



異象:

幫助人心靈及情緒得醫治，助你活出豐盛生命，
與人連繫，建立關愛互助的群體。

總幹事的話

十年心靈醫治的旅程 — 拉法的回顧



葛琳卡博士

多謝上帝的帶領和恩典，十年來呼召卑微破碎的人，使用他們成為你醫治事工的工人，將不可能的變成可能，彰顯你耶和華的大能和榮耀！

這十年在拉法的服侍中，發現現代人恐懼面對自己的傷痛，因而也不想面對真實的自己，因為承認真實的自己有時也辛苦，所以不自覺地想逃避面對自己或傷痛的感受，利用各種不同的防衛方法，例如：沈溺、抽離、欺哄、cut off、shut down 等，不去接觸自己真實的感受，寧願生活上做一個麻木的機械人，只講效率、理性化缺乏感情的人、討好的人、是非非的人、隱藏真實自己的人等。

我們從自身的矛盾和痛苦出發，經歷了上帝醫治的恩典，找到了人心靈問題的出路，很想分享給其他在矛盾困境的朋友，教導大家明白情緒困擾的精要，學習不同處理情緒的技巧，可以自助及助人，讓缺乏經濟資源的人可以得到幫助！所以開始了拉法的事工 ...

從初期事工的回應，看到很多人渴求尋找情緒困擾的出路和醫治，所以最初的反應非常熱烈，但是一旦要面對自己困擾的情緒，人開始卻步…原來人就是如此矛盾 — 渴求醫治的同時卻又害怕面對在醫治過程中所帶來的痛苦。

心靈醫治的不同反應

聖經有一個關於撒種的比喻，撒在四種不同土地的種子，都是同樣的種子，但結果卻迥然不同。四種不同的土地，表示對福音四種不同的反應，如果借用這個比喻去理解現代人對面對自己内心痛苦，有四種不同的心靈情況，我們每個人都是可能會有以下的四種不同的反應：

一.) 路邊的硬地

第一種土地是路旁較硬的土地，由於經常被人們行走踩踏，路邊地變得很硬，真理種子撒不進。雖然聽到神醫治的訊息，可是這些人的心靈受到不斷的受傷擠壓踐踏，變得異常剛硬，人心一旦被防衛層層包裹，醫治就很難進入了。

二.) 土淺石頭地

第二種土地是土淺石頭地，正如馬太福音13章20-21節解釋：『就是人聽了道，當下歡喜領受，只因心裏沒有根，不過是暫時

的，及至為道遭了患難，或是受了逼迫，立刻就跌倒了。』所謂心裏沒有根的意思，既喜歡領受主的醫治，卻又不能認真實行，不過是暫時的，及至醫治過程遭遇了難處痛苦，或是受了別人的質疑，就立刻跌倒了。

三.) 荆棘叢生地

第三種土地是荆棘地，這種與上述土淺石頭地是不同的。他們聽了神醫治的訊息，不但當下歡喜領受，而也立即經歷了醫治，甚至看到生命的改變。但他們在繼續醫治的路上，卻沒有持續地面對更深層的內在的陰暗面，追求成聖。他們沒有把心中的荊棘(深層的恐懼)徹底剷除淨盡，卻讓恐懼慢慢地長起來，把心擠住了，以致不能結實。所謂荆棘地的，就是人經歷了部分的醫治，後來有世上的思慮，錢財的迷惑，把繼續醫治的心擠住了，心有餘而力不足。

四.) 多結果的好土

第四種土地是好土。好土是指人聽了神醫治的訊息後，不但真誠相信，而且立即經歷了醫治，甚至看到生命的改變，並在他繼續追求屬靈生命的成長，不斷開放自己，讓神的話及聖靈在内心工作，追求離罪成聖，為主熱心作見證，接受聖靈的帶領，他的屬靈生命能不斷向下深深扎根，向上蓬勃生長，直到結出豐盛的果實來。有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。

人不明白為何自己的情緒會爆發？

現代人的心靈狀況，心靈空虛、沈溺逃避、不敢接觸恐懼痛苦的同時也逃避不敢面對真實的自己，也沒法讓別人進入内心而感到孤單無助，甚至連上帝也拒於痛苦心靈的門外！這正是路邊的硬地所指的心靈情況！

人的痛苦和困擾是累積性，儲存在大腦內的扁桃狀腺(情緒記憶)，平時可能未必被察覺，因為透過防衛機制把它們分隔開，有一天如果儲存太多，有些人可能會失控或爆發，他們往往覺得奇怪，為什麼無端端突然情緒病或情緒失控？其實這爆發並非一日之寒，是一種長期不意識負面情緒的狀態而導致！

當痛苦情緒被爆發後，人總會怪責別人導致自己情緒失控的狀態，明明好好的，你的一句說話或一個反應令我情緒爆發，這正是土淺石頭地的心靈情況，一些參加拉法課程學員的想法，為什麼上了課後情緒更糟？在上課期間，別人故事或情緒的激動可能激發我内心隱藏的痛苦，也可能在做情緒練習時，引發起過去痛苦的記憶，引致情緒更困擾，這種狀況往往被誤解，成為拉法的醫治被質疑的原因！

<往下頁繼續總幹事的話>



痛苦心靈面對醫治的困難

這正反映21世紀現代人缺乏願意進入心靈的自省和更新，不瞭解或不意識自己生命內有黑暗的部分，而内心黑暗之處正是與上帝相遇的好時機，才能真正經歷神的醫治，將痛苦轉化為恩典，生命被上帝改造，真正地活出豐盛的生命！這正是多結果的好土學員的生命見證，確認上帝醫治的大能！

雖然人很怕接觸真正的自己，但是人又是好奇怪的，心靈深處好想被明白，但是又不想觸碰生命中的傷痛，這傷痛正是很需要被明白，卻又不想感受這個痛—很想表達自己，又怕被拒絕；很想獨立，又怕失了支持；很想成功，又怕面對挫敗和失望，總之是充滿矛盾。人就是如此矛盾！每天活在各式各樣的矛盾掙扎中，這個世代叫這種狀況為壓力，所以這壓力是揮之不去，因為源自於內在的矛盾，就算是轉變了環境，內心的矛盾仍然跟隨你，直到下一個環境再引發你的內在矛盾，壓力又再重覆出現！這正正是荊棘叢生地的心靈寫照，初時願意經歷醫治，得到幫助，但是一旦遇到痛苦，就缺乏耐性繼續深入醫治，就停下來，甚至認為自己已經被醫治了。

過去的傷痛是否必須醫治？

因此，人是不斷逃避痛苦的情緒，只要不觸到所痛，大家很想理性地處理過去的傷痛，但卻不為意某些問題或分享會觸碰傷痛，感到措手不及，當內心的黑暗被呈現，面對核心的痛苦時，可能會浮現自責、不滿或過激的情緒，甚至也令身邊的人擔心憂慮，會被勸勉或阻止，感到不被家人、朋友甚至教會領袖等聆聽與體諒，以至有些教會的領袖贊同不要再去上一些面對自己情緒的課程，怕繼續觸及他們的傷痛，甚至會勸勉大家不需要面對過去的傷痛，舊事已過，一切都是新的了。信了主後就得醫治，不用面對過去的傷痕！這種說法是否真的合乎聖經的教導？生命成聖的歷程正正是需要面對聖經所指的「老我」，人的內在陰暗面，這些歷程都是令人感到痛苦的，那聖經的教導是鼓勵我們避免或逃避痛苦或是正面去面對真實的自己？

有些牧者認為人在信主時，已經得到醫治，所以不需要再尋求醫治，這個觀點不是全錯，但也不是全對。在神學上，「啟示」這詞是指「神借著創造、歷史、人的良知和聖經的記載，去顯示他自己。神的啟示可以是事件，也可以是話語。」。啟示因此可以分為「一般的啟示」(general revelation) — 神借著歷史和自然界啟示他自己；和「特殊的啟示」(special revelation) — 神借著聖經和他兒子啟示他自己*，二種不同的方式去讓人認識神的存在。同樣，神的醫治也可有分為「一般的醫治」(general healing) 及「特殊的醫治」(special healing)：

1. 一般的醫治：當一個人信主之後，罪得赦免，有新的生命，這種生命本質的改變是一般的醫治，每一個認罪悔改的人應該經歷的醫治。但是，往往這個改變仍然不足夠活出更像基督的

生命，所以，仍有需要成聖的歷程，眼看很多信主多年的愛主基督徒，生命仍然有很多捆綁，未能活出有信心、有恩典的生命，所以，他們需要特殊的醫治。

2. 特殊的醫治：一個人信主之後，仍然要脫去舊人，穿上新人。這個過程是每個基督徒要面對自己的「老我」，「老我」不會因為信主就自然脫去，所以必須要努力靠主去成聖。所以，聖經清晰指出要脫去舊人及舊人的行為；但是沒有很清楚指示如何脫去舊人。當我們採用最新的大腦的研究，研究顯示人的行為被情緒控制，而人是不用思想就能行動，情緒每秒鐘給予我們行動傾向，企圖讓我們可以很快適應環境，幫助求生。所以，人的行為反應不需要經過思維分析，而是靠聯想的方式將每個發生的情景細節與過去的經驗(情緒記憶)相比，每一秒大腦告訴我們怎樣反應去求生，所以，聖經所指的舊人可能就是我們的情緒記憶，大腦的扁桃狀腺，不斷地操控我們的行為，以致人常陷入矛盾掙扎中。正因每一個人的發生情緒記憶都不一樣，因此，需要個別性特殊的醫治，幫助我們化解過去情緒記憶的捆綁！

如何除去舊人？

那如何除去舊人？其意思是除去過去記憶所帶來的負面情緒，不再被過去的傷痛捆綁，阻隔與上帝的關係，基督徒的新生命就是要不斷對付「老我」，過去的傷痛必須面對，才能經歷上帝的醫治，並且寬恕釋放自己及對方。聖經從來沒有說，不要面對過去傷痛，反而要求不停地脫去舊人，以致能夠穿上新人，要不斷地饒恕人，不要讓苦毒、憤怒儲存到日落，積極處理負面的情緒。

因此，聖經從來沒教導人避免或逃避過去傷痛，反而積極處理負面情緒，不要讓負面情緒儲存在大腦的扁桃狀腺，並且靠主對付過去記憶而形成的「老我」。

脫去舊人及寬恕別人都不能用思想去完成，你可以思想上去原諒一個人，但是當你看到這個人後，可能仍然有憎恨的感覺，所以理性的寬恕不是真正的寬恕，必須由心而發，面對受傷痛苦的情緒，經過了這個痛苦，才能是真正的饒恕。脫去舊人也是同樣不是思維的層面，而是情緒層面的處理。

現代的基督徒缺乏願意進入內在心靈的自省，面對自己的「老我」，在內心黑暗之處，痛苦的情緒與上帝相遇，真實的「老我」才能被上帝改造，生命才能真正的重生！感謝上帝，繼續興起祂的工人，在心靈醫治的工作上，為主擺上，我們願意一起努力宣揚耶和華拉法的醫治，讓更多的人生命被釋放：「叫我傳好信息給謙卑的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢」賽61:1。我們需要您的參與和支持，因為：「要收的莊稼多，作工的人少。所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收他的莊稼。」

*(資料取自殷保羅著的《慕迪神學手冊》)



2017年事工報告

I. 整全心靈醫治課程

月份	課程編號	香港	澳門、馬來西亞及法國	加拿大	美國 三藩市
	101	灣仔辦公室		愛民頓恩福浸信會, 溫哥華辦公室, 多倫多頌主廣播道會	Danville
	111	灣仔辦公室		多倫多頌主廣播道會	Sunnyvale
	112	灣仔辦公室			
	114	新蒲崗勤達中心			
	201	灣仔辦公室			
	301				
1 - 4 月	302			多倫多頌主廣播道會	灣區華人聖經教會
	303				
	311				灣區華人聖經教會
	312				Sunnyvale, Danville
	311 & 312	灣仔辦公室			
	323		澳門中國信徒佈道會		
	101	灣仔辦公室	澳門中國信徒佈道會、八打靈 神召會喜信堂、禱告復興中心	多倫多頌主廣播道會, 愛民頓恩福浸信會	
	111	灣仔辦公室		溫哥華辦公室, 多倫多頌主廣播道會	
	112	灣仔辦公室		溫哥華辦公室	
	301				
5 - 8 月	302		澳門中國信徒佈道會		
	303				
	321				Danville, Sunnyvale
	322				
	331				
	101	灣仔辦公室	澳門中國信徒佈道會	溫哥華辦公室, 家新協會辦公室	Castro Valley, Crosspoint Church
	111	紅磡辦公室	澳門中國信徒佈道會	溫哥華辦公室, 愛民頓恩福浸信會	
	112				Castro Valley
9 - 12 月	114			多倫多頌主廣播道會	灣區華人聖經教會
	301	紅磡辦公室			Danville, Sunnyvale
	303		澳門中國信徒佈道會		
	311				
	322		澳門中國信徒佈道會		
	331				

課程小結 *優惠人士: 教牧/ 全職神學生/ 長者/ 重讀/ 合辦會堂

課程	加拿大 愛民頓			加拿大 多倫多			加拿大 溫哥華			美國 三藩市		
	開辦次數	總參加人次	資助人數 個別*優惠申請	資助額 CAD	開辦次數	總參加人次	資助人數 個別*優惠申請	資助額 CAD	開辦次數	總參加人次	資助人數 個別*優惠申請	資助額 USD
101	2	18	1	120	1	8	2	64	4	29	6	476
111					1	11	1	32	1	5	1	72
112	1	1		176			2	16	1	110	1	8
114												
201												
301												
302				1	8	7	280			1	6	1
303				1	8	7	280					164
311										1	9	
312										2	15	
311&312										2	18	
資助總額				296			656			350		712

課程	香港			澳門			馬來西亞			法國		
	開辦次數	總參加人次	資助人數 個別*優惠申請	資助額 HKD	開辦次數	總參加人次	資助人數 個別*優惠申請	資助額 HKD	開辦次數	總參加人次	資助人數 個別*優惠申請	資助額 MYR
101	4	33	2	4,950	2	20			1	22	8	5,3453
111	2	13	1	3,1200	1	11			1	22	8	5,150
112	2	13	2	1,850								
114	2	13	1	7,6,710								
201	1	19	3	1,1,115								
301	1	6	1	690								
302				1	8	1	270					
303				1	6							
311												
312												
311&312	1	6	1	2,450								
321												
322				1	8	1	270					
323				1	9	1	270					
資助總額				15,965			810			3,453		150

II. 整全心靈醫治退修營

加拿大 溫哥華				
退修營題目	開辦次數	參加人次	資助人數	資助金額
課程類				
主題類				
與上帝同行心貼心退修營	1	12	1	160
與父愛連結	1	12	2	730
心理劇類				
同行心貼心 — 心理劇退修營	1	20	4	679
與父愛連結 — 心理劇退修營	1	20	3	453
總數 (CAD)	4	64	10	2,022

加拿大 愛民頓				
退修營題目	開辦次數	參加人次	資助人數	資助金額
課程類				
主題類				
自覺篇退修營	1	14	3	285
心理劇類				
尋找得不到的愛 — 心理劇退修營	1	14	1	120
總數 (CAD)	2	28	4	405

香港				
退修營題目	開辦次數	參加人次	資助人數	資助金額
課程類				
主題類				
與神同邁進2017	1	4		
「化解人際間閉塞之謎」退修營	1	10		
「愛 · 擁抱自己」退修營	1	7		
心理劇類				
「與父愛連結」心理劇退修營	1	14		
「愛 · 擁抱自己」心理劇退修營	1	13		
「化解人際間閉塞之謎」心理劇退修營	1	9		
總數 (HKD)	7	66		

2017年事工報告

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2日	加拿大 多倫多	恩雨之聲	心靈醫治之路	葛琳卡博士
1月4日	香港	拉法基金會	2016年會義工檢討會	葛琳卡博士
1月21日	香港	路德會聖十架堂	心靈醫治敬拜晚會一(潔淨我心)	葛琳卡博士
1月22日	香港	深水埗崇真堂	做個身心健康的爸媽	葛琳卡博士
1月31日	香港	拉法基金會	拉法新春郊遊堂	葛琳卡博士
2月25日	香港	拉法基金會	繽紛氣球工作坊	葛琳卡博士
3月19日	香港	拉法基金會	拉法319詩歌分享義賣會	葛琳卡博士
3月22日	美國 三藩市	角聲護家中心	如何從情緒角度管教孩子—改善親子關係並增進孩子EQ	葛琳卡博士
3月22日	美國 三藩市	匯點教會	原身家庭如何影響個人的情緒與行為—以職場和婚姻家庭為例	葛琳卡博士
3月23日	美國 三藩市	匯點教會	如何從情緒角度管教孩子—改善親子關係並增進孩子EQ	葛琳卡博士
3月24日	美國 三藩市	SJSU Campus Fellowship	男女關係中的四種相處類型及其情緒狀	葛琳卡博士
3月31日	加拿大 多倫多	Toronto Christian Community Church	情緒管理與壓力舒緩	葛琳卡博士
4月1日	加拿大 多倫多	頌主播道會	Depression Let's Talk 一起來聊抑鬱症	葛琳卡博士
4月1日	加拿大 多倫多	土嘉堡華人浸信會	了解孩子的情緒	葛琳卡博士
4月2日	加拿大 多倫多	頌主播道會	家庭中的怒氣	葛琳卡博士
4月5日	加拿大 多倫多	頤康中心	如何處理負面情緒	葛琳卡博士
4月22日	香港	路德會聖十架堂	心靈醫治敬拜晚會	葛琳卡博士
5月7日	法國巴黎	禱告復興中心	情緒的醫治	葛琳卡博士
5月20日	香港	基督教恩霖堂	拉法基金會十週年感恩祭	葛琳卡博士
5月28日	加拿大 多倫多	恩雨之聲	情緒的迷思	葛琳卡博士
6月4日	香港	宣道浸信會佐敦堂	父親節講座	葛琳卡博士
7月20日	馬來西亞	八打靈神召會喜信堂	主曰證道: 愛與恕	葛琳卡博士
7月23日	香港	中華完備救恩會大埔堂	愛與恕	葛琳卡博士
9月3日	香港	屯門靈糧堂	戰勝自己的情緒	葛琳卡博士
9月8日	澳門	澳門二龍喉浸信會	平靜風暴如何助人自助講座	葛琳卡博士
10月17日	香港	平安福音堂傳道人浸信會	教會處理衝突(一)	葛琳卡博士
10月24日	香港	平安福音堂傳道人浸信會	教會處理衝突(二)	葛琳卡博士
10月27日	加拿大 多倫多	頌主播道會	How To Support and Promote Mental Health	葛琳卡博士
10月27日	加拿大 多倫多	頌主播道會	隱蔽青年—解救與防範	葛琳卡博士
10月29日	加拿大 多倫多	頌恩華人播道會	迎接人生下半場	葛琳卡博士
10月29日	加拿大 多倫多	頌恩華人播道會	主曰證道:迎接人生下半	葛琳卡博士
10月29日	加拿大 多倫多	頌恩華人播道會	性格與情緒	葛琳卡博士
10月29日	加拿大 多倫多	密城華人國語基督教會	從情緒角度管教孩子—改善親子關係並增進孩子EQ	葛琳卡博士
11月2日	美國 三藩市	橋樑教會	黃金年華的情緒和人際關係	葛琳卡博士
11月3日	美國 三藩市	匯點教會	心情波動日日添: 如何化解婚姻及親子關係中的負面情緒—妻子篇	葛琳卡博士
11月3日	美國 三藩市	匯點教會	男女關係中五種愛的語言	葛琳卡博士
11月4日	美國 三藩市	匯點教會	如何愛你一生一世: 從衝突到親密	葛琳卡博士
11月4日	美國 三藩市	匯點教會 Milpitas Campus	男女關係中五種愛的語言	葛琳卡博士
11月5日	美國 三藩市	橋樑教會	難處成為生命的祝福—經歷上帝的醫治	葛琳卡博士
11月6日	美國 三藩市	灣區教牧同工會	結合信仰心理生理的情緒管理	葛琳卡博士
11月22日	香港	拉法基金會	身心同理舒緩工作坊	葛琳卡博士

IV. 2017年整全心靈醫治年會(9月 - 12月):《揭開二代閉塞之謎》

大型講座	參加人次
講座一:體驗二代閉塞之謎(初探篇)	70
講座二:接納二代閉塞之謎(延伸篇)	75
工作坊	參加人次
從角色對調體驗二代間的閉塞	163
從藝術治療體驗閉塞之謎	
從心理動力學探討閉塞之謎	
從角色對調體與閉塞對話	
從藝術治療體驗閉塞之出路	
從心理動力學探討如何化解閉塞	
佈道會	參加人次
《突破生命的隔膜》心靈醫治佈道會	96

V. 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。

2017年本會義務組長提供危機輔導：

地區	小時
香港	40
美加	225
馬來西亞	10
澳門	70
巴黎	8
總時數	353

VI. 資助有需要的弟兄姊妹尋求專業輔導

現今香港患情緒病的人數不斷增加，心靈助醫計劃旨在資助受情緒困擾的低收入或失業人士接受為期一年的心靈治療。

2017年香港接受基金資助的共2人，資助金額共HK\$9,135

VII. 心靈醫治敬拜晚會:內容包括敬拜、分享、禱告支持、操練聆聽上帝聲音等。

1月21日 潔淨我心
4月22日 活出尊貴的身份

VIII. 短宣

5月前往法國巴黎祈禱復興中心
7月前往馬來西亞八打靈神召會喜信堂

IX. 情緒支援小組

「情緒關懷小組」及「同路人支援小組」各6次，總人次約60人

2018整全心靈醫治年會

花絮

逆轉困境 ► 無望中的盼望



2018 整全心靈醫治年會

拉法基金會每年舉辦整全心靈醫治年會,今年是第十一屆,目的是提高香港社會對困境的認識,明白困境的緣由,積極面對和轉化。所有的講座及工作坊都是免費參加的,今年作出一個新的嘗試,盼望讓更多偏遠地區的朋友都可以參加,協商了九龍、新界及澳門多間教會借出場地作轉播站,讓更多人有機會聽到講座的訊息,亦非常感激義工們的無私的付出和支持,令資源有限的機構仍能夠堅持完成這次的年會,雖然在技術上轉播點的視效仍需改善,也多謝大家的支持和包容,盼望明年可以再改進今年的不足!

很感謝各位講員非常用心的預備,內容精彩,十分充實,講座及工作坊中更有數位拉法學員分享他們在拉法的醫治中如何在困境中經歷上帝的幫助,確實得益不淺,很得幫助!



9月8日《為何我有困境》的分享體驗

昨晚九月八日年會第一次講座,三位講員的分享都不會太學術性,容易明白,內容緊湊不沈悶,亦不會太豐富消化不了。梁燕城博士分享自己個人經歷及葛博士對人為何走不出困境的徵狀、成因及其困難的總結,都令我感到有共鳴、被明白和對自己更多瞭解。

兩位男學員的分享和葛博士的即時解讀分析亦幫我更加了解自己同分享者一樣面對相似的困難和掙扎。亦對自己如何面對在困局難以表達和發聲,有了一點新的啟發。謝謝拉法和三位講員!

A 學員

9月23日《越親密越窒息》的分享體驗

我從《越親密越窒息》的工作坊中,認識到自己的情緒原來也很需要被別人理解和肯定。男性被教導得要靠自己,原來間接地在否定情緒需要交流的呼喚。結果在成長中卻惜得其反,對自己不肯定,做事猶豫不決。

工作坊中,葛博士安排同學分組練習,通過互相的肢體語言,同理對方的情緒。結果我感到很震撼;同學只是作了些自然的手勢,便好像把我一些積藏已久的心鎖劈開,使我從新認識到情緒呼應的作用,這有如一種拉力,原是那麼有安慰和鼓勵的力量。

這是個寶貴體驗,對認識自己、了解和家人相處,都很有大的啓發性。謝謝葛博士

龐先生



10月7日《走出困境的癱瘓》 工作坊的意外驚喜

我硬着頭皮突破一次,由屯門出到宏恩基督教學院參加工作坊,就唔好蝕底。

每次去你嘅工作坊,我都好辛苦,工作坊中葛博士叫大家分組練習,支援情緒癱瘓的人。我好驚、很抗拒的,很想馬上就走,我唔可以和一些不熟悉的人一齊做練習,當時我覺得頂唔順,最後同自己講,你咁辛苦自己頂住(撐下去),咁樣解決到嗎?出得嚟就要面對,最後我都係搵熟人先至可以做到小組體驗!

未做之前,成個人焦慮崩緊好辛苦,因被一些事情困擾,本來千言萬語都講不盡嘅事情,身體語言這簡單的體驗,我做完少少練習,竟有意想不到嘅結果,唔使講嘢仲好,身體感覺放鬆了,整個人好像輕鬆晒!

SY Chan



親親天父心退修日

見證分享



當真相陳明在我面前時，我痛哭在天父面前，但也更真實地對天父發出呼求，我需要神幫助我去到祂面前，因為我願意敞開自己的真實感受，我覺得在神面前變得更真實及信仰變得更實在。

得到天父的提醒，其實耶穌一路都陪伴住我，拖住我一齊行。

Jacqueline, San Francisco

無諱過會哭足一個下午，雖然未能好好感受到神的愛，但我的情緒真的出來了，可怕但至少明白自己更多。 THANKS!

Nicole

好想親近但又好害怕親近天父，那份矛盾原來透過營會的真實分享與體驗，發現比我想像中的矛盾求得更大，更震撼自己。多謝天父。讓我說出我對祂的懼怕後，原來祂的愛給我可以非常直接，非常簡單，非常真實!! 而我需要的正正是這樣一份直接、簡單、單純的愛與擁抱。

Mina

今次親親天父心，一早期望可以解除自己與天父的恐懼，估不到天父讓我看見…原來我很生祂氣，我罵祂沒有保守我家人，後來有雙溫暖的手在背部接觸我，我確信這是神的安慰之手，這促使我對神的氣消了，而且能靠神的距離近了，至少能坐在十字架下仰望神。感謝神擦掉我對祂不被保守的恐懼。

Connie

感謝主讓我有機會接觸到拉法，讓我可以重新經歷神的愛，呢度係一個好好的平台。我覺得可以得到醫治和力量。

Aman

親親天父心退修日

拉法退修日「親親天父心」已在10月1日圓滿結束。學員在互相支持的氣氛下，突破自己與神的關係，以下是其中學員分享與神關係上的掙扎及收獲。

「我們因信耶穌，就在他裏面放膽無懼，篤信不疑地來到神面前。」(以弗所書 3:12 CUNP-神)

1994/8月，那一個夏天家中接獲母親車禍的信息，在獲知後一個晚上始我坐在房角旁罵神沒有保守我的家，媽媽的突然過世使我從心底地吶喊出與神決裂狀態，我討厭神沒有因為我所作的努力而保護我及我家，從此開拓我的山洞躲起來之旅，我心底躲著神，在親親天父心之旅我又回到那個山洞，我傷心之餘又痛快地與神爭吵，有一道氣從胃道中吐出，有一手按在我背，有一手邀請我，我罵神為什麼你總要高高地伸出一隻手呢？你為什麼不下蹲身與我一起呢？之後有一雙手在遠距離張開等待。或許是出了道氣或許是那些與神對話，就這樣子我就回到我不願靠近的十字架下面，開始離開那個背向神及憤怒神的山洞，開始靠近十字架，我用手遠距離地圍著十字架周圍打圈，我心一陣滾動激動的眼淚在跳動，我不由自主地掩面痛哭，雙腳千斤重地向前邁進了二步，這二步真的很用力，我因為不能靠得很近，只能有距離地靠近著，這個靠近十字架，花了我1/4世紀時光，阿們！

澳門學員

本來對親親天父的心並沒有很大的期望，但却超出我想的好。我一直覺得與天父之間有一層阻隔但却不知道是甚麼，透過是次退修會神親自啟示我與祂之間的距離，以前我以為自己和神之間很親密，但心裏又覺得又有點阻隔，心裏一直存在著矛盾，在營會中其中一個問題，讓我真實地明白到原來自己一直在神面前很害怕，怕到一個地步將自己隱藏起來，我原來很害怕見天父的面，因為我覺得祂很嚴，我躲在枱下，還拿了很多物品把自己隱藏。

Praise God, a great time to learn, to feel him, his touch, his love, his reassurance, his embraces, whilst listening to others. I understand myself and others. Thank God !

我今天收到好大份的禮物 — 就是天父的愛！
我也好愛天父！

Carmen

感謝主，有一天開心的退修日，重新立志與神的關係。
感謝神的醫治，擁抱十架，感覺 sweet sweet

過去每次親近天父，也甚懼怕，但又好想親近。課程令我知道……原來同我父親有關 — 親生父親好近家人時，父親每不懂表達就用打罵對待家人。這可能就係影響我靠近天父。透過分享，安靜，能讓我可以平靜地不帶點驚、震，達到我可以安全的渴求。

今日我從神中學會了接納自己，神對我說” It's Okay! Whoever I am, It's Okay! 祂說並不需要Approve我，而且也不用刻意取得別人的 approval，因為祂已經接納了我。

CP

北美學員見證

Testimony by Judy Leung (梁盧景媚)

三年前葛琳卡博士第一次在多倫多頌主道會介紹情緒四重奏的課程，當時覺得這課程與我無關，但梁幼忠牧師極力推薦，特別那些在教會有領導事奉崗位的弟兄姊妹，半推半就下便報讀了情緒四重奏課程之自覺篇。

完成這課程後，有多方面嘅得益。

第一，就是接納自己。如果連自己都不接納，便比較困難去接納其他人。其中一個接納就是：我是一個做各樣事都很慢的人。整個成長過程，家人都批評我，說我做每樣事情都很慢。因為害怕被批評，所以辦每樣事都很急速，不斷催逼自己做得快些。雖然我做得好快，但都總覺得自己做得很慢。當我在課程的小組中，宣告我是一個做事很慢的人，大家都得好驚訝！“你都話慢！你已經比好多人快喇！”原來我從小到大都被人催逼，因而要不斷令自己做得快些，但我個心還是覺得自己好慢...好慢...，好有壓迫感，很掙扎，花了很多精力。雖然好努力，但都是不夠快。在課程的小組中，終於接納別人的批評說我好慢，原來我是最怕自己慢。接納了我是一個好慢的人之後，我整個人就輕鬆了，再沒有這種壓迫感，去催促自己快些。現在做每樣事都感覺是快些，因為不用消耗精神去催逼自己要做得快些，不再害怕被批評，從容地處理。工作量(事業，教會的事奉，家庭，社區服務)沒有減少，反而增添了一項，就是成為拉法在多倫多的聯絡人。

第二樣，就是學會自覺(Focusing)的技巧。身體其實給我們很多訊號，若有不對勁的地方，便用各種方法警告我們去注意，如頭痛、頸痛、膊痛、腰酸、背痛等等。不要忽視這些訊號。好何處理呢？是用同理(Empathy)的技巧和身體對話。真的可以解決嗎？

最近一次，在十二月尾在澳洲凱恩斯(Cairns)旅行時乘坐懷舊火車，這是全澳洲風景最美的火車線，但車箱沒有冷氣再加上天氣又濕又熱，有四十多度，令到我個頭好痛，又沒有止痛藥在旁，很難受。但我實在頭痛得好很利害，沒有心情去欣賞風景。感謝主令我想起，不如同身體做下自覺吧！就在火車入山窿時我便對個頭講：「頭啊，頭。好多謝你話比我聽你好痛，我好明白，你好辛苦，天氣又濕又熱，你好難受。但係呢條路線係全澳洲風景最靚，我真係唔想錯過啊！捱多一陣啦，入到森林就好些啦。多謝你明白。」講完之後，出了山窿，感謝主，不再有頭痛了。這就是同理個身體，身體被明白之後，自然就會回復正常。

第三樣，就是學會怎樣聆聽。上星期日，崇拜完畢後，有位姊妹約我一起吃午飯講心事。因她前年在加拿大國慶日的黃昏突然發生了一件事，令到這天成為她最懼怕的一天。剛巧上星期日又是國慶日，她整個早上都活在恐懼中，害怕同類事件又會再發生。我以前會這樣說“唔會嘅，唔好諗咁多嘢啦”，這樣說其實對方完全沒有感覺到被安慰，反而覺得沒有被聽到和接納。上了課程後，我學會了聆聽，靜靜地去聽，認同她的感受，引導她接納這驚恐和宣告她是一個很憂慮的人，令到身邊人都很有壓力及想逃避她。宣告後，她舒了一口氣，整個人都輕鬆很多，因為她接納自己是一個非常憂慮的人，因而坦誠地面對憂慮，不再用好多方法去掩飾憂慮。祈禱後，兩人都能輕輕鬆鬆地歸家。

其實一個人的情緒非常影響到與自己的關係，與人的關係，和與神的關係。

Testimony by Cordelia

我是拉法中心在多倫多開辦的情緒四重奏系列課程Level 3的學員。

我在2005年從中國大陸不經移民中介，自己獨立申請加拿大聯邦級別的技術移民，9個月批出，於2006年底以永久居民身份成功落地多倫多。移民加國之後，為了融入加拿大主流社會，我重回校園，在加拿大最好的大學多倫多大學就讀，獲取我人生中的第二個學士學位和一個碩士學位。在就讀大學期間靠著勤工儉學、獎學金和助學金支付了我一半的學費，並在碩士畢業時由大學教授推薦直接進入大學附屬的醫學研究院裡全職工作。在我的屬靈生活裡，我也是積極參與教會內外各種事工和社區宣教組織團隊的核心人物。在很多人眼裡，這樣的我是一個很有能力的人。然而，鮮少有人知道，我為了贏得別人的稱讚，總是戴著假面具做人。在一片鮮花和掌聲的光環背後，我時常感覺活得很累，有時候甚至想像蝸牛一樣縮起來不見人。

我出身寒門，父母的文化程度很低，生活也僅夠維持溫飽。然而他倆卻竭盡全力，給我提供他們力所能及的範圍內最好的教育和生活環境，希望我長大後能夠獨當一面，為他們爭一口氣。我卻從幼兒園開始一直到



大學畢業都是就讀本地的名校。由於父母從小的灌輸，我一直認為自己必須要全力以赴做到最好，以高成績博取老師的重視，從而在無邊的學海中殺出一條血路，為父母爭光，讓他們為我感到驕傲。就這樣，一介寒生的我真的靠著自己的努力成為了老師眼中的“尖子生”。我的成績不僅要全班第一，還要全級第一，甚至要是全省市同級學校中的第一。我的字典裏沒有“最好”，只有“更好”。突然間，身邊所有的人都在鼓勵並讓我堅信“能力代表一切”。我覺得自己就像攀附在自己能力的肩膀上，領受鮮花和掌聲。我心裏明白，能力是要通過別人的認可才可以稱之為能力的，所以我拼命地去扮演我的父母、長輩、師友心目中的“理想人士”，整天戴著假面具做人，為了博取別人的讚賞而隱藏真正的自我。我這樣做的時候心裏其實很累，卻擔心會失去別人對自己能力的肯定而不敢停下來。

感恩的是，在我瀕臨情緒失控的邊緣，神把拉法基金會開設的「情緒四重奏」系列神學輔導課程帶入了我的生命中。在一次拉法舉辦的「生命更新的醫治」課程的習作中，有一道習題是需要我在沈船之際把我自己認為是對我生命中最重要的東西按照其重要性先後拋棄。我的答案是“最難捨棄的是自己的能力”。我甚至認為個人能力比健康更重要。我認為如果自己沒有能力，得不到別人的認可，那可是生不如死的境況。席間，我的課程組長很擔心我，覺得我這種藐視健康而盲目相信個人能力的態度很危險。然而我卻不以為然，以為自己正值壯年的時候根本不需要憂慮健康問題。沒想到，當這一階段的拉法課程剛剛結束，我的組長還在飛機裡往下一站出發的時候，我就病倒了，整個人虛弱到在烈日炎炎的路上行走時居然還會手腳冰凍，全身盜冷汗。為我診治的中醫師也嚇了一大跳，聲稱我這個病是工作勞累到心力交瘁所致，必須要食療養生休養起碼半年才會有好轉。當時的我除了一份朝九晚五的五天全職工作之外，還同時兼顧三個教會開設的五個事工，外加籌備帶領一個國際差傳的宣教團隊。就算我的時間管理、項目管理等職場技能再強，也無法面對如此不切實際的工作強度。於是，在無數個靠著濃茶咖啡支撐精神的漫漫長夜之後，我終於病倒在床。當我喝完藥躺在床上休息，靜靜地做著從拉法課程中學到的身體「自覺」練習，默默地「聆聽」感受自己的身體在控訴我常年對身體健康的忽略，心中懊悔不已。個人能力終究是沒有健康來得重要。沒有了健康，病弱無力的時候還有什麼能力可言呢。

一個像我這個自以為蠻有能力的人通常也是盲目自大的。就算我一再矢口否認，我在拉法習作中畫的各種心理畫都顯現出我的虛榮自大。有一次，我在準備帶領一支國際宣教隊伍去海外宣教之前剛好上了一期拉法「生命更新的醫治」課程，組長在解讀我畫的心理畫作業的時候就已經預言以我當時的自大心態會在領導事工中遭遇很多人際衝突。結果拉法組長不幸言中，在我生平第一次以領隊身份在海外進行宣教事工的時候，我遭遇到各種挑釁、刁難、誹謗、中傷。然而在我最脆弱最受傷的時候，我聽著「天父的心聲」敬拜詩歌，做著身體自覺的練習，突然間我感覺到我被慈愛的天父擁入懷中。祂的榮光籠罩著我，給我溫暖和安慰，告訴我在祂的眼裡我是祂最寶貴的女兒，我不需要做什麼去顯示我的能力，也不需要贏得祂的讚賞。無論何時何地，祂都在我的身邊，陪著我前行。我只要向祂呼喊，祂就會給我幫助。我是一個從小到大都在拼命壓抑自己的悲傷情緒，極少哭泣的人。然而在那一刻，我卻忍不住痛哭失聲，在主的懷抱中我的眼淚漸漸轉化為由祂而來的平安。就這樣，我得到了主的醫治冷靜下來。隨之而來的是從多倫多拉法班裡的同學以及我自己的教會導師們如洪水般傾瀉而來的禱告、鼓勵和祝福，讓我在愛中走過了那段艱難的路程。事後，誤會冰釋，衝突化解，而我最大的收穫就是親身感受到與神同在的幸福，並且領略到神把我引領到祂的各種事工中，原來是旨在要我學習謙卑和順服祂的旨意。

“萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事”（現代標點和合本，撒迦利亞書4:6）。我承認自己確實有點小能力，然而如果沒有神的恩典給我創造一個哺育我成長的生活背景和友愛互助的工作環境，我哪裡有機會能培育發展所謂的「個人能力」。

北美學員見證

呢？我是一個棄嬰，蒙了神的恩典在襁褓之中便直接落戶到我的養父母家中，被他們如珠如寶地捧在手心裡長大；作為一個舉目無親的新移民，我從雙腳一落地多倫多開始便得到主內弟兄姐妹全方位無微不至的照顧；在多倫多大學勤工儉學之際，我的主總是在我最貧困潦倒的時候為我提供各種獎學金、助學金和愛心資助；步入加拿大主流職場之後，又每每得到各同事主管的幫助、鼓勵和支持。主的恩典真的是源源不絕，充足豐富。這些恩賜都不需要我憑著自己的能力去爭取，所以我應該做的是時常感恩而不是盲目誇耀自己的能力。

自從上了拉法的課程之後，我最大的得益就是開始與神建立親密互動的關係。在沒上拉法課程之前，我總以為主耶穌基督高高在上，就算我沒日沒夜地禱告祂也未必會回應我。然而，在拉法的課程中，我與其他的小組學員們彼此信任，互相幫助，在拉法的專業導師組長的引領下學習各種管理情緒的技巧，並在練習中親身經歷與主耶穌同在的奇妙醫治經歷。我真心感受到我慈愛的阿爸父是透過拉法課程把我帶入祂的懷抱，給我醫治，鼓勵和幫助，讓我的屬靈生活變得健康充實，我的靈命成長得也比以前快得多。我感覺整個人都輕鬆了很多，每天都活得很充實很快樂。我身邊的朋友也說我開心了很多，整個人都容光煥發了。兩年前我剛開始上拉法課程的時候，我同時也在接受自己教會裡的神學心理治療。現在我剛進入拉法Level 3的課程，還在不斷進深我的「生命更新的醫治」的時候，我教會的心理治療師已經認為我是一個很積極向上的健康人，所以容許我「畢業」了。

生活中每一天都會有新的挑戰，新的壓力和新的煩惱。拉法的課程能幫助我認識到自己過去的童年陰影，面對現在的情緒和溝通問題。最重要的是，拉法讓我更接近神，幫助我建立與神溝通、得神醫治的親密關係。我希望能繼續讀到畢業，為自己準備和迎接一個光明開心的未來。同時我也希望有多人能夠受惠於拉法的課程得引導和認識親近神，像我現在一樣，與主內弟兄姊妹們相互信任，互為肢體，在神的慈愛和醫治大能中蒙受更多的恩典和祝福，各人的屬靈生命亦能茁壯成長。

拉法 322 課程後感: Leo Wong (April 2018)

2015年10月開始上拉法課程到現在，從level 1到剛上完的322，已經上了十個課程。從自以為無問題，到開始慢慢認識自己情緒，慢慢接觸到自己的羞恥感，孤獨感，愧疚感和恐懼，可說是一個生命轉化的旅程。但這一次的322，真的是這麼多次最辛苦的一次。流了很多眼淚，但像Jacqueline 所說的，是好的眼淚，是經歷耶穌醫治所流感動的眼淚。

我很愛我剛滿一歲的女兒心心，但不知何解我總是有障礙與她親近。表面是我不懂跟小朋友玩，但我總覺得有一些更深層的原因。在上堂時，老師指出我其實沒有從原生家庭裡面得到真正的親密關係，以致我和我身邊的人發展親密關係時有一種癱瘓性的恐懼。我常常覺得我抱女兒時被她推開，被她拒絕，但其實孩子是很敏感的。她因為感覺到我抱她時的恐懼感，以為我拒絕她，所以她也不敢與我親近。

當我認知到這件事後，一些縈繞心裡的問題都好像有了答案。更奇妙的是，課程中的其中一天我要獨自到幫我們照顧女兒的朋友家接回女兒，但突然發覺有一種不能制止的恐懼來襲。我好害怕女兒獨自一個在車子後座會大哭，她哭的時候怎麼辦？我應該做甚麼？其實車程只不過是八分鐘，但我真的超害怕和緊張。安全回到家後，我把女兒安頓好，獨自坐在沙發後一直發抖，一種恐懼不由自主地湧出來，令我渾身無力地癱瘓在沙發上。那一刻我終於明白，就是這種恐懼，在我跟女兒的互動甚至日常生活和在職場上，成為一個蔽塞。我感謝神，能讓我認知和感受到這種癱瘓，讓我有機會改變。更奇妙的，是當我有了這個認知和癱瘓的經歷後，不需要刻意做甚麼，與女兒的互動變得大膽和自然，她也與我親密了，不再那麼常推開我。多麼奇妙的改變！

另外一個困擾我的是，我如何能給心心我沒有的親密和安全感呢？但聖靈親自安慰我，讓我明白其實我可以從心心身上觀察和學習她所需要的，從而令我可以知道如何付出和給予。神其實是藉著心心，讓我經歷我童年沒有經歷過的親密關係，是一個醫治的過程和機會。

感謝神有Sabrina老師和我們的組員與我一起同行。也感謝太太接納我的不足和不斷支持。雖然不會一步登天，但我知道有希望，只要我靠神不斷努力嘗試，總能突破我的障礙和蔽塞，從心感受到參與心心成長過程的喜樂和滿足。



Testimony by Noopy Kwan

參加拉法已超過兩年。我透過拉法導師的引導，對自己更認識。認識自己的優，缺點，過去的經歷怎樣影響今天的我。我學習怎樣有效處理自己的悲傷，憤怒，從而更親近神。我幼小喪父，被指哭死父親，母親亦改變性情，常破口大打罵，我小時自有站着，自小不懂怎表達自己，面對無理對待，不覺得是什麼。因被指罵慣了，亦認同自己不藉得愛。我亦不知怎表達感受，與人相處有問題。對人與人關係很懷疑，想得到愛，一進到深入少少的關係，便很快逃跑。在參加拉法後的得着：

神：更親近神，放祂為首位。過去十多年，丈夫的兒女成為我的神，一切只是極力去取悅他們，甚至失去自己！我失去方向，變得很混亂，拉法導師指導我要“先求神的國和神的義”及“主裡安靜，得力。將生命方向重新定位，回到神。我的思想，組織力都清析些。

人：學習表達自己需要，承認自己的軟弱，學習接受自己，訂立界線...
自己身體：我出疹是與情緒表達。

我在此向你們誠意推薦拉法給大家！

Testimony by Kam

我感恩今年九月份仍然可以繼續上拉法課程（主題是我的原生家庭/我的前半生），使我更深入地認識和了解自己被困繞多年的情緒，以下是我新的發現：

仍然糾纏在家庭的三角關係中，未能得釋放。

模仿了父親強硬、脾氣暴燥、固執的性格；也仿效了母親的耐弱、懼怕和不懂表達自己的感受和需要；在不知不覺中焦慮與懼怕令我在囁話中傷害了身邊許多人特別是最親最愛的人，甚至讓許多的假設強加於別人的身上。

由於童年時沒有父親的愛，現在不時期望在丈夫身上得到補償而引發許多的埋怨、指責、批評、爭吵、甚至互不相讓和理睬。

我有兩個極端而矛盾的性格：很多時候都堅持黑與白；錯與對，執著而不願放下。

期待能繼續努力上拉法課程；也更要仰望、倚靠耶和華神，因祂受的鞭傷我們得醫治，這是神的應許！願我們一群拉法同行者，一齊起來攜手為主作見證。

感謝天父賜我們有這拉法課程和退修營，也感恩有Dr Kot、組長們、同工們及義工們的辛勞，扶持帶領我們。

深知道這事工是神設立的，有主保守有主同行也有聖靈引導帶領，我們必能跨過也必能得勝。願頌讚榮耀歸與我主耶穌基督！

「加拿大表達篇」之分享

Testimony by Jamie

我的盲點因著這個課程越來越明顯，加上組長SELINA有時一針見血指出，知道自己由細到大缺乏“愛”而成長，所以在沒有愛的成長影響下變得好容易恐懼，導致自己有些“神經則”，這樣變得同神同人的關係都不能夠成長，現在知道了這影響，我就可以在這方面多加注意。

Testimony by Cecilia

今次的課程令我好大發現，原來自己對自己的身份好大問題，我一直以來也是滿足自己的角色去達到自己擁有的身份，這樣令致自己好多驚，因為我需要去表現得好、在我的角色裡做得好，於是我就覺得我好多焦慮

北美學員見證

及驚恐，怕自己做得唔好，以致我的身份就沒有了。所以這個發現對我好大突破。雖然我現在仍未能完全改變，不過我發覺自己的焦慮及驚少了，因為我發覺自己可以改變想法，皆因我現在是神兒女的身份。再者，發覺自己最近可以放開些，有些事情如果我認為是這樣發生，但最後沒有發生，我覺得可以的，接納現況多些，只要在神面前祈禱就可以放開，這可以幫到我減少好多焦慮及驚恐。

Testimony by Rosanna

這個課程最大發現是發覺以前自己好顧執及不喜歡與人接觸，對人極不信任，但從來也不肯承認，很多時用的方法係將自己變成受害者，是對方、迫害、欺負我而已，例如：父母有權，就在當中欺壓我，以致我受到不公平對待。但其實是我不想負這個責任，我想將這些責任推給身邊架人，無論父母、配偶、朋友或是弟兄姊妹，自己覺得自己沒有責任、無問題，只是別人架問題，覺得很多投射，我不想變到好似這些人一樣去逼迫別人，好偏執，但我偏偏正是這個好偏執，好唔信人的人，在當中當我肯去承認及接納自己是這樣，那我同理心就多些，多些體恤別人，其實那些人都係有個好大爭扎在心裡，他們也不想這樣自己唔信任人及偏執，但往往因著自己架成長及原生家庭令到他們是這樣，同自己講接納自己是何得樣架人，不好比魔鬼留有地步去指控自己做不到。現在不是我已做得好好，只是提高了醒覺，這是課程學到的。

Testimony by Shirley

我覺得這個課堂自己的突破…

首先我會形容自己係隻烏龜，即外表好硬，亦都常常把自己躲起來。所以我與人溝通有很大問題。好想自己做些事情去改變。但當中總是有好多疑惑，不知自己驚什麼，仍在尋找改變當中，但每次課堂也能找到一些新答案，這些答案是自己知的，但改不到的，不知為何。藉著每個組員鼓勵我，以致我認為“我會做到的。”

本次的突破是……

本次課堂我們小組有個WHATSAPP GROUP 的，但我是唯一一個不想加入的人，因為感覺“麻煩”，我不知為何有這思想，在當中有人提醒我是否因為我不想同人接觸。這些都是我需要思想的，但我未想到是否真是這樣呢！感恩最後我也有加入這個小組GROUP WHATSAPP，終於是個突破。THANK YOU!

Testimony by Helen

其實我覺得做「表達篇」的功課真是好難，原來面對自己真好困難，我直頭發覺自己是個逃避的人，直頭不想做功課，我不想接觸這些東西。覺得好困難，原來自己是一個逃避型得好利害的人。尤其最近自己的情緒真的是很差，因為要處理先生的問題，有時情緒低落到幾乎想走出街不想理。我有做功課的，但自己也不知做得好不好，原來要面對自己…尤其我表達能力真係很差，真是好怕人誤解，又怕人誤會我，又怕人不喜歡我，好怕被人看到原來我是一個這樣的人，希望現在做功課及其他姊妹的鼓勵下，我能面對自己，能夠認識自己，以致同神有好關係。

Testimony by Esther

能夠讀到這個課程好有得著，關於我的思想，關於我的感受，我現在比起3年前的我敢表達自己多些，認識自己多些，就算我的行為我都真係比以前清晰些，自己醒覺能力提高了，以致我能夠認識自己時候，能夠表達自己多些，雖然這個課程仍未上完，但我覺得自己比以前敢承認自己多一點不好的事，敢去被人見到我一些不好的一面。我聽到別人給我架的回應，就算不是拉法架朋友，他們也說我同3年前架我好不同，這是好的，更令我驚訝…在於他們不是拉法的朋友都有這樣的回應我，因為這個轉變真係好好，大家見到多了真實的我，我沒有這樣怕在人面對顯靈自己，可能雖然我仍有進步空間，但我覺得3年以來的課程好藉得，多謝你比了我們有這平台去探索自己。多謝。

星加坡短宣 <海外>



「我另外有羊，不是這圈裡的；我必須領他們來，他們也要聽我的聲音，並且要合成一群，歸一個牧人了。」約翰福音 10:16

我們領受了服侍異象去幫助世界各地的華人，心靈正陷於困境黑暗中，我們希望耶穌基督的醫治帶給他們，讓他們活出豐盛的生命！

感謝主，一直為星加坡的需要禱告，上帝藉著我們在巴黎服侍牧者的分享，開啟星加坡教會的門，今年5月出發去星加坡裕廊基督教會。

星加坡心靈醫治退修營

「天父擁抱的心 - 活出新的自己」退修營

感謝教會舉辦這退修會，也感謝葛博士與團隊們，這次的營會，從心裏深處，真真實實地了解到地上與天上的父親對我的影響，與我對他們的渴求，在博士的幫助下，我打開了自己的盲點：我對地上的父親的倚賴與乖乖女的形象，影響了今天的我對自己沒法自我肯定與容易陷入恐懼不安的心情中。

通過自覺的療法，與吶喊的時刻，我可以更深地體會到心深處的需要與掙扎，感謝讚美三位一體的真神，聖靈的引領，打開了我的心門，讓我可以暢通與天父有交流對話，讓我得到了肯定與安慰，我的靈裏是非常開心與自由，聖靈也啟發我，讓我可以看到畫面來回應我與父神的對話，我向他表達了我的疑問，祂有肯定的回覆，我感覺到生命被更新，靈裏的痛苦被釋放，自己的盲點被解開了，心中的結被解開，開心與舒服多了，心中就是有那一種說不出從屬靈而來的真實平安與喜樂，「耶和華神是以笑臉幫助我的神」，讓我擁有喜樂，正面積極地去面對問題！

~ 慷慨

<往下頁>

星加坡短宣 <海外>



今年五月份我有幸以同行者身份參加拉法機構在新加坡舉辦三天兩夜的退修營，這次的講題是“擁抱天父的心”，我覺得講題很貼切和實際，我覺得每個人都有父親但對我最好的父親就是親愛的天父爸爸，祂給予的可能不是我所要求的但是最適合我的成長路向，這次的短宣我也不知道為什麼我會有這勇氣去參加甚至是以同行者的身份參加，還有是跟資深的拉法的團隊，對我而言是會有壓力減低自己的能力的，不懂為什麼有這種感覺，有想過取消參加這個念頭。但是我已經報了名啦為什麼不去呢？好像不負責任的感覺，因為我又想親身體驗一下這講題的內容，也令我回想起當時上拉法課程，真的給於我的靈命和生命的成長的幫助，就感覺像天父在我跌在坑裡把我拉上來的感覺，覺得是時候付出吧。那我就鼓勵自己勇敢的去吧，看看天父的帶領和保守。在這次短宣Dr.Kot 就安排我負責書攤的崗位，我覺得很緊張因為第一次負責和感覺有壓力的。那時就禱告求聖靈帶領。第一天就在禮拜天崇拜過後，有很多教會的弟兄姐妹走到我的負責的書攤

詢問和想購買書籍，CD 和 DVD，那時候我真的很緊張不知道怎樣開始，都手忙腳亂的，過了一會兒，其他團隊的同行者都來幫忙包括Dr Kot。我真的沒想到因為我想他們都有其他事忙，那我就開始明白原來這不是我一個人負責的，是一個團隊。那時候其他崗位的同行者都來幫助我和問我有什麼問題還有什麼事要幫忙的啊，那時候我真的很感謝上帝，原來不是我想像當中這麼困難的，就在此從我的壓力和緊張慢慢的放下來，還有我覺得輕鬆得多了，除了書攤以外我還有機會以同行者身份跟輔導組長去上小組，每次的小組的組員和組長的分享都令我獲益不少，都讓我發現無論對自己和天父的關係還是個人成長都有很大的幫助，組員們的互相鼓勵和支持深深感觸我的心，還有組長帶領和幫助之下真的讓每一位組員都受益，真的無法形容。我看到組員和組長就好像一家人一樣度過歡笑與悲傷，每一件事情都是大家一起去經歷和面對，不會覺得孤單的感覺。在最後一天的前一晚Dr. Kot 吩咐我出去分享，我覺得很懼怕，Dr. Kot 就說了一句，試試看，看上帝怎樣帶領你。最後，我真的很緊張在退修營最後一天分享，以我每次面對群衆說話懼怕的感覺都是不可能的事但在Dr. Kot 和同行者的鼓勵和天父帶領之下我出去分享了。最後，我都非常感謝Dr. Kot 拉法機構舉辦這次的退修營還有這貼切的主題。這讓我明白到原來我之前所想的擔憂和緊張，只不過是以前不好的經歷所造成的但不代表以後都會這樣。在天父的奇妙的帶領之下和Dr. Kot 的團隊和同行者的支持下讓我走得更遠更有自信。非常感激拉法創立的課程。這次的短宣讓我意會到四個字“今生無悔”。

~ 馬來西亞學生 永安

星加坡退修營分享

更明確知道我要怎樣的繼續的走下去。

知道神要我繼續等候，等候，這是個很大的轉捩點。

知道神祂是愛我，祂時刻伴我身邊，在日後生命當中時刻與我同在。

我終於找到我的盲點，我以為我跟神好近，原來一點也不近，所以我重新要調整我步伐，與神一起走。

呀！爸爸愛我，肯定我。

還以為我好愛我的天父，其實我也有懷疑過我的天父，在這次營會裡，我知道原來自己的爸爸的關係有影響我同天父的關係。

我要承認自己的軟弱，但我相信上帝是我最大最好的靠山。讓我找到上帝對我的認可，因為過去的日子可能我常常否定自己的需要。

感謝上帝，你愛我，醫治了我。

2018年事工展望

I. 舉辦之『整全心靈醫治系列』：將開辦的課程

月份	課程編號	香港及澳門	馬來西亞及星加坡	加拿大	美國三藩市
1 - 4 月	101 自覺篇	紅磡辦公室、屯門靈糧堂		溫哥華辦公室	
	111 醫治篇	紅磡辦公室			Alameda
	112 表達篇	紅磡辦公室、 澳門中國信徒佈道會			
	202 等候篇	紅磡辦公室			
	312 我的屬靈生命 (2)				Castro Valley
	322 過去的我 (2)				Danville
	331 將來的我	澳門中國信徒佈道會			
5 - 8 月	101 自覺篇	紅磡辦公室		多倫多、愛民頓	Crosspoint
	111 醫治篇	紅磡辦公室		溫哥華辦公室, 多倫多頌主播道會	Danville
	112 表達篇	澳門中國信徒佈道會			
	201 信心篇	澳門中國信徒佈道會		溫哥華辦公室、愛民頓	
	301 我是誰 (1)	紅磡辦公室		多倫多頌主播道會	
	302 我是誰 (2)	紅磡辦公室			
	322 過去的我 (2)				Sunnyvale
9 - 12 月	101 自覺篇	紅磡辦公室、 澳門中國信徒佈道會	星加坡裕廊基督教會、 馬來西亞辦公室	溫哥華辦公室, 多倫多頌主播道會	
	111 醫治篇		馬來西亞辦公室		
	112 表達篇			溫哥華辦公室	
	301 我是誰 (1)			多倫多頌主播道會	
	311 我的屬靈生命 (1)	澳門中國信徒佈道會			
	321 過去的我 (1)				Alameda
	323 過去的我 (3)			溫哥華辦公室	

2018年事工展望

II. 2018整全心靈醫治退修營

月份	香港退修營	海外退修營	地點
1 - 4 月	「去舊迎新」心理劇營會	「與父愛連結」心理劇退修營	愛民頓
	「去舊迎新-活出新的自己」營會	「與父愛連結」退修營	愛民頓
	「解開說不出的心結」心理劇退修營	「化解人際間閉塞之謎」心理劇退修營	三藩市
	「解開說不出的心結」退修營	「與父愛連結」退修營	三藩市
5 - 8 月	「讓天父擁抱我恐懼的心」心理劇退修日營	天父擁抱的心-活出新的自己	星加坡
	「讓天父擁抱我的心」退修日營	「親親天父的心」 退修日	三藩市
		「親親天父的心」 退修日	多倫多
9 - 12 月	「親親天父的心」 退修日	「解開說不出的心結」心理劇退修營	溫哥華
	「走出心靈的孤單」退修日營	「讓天父擁抱我恐懼的心」退修營	溫哥華
	「走出心靈的孤單」心理劇退修日營	「去舊迎新 - 活出新的自己」退修營	多倫多
		「解開說不出的心結」心理劇退修營	三藩市
		「讓天父擁抱我恐懼的心」 退修營	三藩市

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 6 日	澳門	聖公會 (澳門) 蔡高中學	了解兒童的情緒及行為	葛琳卡博士
1月 21 日	香港	基督教惠荃堂	基督徒的情緒管理	葛琳卡博士
1月 27 日	香港	屯門靈糧堂雅歌團	做個身心健康的爸媽	葛琳卡博士
2月 24-25 日	香港	土瓜灣浸信會	愛與恕 (崇拜講道)	葛琳卡博士
3月 20 日	加拿大 溫哥華	菲莎嶺教會	如何從情緒角度幫助年輕人提升抗逆能力 (AQ)	葛琳卡博士
4月 8 日	香港	屯門靈糧堂	情緒失聯我有嗎？	葛琳卡博士
4月 15 日	香港	宣道會希伯崙堂	原生家庭的創傷與治療	葛琳卡博士
4月 15 日	香港	宣道會希伯崙堂	從雲霧到曙光: 如何面對家人患病及離世的壓力與情緒	葛琳卡博士
4月 22 日	香港	宣道會調景嶺新堂	迷失的心『機』	葛琳卡博士
6月 16 日	美國 三藩市	生命河靈糧堂	勝過憂鬱與焦慮	葛琳卡博士
6月 16 日	美國 三藩市	生命河靈糧堂	醫治夫妻關係的傷害	葛琳卡博士
6月 17 日	美國 三藩市	生命河靈糧堂	代代傷傳	葛琳卡博士
6月 22 日	加拿大 多倫多	密市頤康	如何勝過憂鬱與焦慮	葛琳卡博士
6月 22 日	加拿大 多倫多	萬民衛斯理社區服務中心	如何勝過憂鬱與焦慮	葛琳卡博士
6月 23 日	加拿大 多倫多	頌主播道會	聽聽爸爸心底話	葛琳卡博士
6月 24 日	加拿大 多倫多	頌主播道會	作個健康的爸媽	葛琳卡博士
7月 22 日	香港	中華傳道會紅磡基督教會	「1人」自由行	葛琳卡博士
8月 24 日	香港	路德會頌恩堂	第一節:《處理分歧，矛盾與衝突》	葛琳卡博士
8月 24 日	香港	路德會頌恩堂	第二節:《愛中彼此建立成長》	葛琳卡博士
10月 21 日	香港	路德會頌恩堂	第三節:《心意轉化，重拾愛的動力》	葛琳卡博士
10月 29 日	加拿大 溫哥華	列治文圖書館	壓力知多少? 身體會說話!	葛琳卡博士

IV. 2018心靈醫治講座

日期	講座題目
5月 27 日	「痛有所醫？」— 從醫學角度剖析疼痛的風景
6月 1 日	<聆聽身體的訊息 — 開啟健康之門的鑰匙>
9月 2 日	<憤怒父母、受傷孩子>
10月 29 日	壓力知多少？身體會說話！(粵語)

V. 2018心靈癒花園

日期	講座題目
4月 20 日	愛的饒恕
8月 31 日	禱告的醫治
11月 16 日	衝破藩籬

IV. 短宣

日期	地點
5月	星加坡
11月	星加坡



感恩及代禱事項



香港課程

感恩: 縱然收生未如理想，各位學員的生命都經歷醫治，充滿感恩！與紅土區教會緊密合作，共同服侍有需要的朋友！

代禱事項: 求主帶領課程招生和編排，能切合更多不同人仕的需要，讓更多人得著幫助。

香港輔導服務

感恩: 服務開始上軌道，求主繼續帶領輔導員發揮所學，與神同工。

代禱事項: 即將開展的兒童遊戲治療，求主帶領。求主招聚有更多有心志、有能力、意念配合的輔導員。

香港退修營

感恩: 感謝主讓學員一起面對自己的恐懼及傷痛，彼此支持的、彼此接納，一同經歷恐懼的心被主擁抱，將榮耀歸給神！

代禱事項: 11月的退修營招生與安排，求主帶領。求主使我們看見學員的需要，設計出適切的主題。

歡迎聯絡我們： 網站: www.raphahk.org

海外課程

美加

代禱事項:

1. 葛博士及組長團隊將於10月底到11月中在溫哥華 / 多倫多 / 三藩市幾個城市舉辦課程 / 講座 / 退修營等，難免會缺乏休息，求神保守團隊的健康及有足夠精力，作醫治的工作。

2. 北美三個退修營總共有超過80位學員參加，請為每一位學員代禱，讓神能夠光照他們的内心，得著釋放醫治。

3. 感恩學員Angela Wang 願意第一次幫忙成為溫哥華國語組課程統籌，及開放她的家作課程之用，讓一班弟兄姊妹能夠有機會參與課程。

4. 感謝學員Maggy Cheng，願意協助成為三藩市退修營當天的統籌，願神繼續賜福她在拉法的服侍。

5. 請繼續為拉法組長四處到北美各大城市開課禱告，讓神帶領並祝福他們無私的服務。

馬來西亞

感恩: 團隊有新義工加入。而新舊義工同為馬來西亞事工互相效力。

代禱事項: 12月的課程招生與安排，求主帶領。希望可以在馬來西亞舉辦退修營，讓學員經歷更深的醫治。

澳門

感恩: 網上觀看DVD可更靈活處理課堂時間，方便學員參與。

代禱事項: 12月的課程招生與安排，求主帶領。

星加坡

感恩: 退修營中讓學員更認識自己的情緒，與神關係拉近，生命得到更新與醫治。

代禱事項: 11月的課程學生的參與及學習，求主帶領。

歡迎聯絡我們： 網站: www.raphahk.org

Facebook: 拉法基金會



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

愛民頓

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

香港

拉法基金會
總部辦公室(負責東南亞及歐洲課程)
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

澳門

電話: (853) 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