓、生命自覺，為了得醫治。」

Dr. Kot：

「我知道你很勇敢，你進步很多了，你繼續問它：受傷好些嗎，沒那麼痛嗎？」

Annie：

「我很害怕，自己過去的傷害都很重，過往有些已經接受輔導已經好些了。」

Dr. Kot：

「現在你對自己說三點，因你這痛苦是很複雜的。」

1. 我聽到同學的分享才意識到自己裏面的痛是多麼的重多麼的受傷；
2. 有絕望的感受為什麼還未醫好；
3. 沒有人支持，你要一個人面對，人家有丈夫支持你卻要獨自自己面對。

你嘗試慢慢地跟自己說...

Annie：

「我聽他們說話使我再次意識到自己的痛，也擔心自己好不了；我要自己獨自面對，我一直都沒有哭出來，我一直把它冰封壓在心底下。現在我真的很痛，這痛的程度，我是沒有試過的。」

Dr. Kot：

我覺得你今次有很大的進步，我是第一次見到你這麼痛苦的，所以你要多謝這痛苦，你終於可以感覺到這痛，因為這樣你才可以得到醫治。」

Annie：

「我現在雖然已沒有這麼痛，但我身體一直發抖。」

Dr. Kot：

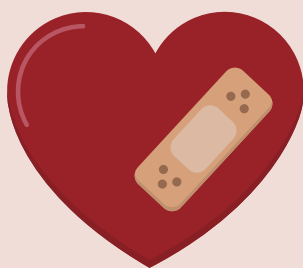
「那你問問身體發抖想跟你說什麼？」

Annie：

「身體發抖想對我說什麼呢？原來我擔心那痛不能出來，現在痛出來了又不知如何停。當我說完後，那發抖馬上停止沒有了。」

Dr. Kot：

「原來你害怕那痛出不來，現在說出來了，發抖便馬上停止了。當你明白身體想向你表達的意識，它便止息了。」



梳理受傷的痛苦

Dr. Kot幫助我將我的痛與受傷連接一起，在過程中不斷幫助我整理我的思緒，把它梳理一下，原來因為我聽到別人的分享才意識到自己是多麼的痛。

他們好了，我卻好不了；他們有人支持，我卻要獨立面對。但當Dr. kot引到我說出為什麼這麼痛？當我把它說出來承認它，我便沒有那麼痛了。

另外對於我的身體發抖及驚恐，其實我的頭腦與身體是很不協調的。我頭腦說不害怕，一心只想把痛苦逼出來，但其實身體是很害怕的，所以身體就一直發抖。

但當我承認這一點，便問身體怕什麼？原來身體是怕這發抖不能夠停止。說出來後，人馬上就不再發抖了。

在整個治療過程中最重要是承認及接納。這個治療對我人生是一個重要的轉捩點。

過往我都是一個很弱的（弱的我）。現在我開始靠近更真實的方向（真的我）；以前我做事的角色都是一個跟隨者，現在我不自覺的會提出意見及一些改善的方法等，彷彿步向一個領導者的角色。這一點我從沒想到。原來當情緒得到治療，人真的會變得聰明，分析能力強了，看事物也會深入些。

學員見證分享

很多新認識我們的朋友想知道，這些小組的課程是否真的可以幫助我解決情緒上、屬靈生命上的困擾？有沒有一些真人的例子？以下有兩位拉法學員的分享。

神通過感覺向我說話

以下這位學員，已經參加了拉法一些的课程，這是她分享一次在拉法退修營親身體驗上帝的回應，對她與上帝的關係很有幫助。

Yvonne：

在一次醫治營中，我前一晚剛跟父親發生過衝突，心中有很多話想對神說，所以我在默想時乾脆直接對神說話，順利地表達出了很多埋藏在心底的恐懼。後來在小組分享時，我跟葛博士說，我在她讓我們聽神回應的時候，會下意識地去找經文，而不是去聽神的聲音。

葛博士在帶我默想時，挖出了我的癥結，發現我其實是不相信自己能聽到神的聲音，或者不相信神會直接對我說話。

我說對的，我不相信神會對我說話。

葛博士建議我在那天的營會結束前默想時，一邊聽雙邊音樂（一種幫助放鬆的音樂），一邊問神，等待神回答。我後來照著做了。

在我聽到音樂某一段時，感覺那是風光片中在進入一片開闊之地時的音樂，這時我心裡冒出幾個詞：「一個地方，永遠沒有，我看到約書亞記1:3節：「凡你們腳掌

所踏之地，我都照著我所應許摩西的話賜給你們了。」

我從這個經歷中得著了很多安慰，這也是我第一次經歷神用身體的感覺對我說話。

我過去覺得神對我說話只會通過經文，而不會通過其他方式。但這次發現，原來神會通過感覺來和我說話。



醫治營中眼睛打開

這位學員已經在拉法一段時間了，雖然她醫治的歷程比較迂迴曲折，需要比較長的時間，這一點令她常常質疑治療的效果，覺得別人都有改變，自己卻原地踏步。這卻正正是她問題的核心，很難感受自己的內在，所以感受不到，好似沒有進步，但她的確漸漸的改變，學習面對群體中的相處，也學習表達自己。

這次的分享甚至得到其他同學的讚賞，令她好驚訝，原來自己也有一些別人欣賞的地方。

Lean:

這一次醫治營，讓我大開眼界，讓我感覺到我並不孤單，我們有偉大的天父，拉法同埋同路人的弟兄姊妹支持，讓我感到溫暖，充滿盼望！

回顧這課程，我體驗到以下想跟大家分享：

—擺陣站立面對—

我們要處理身體上的情緒記憶，其中一個最有效嘅方法就是勇敢去面對，藉着聖父聖子聖靈，讓我們有足夠的力量站立起來，毫無懼怕，去面對往往讓我們感受到痛苦的情緒，得到醫治。

—從軟弱進入恩典—

當我們感覺到無力；恐懼；委屈；被遺棄；痛苦；傷心；羞愧；不安；驚恐；無奈；絕望……等等；我們要將內心的軟弱，坦誠向慈愛的阿爸父交托，跡象神無

條件的愛同埋接納，醫治我們受到傷害而埋藏的潛意識裏面的情緒記憶，醫治我們，讓我們變得更加完整。

—醫治—

正如在最後一天聽到醫治的愛這一首歌：只要我們願意去信靠神，祂一定會醫治我們；讓我們不再被痛苦的情緒捆綁；得到自由。籍著神賜的智慧同埋力量；我們要實實在在，不要逃跑，去面對我們的情緒，讓我們得到醫治，去成長和脫離原生家庭的魔咒。要藉着吶喊，定下界線同埋目標，不要沉溺及被痛苦的情緒捆綁，向撒但魔鬼宣戰！

最後，我深深看到原來痛苦的情緒記憶，大部份都是由身邊最親密的人所造成，父母；原生家庭；夫妻……等等，我們真的要好好去思考；去學習；怎樣去愛我們的下一代，不要讓他們將我們的問題傳下去，讓他們有一個完整的心靈；開心愉快的情緒。





心理治療Q&A



我明白心理健康是重要的，但坊間有很多心理健康的相關資訊，為什麼還要上課或者參加醫治營？

大部分產品都有說明書，教我們怎樣使用和保養產品。雖然情緒非常影響我們每一天的行為、思想及人際關係等等，其影響力範圍甚廣，但是沒有人教我們如何處理情緒，無論學校或家庭，都沒有這方面的教導，因此每一個人都需要在情緒方面得到更大的學習，令生活人際關係更好。

但是人的心理是非常複雜的，心理的防衛機制也不為己所知，所以人可以明白道理，卻並不能夠可以活得出來，因此單單是看書聽講座，並不能夠令自己可以在困境中走出來，所以需要心理輔導員幫助人探索自己所不意識擁有的資源和能力，並且接納自己的限制，尋找合適的方法活出真正的自己，發潛能揮，幫助自己克服所面對的困難。

拉法基金為了幫助大眾更深了解如何處理情緒的困擾，特別設計課程綜合心理學對情緒的臨床研究、臨床經驗及大腦神經學，幫助情緒困擾者有正確的情緒觀念，從不同層面深度認識自己。這是一個專業的心理課程，所有組長均完成碩士的輔導/社工課程，並且每次小組後有督導的培訓。

課程以小組形式的方式進行，可以令人從別人的分享中發現自己已經遺忘了受傷的記憶，或從別人勇敢面對痛苦經歷的突破，也鼓舞自己勇敢面對; 組員的問題是自己的投射，從自己對人的反應，找出自己隱藏的問題;一個人很難面對痛苦，群體彼此的支持是很重要的力量，透過分享建立同行支援。

課程也教導一些處理情緒的工具及技巧，讓學員在小組中可以體驗方式不同技巧對自己的幫助，讓學員掌握技巧後可以情緒自助，並且可以與身邊情緒困擾的人同行。



當中學員學習如何面對個人內在情緒起伏及過去負面的經歷，透過專業的組長協助下引導他們面對真實的情緒，放下不健康的防衛機制，願意承認和接納真實的自己，才能經歷上帝的醫治。這個歷程需要面對一些痛苦或不意識的自己，所以需要有專業輔導員及組員的幫助，才能慢慢接受被壓抑或防衛的某部份的自己，所以靠自己去醫治自己，實在非常困難，正所謂能醫不自醫，每一個人都需要外在的幫助，才能夠更了解自己，更認識神，更能活出基督裏豐盛的生命。

好吧，我生活中的確有一些煩惱和困擾。但人生本來不就會有很多問題嗎？為什麼別人可以自己處理和化解自己的困擾，我卻要去輔導/心理治療呢？

很多人都不知道輔導員可以幫助自己解決內心的困擾和痛苦，或不知道在哪裡可以找到恰當的幫助。他們以為改變一些生活的方式，在家中休養一段日子，情況就會自動好轉，可是精神及情緒困擾並非就可以慢慢消失。

另外有些人士則對於輔導員的工作缺乏認識，認為只是隨意找個人聊天，並不可能解決得到問題。故一直以拖延、獨自承受或沈溺的方式去逃避。

一般人認為一般人認為去尋找輔導或心理治療是一種軟弱的表示，所以會標籤自己有精神問題。其實每一個人都應該需要輔導或心理治療，因為每一個人的成長或多或少都有不同的創傷和不幸，所以有些人可能受傷的程度較低或得到合適的幫助，而有些人卻在年幼的時候已經有很多的不幸和缺乏，又得不到合適的幫助，能夠長大成人已經很不錯了，但是心裏心理上的陰影卻不會因為過去了而自動消失，它們在今日的生活裏面 仍然扮演一種幕後的操縱，令自己也莫名，常常陷入不知所措的狀況中，又卻難以解釋。

心理治療是運用心理學知識，並對於精神及情緒困擾問題成因和解決方法有其專業建議及分析，亦會配合不同的專業團隊，為受助者制定合適的處理方法。讓受助者得到較全面的協助，而非純粹與朋友交談，只說出問題，發洩內心的情緒。往往受助者的問題，是他們處理情緒和人際關係不自知的模式，一個人很難看到自己的盲點，所以經過專業培訓的心理治療師，更容易指出問題核心所在，並且加以專業的處理情緒技巧，幫助受助者解開埋在心裏多年不能處理的問題。

因此，情緒問題需要及早處理，尋求輔導，切勿將問題拖延，等到情況嚴重才尋求幫助，如果情緒狀況已影響個人正常生活和工作時，問題便會變得很難處理。

這些課程是團體心理治療嗎？和個人心理治療有什麼區別？

拉法課程是透過團體學習及小組治療的模式進行。拉法的組長都是專業輔導的義工，機構非營利性質。只希望幫助更多人擺脫情緒的困擾，可以活出更豐盛的生命！

在心理的治療過程中，經常遇到一些困難，就是受助者已經忘記了一些過去相同的經驗，他們會常說「你叫我去想去的受傷，我也忘記了，我也想不到」，或者他們會說，「這件事已經過去了，沒有什麼感受！」就算現在回想，也覺得：「會想沒什麼了，沒事了。」

而小組治療的好處是，當參加者在看其他組員的故事時，會幫助他/她去感受到自己以往遺忘的創傷。也因為別人的故事，豐富了他/她對一個問題如何會影響人、情緒如何運作、如何去看很多事情。別人的故事好像一面鏡子一樣，一個一個照亮參加者不同的地方。所以如果沒有這一個個鏡子反射在參加者自己內在，自己盲目地去找，其實很困難，而且可能會感覺很沒趣，就放棄了。所以小組治療比個人治療這一點有很大優勢。

另外，小組治療的價錢較便宜，而且有很多個小時去慢慢聽別人的故事、看別人成長、看到組長怎麼去幫別人做。從這些當中，也可以學習到如何進行情緒自助（self-help）。並且也因為組長組員而受到鼓勵，獲得反思，所以這些都是很重要的學習、很多小時的學習。

如果用一個課程30個小時的價格去做兩個小時個人心理治療，相比一下，30個小時所付出的回報，比兩個小時個人心理治療多太多了。

但是，這也不意味著個人心理治療不重要。有些事情需要個人心理治療去幫助整合。但是單是個人治療，能夠前進的速度、資源、方向都遠遠不及參加課程，能做的真的很有限。相比而言小組更有效、也更經濟。

拉法推薦可以用小組課程治療為主、個人治療配合（有時候沒課，或者有需要時去做）。這樣的效果、經濟性都是比較有效的。

聽起來，心理治療好像需要投入更多時間和金錢。感覺每個課程都時間很長，聽說過程中還伴隨著強烈的情緒起伏，感覺非常辛苦。是否需要繼續上課？一次又一次的課程學習，真的可以得到治療嗎？

我們一般人會想，心理治療就好像吃藥一樣，頭痛就吃一粒止痛藥，抑鬱就吃一粒抗抑鬱藥，就沒事了，其實藥物就只能夠減少痛楚或感受情緒的波動，其實並沒有真正解決心靈痛苦或情緒困擾的癥結，所以吃了藥一段時間，很容易復發，甚至病情更加嚴重，或者變成長時間倚靠藥物，但是心裡面真正的問題從來都未解決過！

所以心理治療並非只靠藥物就能得到痊癒，最重要的還是「心病還需心藥治」，如果我們生命過去大大小小的不好的事情（創傷，比如被罵、被否定、被羞愧），那些都是會存在我們的情緒記憶里的。而那些記憶每天還在影響著我們，那麼真正要治療一個人的情緒，就必須清理他/她過去的負面記憶。

很多人以為參加情緒課程好像吃個藥一樣，一次二次就可以解決心理創傷和情緒問題了，這種心態其實是因為不懂得情緒治療是怎麼一回事。

這些舊的受傷記憶有這麼多，幾十年的，難道我們上一次兩次課，就能把過去創傷記憶都「洗掉」嗎？這個就是問題所在。其實上了一兩次就只有治療的開始，首先要教導學員明白情緒的理論，當有負面情緒的時候，可以如何處理，並學習自助技巧，這樣開始減少對情緒負面情緒的恐懼，可以用一個健康的方法去面對，而不是自己欺騙自己，反而令情緒的困擾更嚴重，但實際上並沒有想要把真正的問題解決。

要把真正的問題去解決，要把一項一項的問題找出來，現在的問題和以前有什麼關係？這樣一個一個去找的時候，這麼多年累積的問題，自然需要一段漫長的時間去慢慢理解和解決。問題在過去的創傷中點點滴滴累積而成，那現在就要慢慢回去尋找、一層一層把它打開去尋找。所以我們一般而言都需要幾年的時間去治療。

但是事情還沒有那麼簡單。因為我們人都是很聰明的，都會避免痛苦，就不記得了。就算那些問題出來了，我們也常常會否認它，會說：「沒有這回事。」「沒事沒事，我好好的。」所以那些防衛機制都讓治療過程非常複雜、好像走進迷宮一樣轉來轉去。轉兩轉，我們就會轉得團團轉，當初的方向也忘記了。正正因為過程中會有痛苦，而我們又太聰明了，懂得去避開那些痛苦，所以我們自己讓自己迷路了。這是另一個治療時間長的原因。

**現在常常聽到身邊有人患上情緒病，
抑鬱症簡直比比皆是。**

根據世界衛生組的調查所得：於2017年，抑鬱症已成為全球的疾病排名首位，是影響著個人健康及殘障的疾病。全球有超過300萬人口患上抑鬱症，每年更有80萬人因而自殺，可見情緒疾患對人造成很嚴重的影響，不容忽視。長者、女性而有年幼子女的，皆是較高風險的群體。

事實上，抑鬱症並不可怕，有需要的人士一旦得到適當的治療和幫助，是可以改善問題，並如常地投入生活。

如果正面對一些困擾，如感情、家庭、婚姻、親子、工作、人際關係或沉溺行為等，這些困擾嚴重影響你的情緒和正常生活，甚至工作或人際關係等，建議可以安排一次個人輔導會面作初步的評估，盡早瞭解問題的原因和嚴重程度，然後決定需不需要繼續接受治療。



2019年事工報告

I. 整全心靈醫治課程

課程	香港	澳門, 新加坡	加拿大	美國三藩市	內地
1-4月					
101	拉法紅磡辦公室(兩次)		網上課程		
111					
112			網上課程	網上課程	
201				網上課程	
202			網上課程		
203	拉法紅磡辦公室				
302					
311			網上課程		
312					
322				網上課程	
323				網上課程	
331					
701					
5-8月					
101	拉法紅磡辦公室		網上課程	網上課程	
111			網上課程		
112			網上課程		
201				網上課程	
202					
203					
302	拉法紅磡辦公室				
312			網上課程		
322					
331				網上課程	
701	拉法紅磡辦公室				
9-12月					
101	拉法紅磡辦公室		網上課程	網上課程	
111			網上課程		南京 (镇江基督教宣德堂)
202				網上課程	
203					
301				網上課程	
302					
312					
321			網上課程		
322					
323				網上課程	
331				網上課程	
701					

課程小結

課程	加拿大多倫多				
	開辦次數	總參加人次	資助人數		資助額 (CAD)
			個別申請	* 優惠人士	
101	2	12		4	136
111	1	7		3	96
112	1	10		5	280
114					
201					
202					
203					
301					
302					
303					
311					
312	1	11		10	400
321	1	10		8	384
322					
323					
331					
701					
資助總額					1,296

課程	加拿大愛民頓				
	開辦次數	總參加人次	資助人數		資助額 (CAD)
			個別申請	* 優惠人士	
101					
111					
112	2	15	2	6	641
114					
201					
202	1	8	1		140
203					
301					
302					
303					
311					
312					
321					
322					
323					
331					
701					
資助總額					781

課程	加拿大溫哥華				
	開辦次數	總參加人次	資助人數		資助額 (CAD)
			個別申請	* 優惠人士	
101	3	27	1	9	504
111	3	26		6	240
112					
114					
201					
202					
203					
301					
302					
303					
311					
312					
321					
322					
323					
331	1	7		1	240
701					
資助總額					984

課程	美國三藩市				
	開辦次數	總參加人次	資助人數		資助額 (USD)
			個別申請	* 優惠人士	
101	2	17	1	2	238
111					
112	1	8		3	114
114					
201	3	23		10	380
202	1	7		3	114
203					
301	1	8		3	120
302					
303					
311					
312					
321					
322	1	7			
323	2	15			
331	2	15			
701					
資助總額					966

課程	香港				
	開辦次數	總參加人次	資助人數		資助額 (HKD)
			個別申請	*優惠人士	
101	4	23	3	1	3,598
111	1	11	2		2,970
112					
114					
201					
202					
203	1	18	2		2,940
301					
302	1	6			
303					
311					
312					
321					
322					
323					
331					
701	1	15			
資助總額					9,508



***優惠人士：**
教牧/全職神學生/長者/重讀/合辦會堂

II. 整全心靈醫治退修營

退修營題目	開辦次數	參加人次	資助人數		資助金額
			個別申請	*優惠人士	
加拿大 溫哥華					
【愛．擁抱自己】心理劇退修營	1	18	0	1	54
總數	1	18	0	1	CAD 54
加拿大 愛民頓					
【去舊迎新-活出新的自己】心理劇退修營	1	20	2		350
總數	1	20	2		CAD 350
加拿大 多倫多					
「喚醒與神阻隔的心靈」心理劇退修營	1	21	0		
【化解人際間閉塞之謎】心理劇退修營	1	15	0		
總數	2	36	0		CAD 0
美國 三藩市					
【愛．擁抱自己】心理劇退修營	1	31	1		185
【突破生命中反反覆覆的失聯】心理劇退修營	1	34	3		505
【生命蛻變如鷹展翅上騰】心理劇退修日營	1	23	2		330
總數	3	88	6		USD 1020
香港					
「幽谷中愛的擁抱」心理劇退修日營	1	19			
「愛的擁抱」信徒退修日	1	13			
「生命蛻變」日營	1	13			
「解開羞愧內疚，重拾尊貴自我」心理劇醫治營	1	22			
「零服爆、不隱蔽，做回真自己」心理劇醫治日營	1	16			
總數	5	83	0		HKD 0

III. 支持不同教會/機構分享情緒或心理健康等講座

日期	地區	教會/機構	講座題目	講員
1月5日	澳門	澳門聖公會蔡高中學	免費家長講座：了解兒童及青少年的情緒及行為	葛琳卡博士
1月20日	香港	深水埗崇真會	當做個身心健康的媽媽	葛琳卡博士
2月28日	加拿大多倫多	頌主播道會	處理分歧，矛盾與衝突	葛琳卡博士
3月4日	加拿大多倫多	聖公會頌主堂	原生家庭如何影響個人的情緒與行為	葛琳卡博士
3月5日	加拿大多倫多	頌主播道會	愛中彼此建立成長	葛琳卡博士
3月8日	加拿大愛民頓	愛城華人宣道會	用心關懷	葛琳卡博士
3月8日	加拿大多倫多	OMNI TV 訪問	婦女節談在職婦女舒緩壓力方法	葛琳卡博士
3月9日	加拿大愛民頓	愛城華人宣道會	用心關懷	葛琳卡博士
3月9日	加拿大愛民頓	愛城華人宣道會	親親天父心工作坊	葛琳卡博士
3月18日	加拿大溫哥華	拉法辦公室	如何處理職場，情場或父母引發的爆發情緒	葛琳卡博士
6月15日	加拿大多倫多	頌主播道會	如何處理醬爆的情緒	葛琳卡博士
6月16日	加拿大多倫多	頌主播道會	化刺猬成依偎的婚姻	葛琳卡博士
6月25日	美國三藩市	匯點教會	心靈癒花園	葛琳卡博士
7月1日	香港	拉法基金會	生命自覺一天減壓工作坊	Rachel Wong
8月13日	香港	基督教紅土區關愛網絡	心碎心痛心結的危城下同行	葛琳卡博士
8月31日	香港	拉法基金會	辨別思想陷阱工作坊	Rachel Wong
9月7日	香港	拉法基金會	生命自覺之與情緒對話	Rachel Wong
10月1日	美國三藩市	匯點教會	心碎心痛心結的危城下同行	葛琳卡博士
10月7日	加拿大多倫多	加拿大中文電台	AM1430 息息相關訪問!	葛琳卡博士
10月7日	加拿大多倫多	頌主播道會	壓力知多少? 身體話你知!	葛琳卡博士
10月8日	加拿大多倫多	OMNI TV 訪問	香港暴力衝突愈趨嚴重 - 如何處理自己情緒	葛琳卡博士
10月10日	加拿大溫哥華	拉法辦公室	化刺猬成依偎的婚姻	葛琳卡博士
10月16日	香港	長沙灣崇真會	壓力下的自助助人	葛琳卡博士
10月19日	香港	循道衛理聯合教會社會服務部	我的心哪，你為何憂悶? (舒緩情緒之方法)	葛琳卡博士
11月4日	香港	香港浸信會聯會—沙田浸信會	撕裂下的情緒關顧	葛琳卡博士
11月6日	香港	中華基督會公理堂	他/她可能有了外遇	葛琳卡博士
12月22日	香港	將軍澳基督教錫安堂暨安臨中心	聖誕主日佈道會	葛琳卡博士
12月7日	香港	循道衛理聯合教會社會服務部	快快地聽 (聆聽之方法)	葛琳卡博士
12月8日	香港	香港宣教會大興長者鄰舍中心	從工作中釋放壓力、駕禦情緒、從新得力(職員培訓工作坊)	葛琳卡博士
12月27日	香港	拉法基金會	「尋找紛亂中的安寧」工作坊	Rachel Wong

澳門

加拿大

香港

美國

IV. 2019年整全心靈醫治年會 (9月-12月)

大型講座	參加人次
講座(一) 情緒可以自癒嗎?	155
講座(二) 開啟自癒秘笈	162
講座(三) 《情緒流感 - 身體攻略》	149
佈道會	參加人次
心靈醫治佈道會	47
工作坊	參加人次
年會工作坊(一) 點講你會明，心情代言人	53
年會工作坊(二) 如何面對情緒的情緒的服爆與隱蔽	39
年會工作坊(三) 零催逼，提升青少年的學習能力	37
年會工作坊(四) 情緒自癒急救技巧入門	46
年會工作坊(五) 《升呢家長教子有竅門》	35
工作坊(六) 《上下一心，工作滿分工作坊》	49
工作坊(七) 身體自癒實戰體驗日工作坊	83

V. 2019 免費「危機輔導」時數 (小時):

本會每次的課程，均為參加者提供一次免費的危機輔助，目的是回應學員在課程期間的需要；除了在小組的學習外，可以得到個人適切指導、幫助及支援。

2019 年本會義務組長提供危機輔導：

地區	參加人次
香港	5

VI. 2019 心靈資助計劃 - 輔導服務：

2019 年本會義務組長提供危機輔導：

地區	參加人次
香港	136

VI. 2019 心靈癒花園-內容包括：敬拜、分享、禱告支持、操練聆聽上帝聲音等。

2019 年本會義務組長提供危機輔導：

地區	參加人次
香港：愛得及時	18
香港：愛語的醫治	22
香港：愛的治癒	30

2019整全心靈醫治年會：《情緒流感透過身體自癒情緒》



參加者分享



流程暢順，三位講員的說話速度非常適當不會太快，輕鬆愉快友善的態度亦令聽眾情緒舒緩。而且內容都簡單扼要，易明和有趣。葛琳卡博士中途加插播放的兩段短片也非常好，很能幫助了解僵凍和受驚狀態，亦使內容更多元化。直播效果日益進步！

多謝拉法基金會每年都舉辦免費嘅年會活動，特別今年社會環境情況特殊，基金會甚至提供現場直播，令擔心交通問題的我可以家中聽到多名香港和國際知名專家在講座分享一個情緒治癒上一個非常新和有鼓勵性的題目- 身體自癒。原來身體可以幫我地從身體或情緒的創傷中復元過來。只要我地透過意識同感受自己嘅身體情緒，可以幫助明白自己。第二場嘉賓Benny詳盡深入的個人經歷分享，更加幫我清楚明白，身體會因為創傷而受阻塞，但透過了解分析身體感覺，可以得到復元，更得到情緒、行為以及人際關係上的改變和改善。

除咗係講座上聽到一啲嶄新嘅大原則之外，亦在工作坊上，得到幾位資深專家，如陳維樑博士、葛琳卡博士、潘偉儀女士等，傳授一些簡單但非常實用的自我支援及彼此支援嘅技巧，去幫助自己保持情緒健康。

好多謝拉法基金會同咁多位用心嘅講員！



日期	講座/工作坊主題	簡介	講員
9月20日	講座一：情緒可以自癒嗎？	從認識身體和大腦出發，探討情緒自癒的可能性，並設有問題解答及見證分享。	索尼亞·戈麥斯博士 (Dr Sonia Gomes) 黎浩然博士 葛琳卡博士
9月22日	工作坊一：點講你會明，心情代言人	幫助探索內心並學習表達經常未能表達的信息，舒緩內在的堵塞，並設有示範及練習。	葛琳卡博士
10月13日	工作坊二：如何面對情緒的脹爆與隱蔽	認識情緒的正常表現和非正常下的脹爆和長期壓抑而隱藏的情感並其引發的問題，找出處理喜怒哀樂的妙法靈方。	陳維樑博士
10月18日	講座二：開啟自癒秘笈	連結身心靈的互動，尋找情緒自癒的資源，並設有問題解答及見證分享。	彼得·烈汶博士 (Dr Peter Levine) 張天和牧師 葛琳卡博士
10月20日	工作坊三：零催逼，提升青少年的學習能力	幫助家長去認識如何面對青少年的學習困難和障礙，理解學習困難背後的原因；家長往往越擔心越催逼，會帶來反效果，反而學會如何與青少年同行克服這個歷程！	葛琳卡博士
10月27日	工作坊四：情緒自癒急救技巧入門	除心理健康的原理外，更通過身體導向的體驗練習和減壓活動，提升參加者自我覺察和自我照顧的能力，也能增加與人連結，以致在面對生活不同壓力和挑戰時有力量往前！	潘偉儀女士
11月1日	講座三：情緒流感 - 身體攻略	透過聆聽身體的訊息而恢復失衡的情緒，並設有問題解答及見證分享。	池見陽博士 黃葉仲萍博士 葛琳卡博士

2020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	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

II. 2020年整全心靈醫治退修營

營會主題	形式（網上/實體）
9-12月	
「心慌慌，路茫茫：前路誰掌舵」醫治日營	網上
「走出受傷的印記」醫治日營	

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） <			



感恩與代禱



危機中的回應與開展

感恩事項

2020年，疫情突然爆發，社會充滿不安與混亂，許多人在隔離與不確定中經歷焦慮、孤單與壓抑。然而，我們感恩看見神在危機中早已預備道路，持續感動拉法即時回應這個時代的需要，迅速開展網上事工。

在二月尾至四月中短短數星期內，我們一共舉辦了九場網上工作坊，幫助弟兄姊妹在疫情中仍能親近神、經歷祂的同在與醫治，並學習面對疫情所帶來的沉鬱與焦慮。這些聚會不單突破了地域限制，也即時祝福了香港、中國及海外的弟兄姊妹，使他們在困境中仍能與神連結、不致孤單。這讓我們深刻看見，當人與神的連結沒有被阻隔，環境再困難，生命仍然可以被托住。

此外，我們亦感恩在疫情初期，仍有機會與《証主》合辦家庭微電影《愛重現》的首播說明會，透過創意媒介讓更多人關注家庭關係的重要性。這次合作不單拓展了事工的表達方式，也讓心靈醫治的信息能以更貼近生活的形式進入群體，觸動人心。

在這動盪的一年中，神不單保守事工沒有停頓，反而帶領我們踏出新的方向，使拉法開始進入網絡平台與跨地域服事的可能性，為往後幾年的發展打下基礎。我們深深體會，危機不一定只是限制，也可以成為神開展新工作的契機。

代禱事項

1. 求神幫助更多在疫情中受困於焦慮、孤單與無助的人，能夠透過不同平台接觸到醫治的信息
2. 求主繼續引導拉法的網上事工發展，使內容不單能傳遞知識，更能承載生命
3. 求神保守弟兄姊妹在隔離與限制中，仍能與神保持真實的連結，不被恐懼吞噬
4. 求主幫助事工團隊適應新的服事模式，在轉變中有智慧與創意
5. 求神使用不同媒介（如影片、網絡、創意內容），讓更多未接觸過心靈醫治的人被觸及

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

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

