

各位拉法的學員及朋友：

2016年的香港潛藏著外憂內患，最近青少年自殺的現象反映社會及家庭的情緒問題日益嚴重：父母對子女的情緒需要缺乏了解及關注、青少年找不到支援的群體、學校老師未能與學生建立信任的關係。面對社會的動盪，人心惶惶，我們看到有需要去強化香港人建立彼此支持友愛關係的能力。因此，我們把2016年整全心靈醫治大會主題定為《風浪中的窩貼心—風雨同行知你心》，一起學習如何去體貼身邊人的心！

今年拉法進入第九年的事奉，一直盡力幫助心靈受傷的人經歷上帝的醫治，繼續努力服侍世界各地的華人。最近有很多針對拉法的謠言及錯誤的理解，一般人對心理學不同的治療方法未有正確的瞭

2. 真實的我面對上帝

拉法的異象是將受傷的人帶到神的面前，經歷上帝的醫治。拉法所扮演的角色是幫助人意識自己的防衛，讓真正的自己去到上帝面前得著醫治。所以拉法適當地採用某些心理治療的技巧：主要幫助人認識自己，以至學員可以更容易接觸內在潛藏的自己，讓他們眼睛看見、耳朵聽見、心裡明白，回轉過來，可以將真實的自己向神開放，經歷神的醫治。神託負我們的工作是將人真實地帶到上帝面前得到醫治。因此，雖然會採用不同的心理治療技巧，只是用作讓人認識自己，並非代表認同技巧背後所有的信念或理論。因為我們相信真正能夠醫治心靈痛苦是耶和華拉法！這也是多年來我們一直的努力：將心理學與聖經

總幹事家書：**澄清坊間對拉法的誤解**

解，難以分辨真真假假；因此，藉此機會，介紹拉法在課程及退修營中一些一般人不明白及較易被誤解的心理學治療技巧：

A. 心理治療法在心靈醫治上的角色

坊間的個人成長或輔導課程，主要是透過理性的分析去了解個人的情緒及行為，如何被過去原生家庭所影響；然而明白了，並不等於被醫治及改變。因此，為了幫助情緒困擾者經歷心靈的醫治，拉法基金的課程，不只是思維性的學習，教導正確的情緒理論，亦同時針對改變過去的情緒記憶的傷害，學習如何調節困擾的情緒，在心靈痛苦中經歷上帝的醫治，幫助人徹底更新，學習完全依靠神，活出豐盛生命！（約10:10）

1. 福音成就了上帝醫治的大能

我們相信真正的心靈醫治是源自於上帝，耶和華拉法。醫治的恩典在十字架上已經完成——因他受的鞭傷，我們得醫治（賽53:5）。但是，人為何未能經歷神的醫治？原因是人的自我欺騙（西3:9）或心理學稱之為防衛機制。聖經中也提到這個問題：「因為這百姓油蒙了心，耳朵發沉，眼睛閉著；恐怕眼睛看見，耳朵聽見，心裡明白，回轉過來，我就醫治他們」（徒28:27）。所以，醫治的核心原則是坦誠面對自己、面對人及面對上帝！當人坦誠向上帝敞開，承認自己的軟弱，倚靠主的恩典，讓神的大能發揮作用，「這福音本是上帝的大能，要救一切相信的」（羅馬書1:16）。相信自己的一切罪都已經無條件得到赦免，福音使人心裏湧出一股力量，讓我能真實地看到自己的罪及醜惡，真正的渴求上帝的幫助，才能真正經歷上帝無條件的接納，心靈便得到醫治。

真理加以整合。同時，我們也是相信所採用的醫治方式並非唯一可行的方法；皆因上帝是隨己意而行，其醫治是多元化及多面化，其中聖經及禱告也是上帝醫治的重要渠道！並且醫治是在教會的群體內發生，所以，教會是我們緊密的合作夥伴！

B. 常用及較易被誤解的一些心理治療法

1. 情緒取向治療(Emotion Focus Therapy) 的創始人 Dr. Leslie Greenberg 目前是加拿大約克大學 (York University) 的傑出研究教授，也是約克大學心理治療臨床研究所的主任。除了教學與研究之外，他還致力於EFT在全世界各地的推廣，目前在香港輔導界非常流行。情緒取向治療 (Emotionally Focused Therapy) 的特色是一個證據為基礎(循証應用)的治療模式，在研究情緒的接受、表達、調節，使意識和情感變換方法有顯著的成績，突破了過去心理學對情緒、行為及認知的互動關係上一些不全面的觀念。這些新的觀念更幫助我們認識神所創造的情緒系統如何運作，令醫治的歷程變得清晰化。

2. 空椅(Empty Chair) 練習是源自於格式塔學派 (德語: Gestalttheorie) 是心理學重要流派之一，大部分的心理學及輔導大學均有教授此理論。它興起於20世紀初的德國，又稱為完形心理學。由馬科斯·韋特墨 (1880-1943)、沃爾夫岡·苛勒 (1887-1967) 和科特·考夫卡 (1886-1941) 三位德國心理學家在研究似動現象的基礎上創立。





格式塔是德文Gestalt的譯音，意即「模式、形狀、形式」等，意思是指「動態的整體」(dynamic wholes)，空櫟的技巧是這學派其中一直很廣泛地使用方法，包括 Greenberg 在情緒取向治療中亦經常使用。這技巧其實很簡單，主要幫助人坦誠地向傷害自己的人表白—往往在真實環境中可能對方已不在世上、不願意或不可以溝通—想像對方坐在空櫟上，向對方抒發內心真實感受，以至幫助自己放下對對方的不滿，達致可以原諒對方的傷害！我們所採用的是空櫟技巧，幫助人真實的面對自己的感覺，而不是格式塔學派的理論！

3. 生命自覺 (Focusing) 是創始於 Gendlin, Eugene T. (詹德琳)。他與羅吉斯 (Carl R. Rogers) 邂逅，開始對心理治療表示關心，一九五八年取得芝加哥大學哲學博士學位。Gendlin 在心理學方面的最大貢獻是闡明經驗 (experience) 與概念化 (conceptualization) 的關係。他在〔經驗與意義的創生〕(Experiencing and the Creation of Meaning, 1962) 一書中，曾經從現象學的觀點說明經驗與概念化的關係，這不僅對於現象學的哲學有獨特的貢獻，並且促使 Rogers 的個人中心理論有更進一步的發展。他前後十三年擔任美國心理學會心理治療分會發行的〔心理治療：研究與實行〕(Psychotherapy: Theory, Research and Practice) 雜誌主編。美國心理學會在 2010 年末對他頒發第四次傑出貢獻獎，肯定了 Focusing 在心理學發展的重要性。生命自覺是一種充分運用身體的自然智慧方法，是一種逐漸意識自己潛意識的方法，透過身體資源 (bodily source)，去意識身體導向性的感應。這感應讓我們知道自己是誰、知道的方向應該如何。這種知曉可以在身體中感到知到，這稱之為「意感」(felt sense)，再藉體己的自我陪伴，讓身心共鳴，改變、轉化就在不知不覺間發生。生命自覺能夠幫助人化解生活中任何一種形式的阻塞，將含蓄的內容變得清晰和明確，使模糊的信息得到明確的表達和定義，更容易意識自己內在隱藏的部分！

40 心理劇最初由雅各布·利維莫雷諾 (Jacob Levy Moreno 1889-1974) 創辯；他是一位精神科醫生，自1921年以來在歐洲和美國的實踐和不斷發展心理戲劇性的方式。心理劇是透過重新演譯過去的傷害，藉著群體的角色扮演及情緒的共鳴，藉著其他學員的支持，幫助學員完整地經歷及表達受傷的感受，其中可能會有強烈的負面情緒的表達。這些過去的情緒記憶需要被釋放，正如聖經說：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切惡毒（或作：陰毒），都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣」(弗4:31-32)。心理劇是一種技巧幫助人可以將隱藏內心負面的情緒排出體外，除掉苦毒，以至可以饒恕傷害的人，放下傷痛，經歷上帝的醫治！

5. 吶喊是聖經時代所採用的方式面對爭戰或向神表達各種情緒的方法 (參考：撒17:20, 52; 賽42:11-13; 代下18:31; 拉3:11, 13; 詩47:1; 耶47:2; 哀2:19)。雖然聖經並沒有詳細教導吶喊，但從心理學角度去理解，吶喊是與生俱來的本能。當人坐過山車時，自然會大聲喊叫，當人遇到極恐懼或痛苦時，也自然會叫，不用教自然會做，這是神賜與人求生本能！由此可見，當適當地運用，吶喊可以幫助人釋放恐懼或負面的情緒，減低表面的防衛，更能夠真實面對自己痛苦或傷害，以至可以更容易寬恕/原諒傷害的人。

因此，在退修營安全環境下，學員透過吶喊向神表達真實的自己，釋放內心的苦毒、痛苦或恐懼，不再被負面的情緒控制自己。就如聖經的教導：不要含怒到日落 (弗 4:26, 31)，我們需要正視及清除負面的感受。但有時情緒太複雜，自己也不完全容易理清，此時若使用吶喊，表面上好像混亂，其實是釋放內心的恐懼、混亂及矛盾的一重直接渠道。吶喊後的人能更平靜，以及更清楚地分析自己內在真正的情緒，從而更容易向神及人展開真正的自己。吶喊與宣洩 (catharsis) 或原始狂叫治療法 (primal scream therapy) 有所不同。後者認為狂叫是得醫治的渠道，然而我們相信吶喊本身並不會帶來醫治，而是透過吶喊，人可以釋放內在的恐懼或防衛，幫助人以真實的自己回到神面前經歷醫治。同樣，我們並不鼓勵學員以打枕頭或打物件等作為發洩，只是學員在學習和體驗過程中，有時會感到內在有強烈的張力好想使用暴力解決某些事情，這時候，我們會幫助他們將內在的張力藉著墊子或牆壁安全地釋放出來，以致他們可以真實地回到神的面前！

整個吶喊過程都在專業輔導員安全的監督下進行，可是並非每一個人一開始都能接受。如果過去曾經歷人際衝突，父母吵架或打架等負面經驗，吶喊或心理劇都會容易引發某些人的不安。這是由於過去衝突的陰影會被引發，可能立時需要離去，感到如在地獄一般難受。我們過去也有少部分的同學有此反應，但通常經過與他們一起去面對和理解不安事實上是源自過去創傷的陰影，並且處理這些不安的感受之後，更清楚自己內在真正的情緒和源頭，他們便不再抗拒吶喊，並且感到很有幫助！

這九年的拉法事奉經歷了不少的波折：有被誤認為靈恩，某些教會會友不允許參與拉法的活動。但凡參加過拉法的課程或退修營的學員，都可以見證拉法並沒有任何靈恩的跡象！也有些教會認為上完課程的學員情緒 (情緒較困擾的肢體) 比未上課程前激動，認為學員的情緒比之前更差，也不鼓勵人再參加拉法。其實在情緒醫治的歷程中，過去傷害儲存在大腦杏仁核內的苦毒、怨恨、痛苦的情緒必須要釋放出來，不然就會繼續滯留於人內心，成為傷害性的行為、反應及思想。因此，在醫治的歷程中，特別對較受傷的肢體，在處理過去傷害的過程中，情緒激動也是必然的反應，也是可以被明白的。他們的激動如果被明白和接納，對他們也是一個醫治的經歷！

也有些聲音質疑拉法的財政混亂，香港拉法基金會是政府註冊獲豁免繳稅的慈善機構。本會籌募經費的過程是公開且透明的，所籌得的款項只會用於符合本會公司章程所訂明屬慈善性質的宗旨之活動上。香港拉法基金會及拉法加拿大基督教發展中心一直有委托獨立專業的會計師和核數師核實本會所有收入及開支，並已向有關當局提交每年的財政

於符合本會公司章程所訂明屬慈善性質的宗旨之活動上。香港拉法基金會及拉法加拿大基督教發展中心一直有委託獨立專業的會計師和核數師核實本會所有收入及開支，並已向有關當局提交每年的財政報告，並且上載至本會網站，供公眾參閱。本會明白公眾對慈善性質的團體之運作及善款運用的關注及期望。

拉法一開始是由義工團體的支持，首年的事工全部靠義工分擔，直至第二年才能開始請同工及租地方，在財政上我們一直都是非常節約，甚至被指責為太慳儉，因為我們強調所有的收入都是學員/奉獻者辛苦賺的錢，儘量要小心使用，在神面前做個好管家。所以，拉法的同工人手會有不足，要兼顧工作量多，並且要兼顧學員情緒的問題，也容易被投訴行政混亂；地方上的不足，為了節省開支，沒有額外租借地方，也被投訴上課空間擠擁；輕省的工作由義工兼負，協助同工，會被投訴義工的態度及情緒問題。我本人在拉法的服侍全是義務的，在香港所有在外收取的講員費、書的版權費都全數奉獻給拉法，為香港拉法去開展新的事工(包括海外的國家，例如：加拿大或馬來西亞)，所有的機票及食宿費用也是自付，沒有增加拉法的財政負擔。直至加拿大成立了機構，以後往美加的機票才由加拿大拉法負擔！

今年拉法的收生被外間的謠言影響，以至收生率不理想，甚至有些課程要取消，我們機構主要的財政來源是課程/退修營的學費及書籍光碟的收入。

目前香港拉法每個月收支未能取得平衡，仍然需要您們的支持！去年的舞台劇的籌款活動共籌得九萬元，這九萬元是為以後開設情緒病治療院舍的所設的基金！

拉法強調心靈醫治是一個需要年日的歷程，而不是單單上一個課程。所以我們願意與情緒受傷的人同行一段路，課程及退修營後提供免費危機輔導及跟進，支援有需要的學員。最令我們難過是學員在課程後有情緒困擾，並沒有找拉法的幫助，把不明白而引起的不滿情緒，向其他人申訴，沒有再向拉法反映痛苦的情況，拉法不知情下，未能提供及時支援，引起對拉法的誤解！對於情緒受傷的學員，我們在幫助他們的過程中，往往成為他們傷害的對象。這種情況我和組長們都經歷很多，也明白是心理和心靈治療中不可完全避免的現象，但是因著愛的緣故，上帝再一次告訴我們：「他們所作的，他們不曉得」(路 23:34)。但願這些學員也不要放棄，繼續生命的更新和醫治，我們也義無反悔地承諾與他們同行下去。

至於面對某些主內肢體錯誤的論斷及指控，說實話我們的心真的也是會受傷害，因為面對上帝的呼召，我們自問已經盡了全力，也擺上自己成為活祭，所以主若願意，我們會繼續在愛中學習饒恕的功課，繼續持守從起初所領受的異象和使命！

葛琳卡博士
拉法基金會義務總幹事
2016年5月13日

參考書目:

- +Facilitating Emotional Change (1993) Emotionally Focused Couples Therapy (1988) Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to work through their Feelings (2002) Emotion-Focused Therapy of Depression (2006) Emotion-Focused Couples Therapy: The Dynamics of Emotion Love and Power (2008) and Emotion-focused therapy: Theories of psychotherapy series (2010)
- + In D Cain & J Seeman (Eds) Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice Washington D C APA press
- + Greenberg L (2002) Emotion-focused therapy Washington D C APA press
- + Le Doux J E & Phelps E A (2000) Emotional network in the brain
- + In M Lewis & J M Haviland-Jones (Eds) Handbook of emotions (2nd ed pp 157-172) New York: Guildford Blatner A (1973) Acting in: Practical applications of Psychodrama tic methods New York: Springer Fox J(1987)
- + The essential Moreno: Writings on Psychodrama group method and spontaneity New York: Springer Karp M Holmes P Bradshaw K (1998)
- +The handbook of Psychodrama London: Routledge Holmes P Karp M and Watson M(1994) Innovations in Theory and Practice: Psychodrama since Moreno London: Routledge Moreno J L
- + The Passionate Technique: Strategic Psychodrama with Individuals Families and Groups London: Routledge
- + Gendlin Eugene Focusing 2nd ed New York: Bantam Books 1981
- + 生命自覺之道 尤金簡德林博士王一甫譯東方出版中心王一甫譯東方出版中心

北美消息 - 加拿大 & 美國

感謝神給我們繼續有新的同工及義工團隊，亦可讓我們拓展事工到北美幾個新的城市。過往全靠著不同的義工，令美加的事工可以發展，義工 Lucia Chan 是個全職工程師，從2009年葛博士初次在溫哥華舉辦拉法活動，她便開始報讀課程和參與義工團隊，現已完成所有課程。她在2014義工同工未能接軌及未聘到新的同工前，協助事工，讓它繼續可以運作下去，在2015年協助葛博士拓展拉法課程和退修營到三藩市，在2016年再拓展拉法事工到多倫多。她現在負責一切在加拿大(溫哥華、愛民頓和多倫多)及美國(三藩市)的事工及義工團隊。Lucia 對拉法異象很有負擔，願意減輕葛博士在行政上的重擔，成為合作夥伴，正式加入了拉法北美團隊成為義務營運總管 Operations Manager。

感謝加拿大組長 Jennifer Chan 在過去18個月(8/2014 - 1/2016)作為加拿大半職行政同工，為我們安排課程及整理辦公室的文件。她現在全時間攻讀碩士課程，雖然不能繼續工作，感恩她仍然可以繼續作組長事奉。我們亦感謝神為我們準備了一位新的半職行政助理 Jodie Wu 在今年四月四日開始上班。

請繼續為我們的事工禱告，我們很需要組長及大量的義工，如果你有感動想加入拉法義工團隊，請與我們聯絡 - 電郵 CanadaRapha1@gmail.com 或致電 604-700-8883。

總幹事的致謝

在此特別感謝過去所有在加拿大服侍的義工們，她們讓加拿大事工從無到有，未能一一向她們致謝，在此表達萬分的敬意。與 Lucia 已經認識多年，記得她是最早願意幫忙的義工，可是因為時間關係，短短幾個月後，就由另一位義工 Jenny tse 接上，特別多謝 Jenny 幫助拉法三年多的時間，設立整個加拿大系統，令以後的事工可以延續下去。

其間 Lucia 幫忙拉法的書籍及產品，直到 2014 後她開始全面協助事工及同工，也開始密切合作，過去的五年中，看到 Lucia 很大的改變和成長，由理性化缺乏感受到現在人比較活潑可愛，能夠同時處理繁瑣多樣化的事務，我們的合作關係也有需要化解不同的分歧，然而，感謝主，每一次的溝通讓彼此的關係更加深化，也非常感謝她為拉法事工的委身和盡心，願主記念所有曾為主擺上的心，讓受傷的心靈得到醫治！

2015年事工報告

I. 整全心靈醫治課程

月份	香港、馬來西亞及澳門課程 / 地點		加拿大密集課程 / 地點		美國三藩市密集課程 / 地點							
1-4月	L1	循道衛理觀塘社會服務處MCS、香港華人基督會、澳門白鴿巢浸信會、灣仔辦公室、春雨教會	L1	西北溫基基督教頌恩堂、素裡華人浸信會、溫哥華辦公室、愛民頓恩福浸信會、拉法加拿大基督教發展中心、唐人街	L3	基督教會會議中心堂						
	L2	澳門中國信徒佈道會										
	L3A1	澳門中國信徒佈道會、八打靈神召會喜信堂	L3B1	溫哥華辦公室、愛民頓恩福浸信會								
	L3A2, 3B, 3B1	灣仔辦公室										
	L3B2	春雨教會										
5-8月	L1	循道衛理觀塘社會服務處MCS、澳門白鴿巢浸信會、澳門中國信徒佈道會、灣仔辦公室、八打靈神召會喜信堂、春雨教會	L3B2	愛民頓恩福浸信會	L1	聖馬刁社區浸信會 基督教會中心堂 (Castro Valley)						
	L3A1	春雨教會										
	L3A2	澳門中國信徒佈道會、八打靈神召會喜信堂										
	L3B	灣仔辦公室										
	L3B2	灣仔辦公室、八打靈神召會喜信堂										
9-12月	L1	鰂魚涌浸信會、循道衛理觀塘社會服務處MCS、灣仔辦公室、澳門中國信徒佈道會	L1	溫哥華辦公室、愛民頓恩福浸信會、愛民頓ASSIST社區中心	L1	聖馬刁社區浸信會 灣區華人聖經教會 (Alameda)						
	L2	灣仔辦公室										
	L3B1	澳門中國信徒佈道會					L3A1	愛民頓ASSIST社區中心	L301	三藩市拉法Castro Valley, Danville, Sunnyvale, 灣區華人聖經教會, Alameda		
											L3B1	溫哥華辦公室
											L3B2	溫哥華辦公室、愛民頓ASSIST社區中心

課程小結 *優惠人士：教牧 / 全職神學生 / 長者 / 重讀 / 合辦堂會

課程	香港					加拿大愛民頓				加拿大溫哥華				美國三藩市				澳門				
	開辦次數	總參加人次	資助人數 個別申請	*優惠人士	資助總額 HK\$	開辦次數	總參加人次	資助人數	資助總額 CAD\$	開辦次數	總參加人次	資助人數	資助總額 CAD\$	開辦次數	總參加人次	資助人數	資助總額 USD\$	開辦次數	總參加人次	資助人數 個別申請	*優惠人士	資助總額 HK\$
L1	11	146	4	34	11,280	2	12	1	90	3	30	0	-	3	63	3	242	4	38	0	0	-
L2	1	28	2	2	2,080													1	8	1	0	250
L3A1	1	10	0	2	800	1	7	1	80	1	13			3	28	1	70	1	9	1	0	500
L3A2	1	9	0	0	-					1	10							1	8	0	0	-
L3B	3	76	2	4	5,088													1	9	2	0	1,560
L3B1	1	9	1	0	300	1	10	2	202	2	16											

課程	馬來西亞				
	開辦次數	總參加人次	資助人數 個別申請	*優惠人士	資助總額 HK\$
L1	3	52	14	3	6,592
L3A1	2	30	7	1	6,315
L3A2	1	31	10	3	12,199
L3B2	1	6	2	0	1,295

II. 整全心靈醫治退修營

香港	開辦次數	總參加人次	加拿大愛民頓	開辦次數	總參加人次	資助人數	資助總額 CAD\$
《整全心靈醫治》課程系列							
Level 1	2	45					
Level 2	1	13					
Level 3B	1	30					
《連繫生命的復甦》							
退修營	1	14					
心理劇退修營	1	56					
《實踐信仰中的真自由》							
教牧退修營	1	9					
教牧心理劇退修營	1	9					
《愛裡活出真自由》							
退修營	1	14					
心理劇退修營	1	28					
加拿大溫哥華							
《突破生命中反反覆覆的失聯心理劇》							
退修營	1	15	4	465			
《從情緒角度理衝突》							
退修營	1	32	14	1,155			
《連繫生命的復甦》							
退修營	1	13	1	108			
心理劇退修營	1	29	1	47			

美國三藩市	開辦次數	總參加人次	資助人數	資助總額 USD\$
《愛裡活出真自由》				
退修營	1	27	1	140
心理劇退修營	1	12	1	140

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
1月3日	加拿大溫哥華	Thrive Church	Understanding Emotions and Relationships
1月4日	加拿大溫哥華	Thrive Church	A Healthier You in 2015 (Sunday Service)
1月9日	美國三藩市	基督教會會議中心堂	走出心靈創傷的陰霾
1月10日	美國三藩市	聖馬刁社區浸信會	如何保養心靈健康
1月10日	美國三藩市	聖馬刁社區浸信會	父母秘笈之瞭解兒童的情緒及行為
1月11日	美國三藩市	灣區華人聖經教會	把難處變為生命的祝福-經歷上帝的醫治
1月11日	美國三藩市	灣區華人聖經教會	面對人生黃金年華
1月12日	美國三藩市	基智成人訓練中心	理解情緒
1月14日	溫哥華	協和教會	理解情緒與人際關係
1月23日	香港	中國基督教播道會尖福堂	精彩婚姻下半場 — 丈夫篇
3月1日	香港	啟德平安福音堂	快樂面對——衝突
3月3日	香港	平安福音堂傳道人團契	教牧成長之「面對衝突」
3月7日	香港	香港崇真會黃埔堂	如何從情緒角度管教孩子 - 改善親子關係並增進孩子EQ
3月8日	香港	基督教恩霖堂	溶化心靈的冰室 - 重建和諧合一彼此相愛的關係
3月13日	馬來西亞新山	新山神召會豐盛堂	心理及情緒的健康
3月14日	馬來西亞新山	新山神召會豐盛堂	情緒與成長
3月15日	新加坡	恩群福音堂	家庭關係的處理
3月15日	新加坡	恩群福音堂	把難處變為生命的祝福-經歷上帝的醫治
3月21日	馬來西亞	春雨復興教會	「難處成為生命的祝福-經歷上帝的醫治」主日講道
3月22日	馬來西亞	八打靈神召會喜信堂中文堂	全人身、心、靈的成長
3月27日	香港	中國基督教播道會尖福堂	愛情日添，婚姻永固：妻子篇
3月29日	澳門	澳門二龍喉浸信會	情緒管理——對家庭/人際關係重要
5月2日	香港	明光社	基督教性倫理峰會2015之性而「忙」返
5月12日	香港	中國基督教播道會尖福堂	「禱告裡得醫治」退修會
5月15日	香港	Cancer Links	打造健康情緒-認識正向情緒
5月16日	香港	元朗信義會生命幼稚園	「活出愛」懇親佈道會
5月17日	澳門	二龍喉浸信會	如何從情緒角度管教孩子
5月22日	加拿大愛民頓	華人社區服務中心	How to deal with stress and negative emotions
5月26日	加拿大愛民頓	恩福浸信會	腦部發展如何影響兒童成長
5月26日	加拿大愛民頓	愛城活泉堂	情緒管理對家庭與人際關係的重要
5月28日	美國三藩市	基智成人訓練中心	大腦健康
5月28日	美國三藩市	基智成人訓練中心	愛的動力 - 控制與改變
5月30日	美國三藩市	基督教會會議中心堂	Find your love
5月31日	美國三藩市	基督教會會議中心堂	「裡外更新的生命」主日講道
5月31日	美國三藩市	基督教會會議中心堂	「Understanding Emotions and Relationships」主日講道
6月13日	香港	土瓜灣浸信會	「活出基督裡新生命」主日講道
6月14日	香港	土瓜灣浸信會	「活出基督裡新生命」主日講道
6月14日	香港	基督教真道堂	「溝通與聆聽 I」工作坊
6月16日	香港	中國佈道會香港迦南堂	如何從情緒角度管教孩子 - 改善親子關係並增進孩子EQ
6月20日	香港	五旬節聖潔會靈康堂	溝通聆聽
6月23日	香港	平安福音堂傳道人團契	個人的成長背景與靈命成長的關係
6月26日	香港	中國基督教播道會尖福堂	如何愛你一生一世：衝突篇
6月28日	香港	基督教真道堂	「溝通與聆聽 II」工作坊
7月16日	香港	聖道迦南堂	怎樣提升子女的抗逆力？
7月26日	香港	基督教宣道會宣福堂	「成為情緒的主人」主日講道
7月31日	馬來西亞吉隆坡	新生命復興教會	情緒管理——對家庭/人際關係重要
8月6日	馬來西亞	春雨復興教會	從情緒角度管教孩子
8月7日	馬來西亞新山	加略山城市教會	心理與情緒的健康
8月7日	馬來西亞新山	加略山城市教會	心靈創傷需得醫治嗎？創傷如何影響人的大腦及其EQ?
8月8日	新加坡	恩群福音堂	「健康家庭DNA」主日講道
8月8日	馬來西亞新山	加略山城市教會	職場壓力煲
8月2日	馬來西亞	八打靈神召會喜信堂	「失聯的呼喊」主日講道



續。2015年事工報告

日期	地區	教會/機構	講座題目
8月8日	馬來西亞新山	加略山城市教會	把難過變成生命的祝福
8月9日	新加坡	恩群福音堂	職場壓力煲
8月9日	新加坡	恩群福音堂	心靈創傷需得醫治嗎？創傷如何影響人的大腦及其EQ?
8月10日	新加坡	恩群福音堂	情緒管理 - 對家庭/人際關係重要
8月10日	新加坡	恩群福音堂	心理與情緒的健康
8月16日	香港	大埔平安福音堂	家長聚會 「暴風少年」
8月29日	香港	香港華人基督會	情緒與靈命更新
10月1日	香港	五旬節聖潔會靈康堂	團隊建立
10月12日	香港	牧職神學院	香港的酒癮情況及戒酒的方法
11月19日	加拿大多倫多	頌主播道會	情緒的管理：對個人、家庭、人際關係的重要
11月21日	加拿大愛民頓	愛城華人基督教福音堂	建立和諧有愛的家庭：化解與青少年子女的溝通障礙
11月21日	加拿大愛民頓	愛城華人基督教福音堂	建立和諧有愛的家庭：父母身心健康與子女心理健康
11月21日	加拿大愛民頓	愛城華人基督教福音堂	建立和諧有愛的家庭：夫妻關係對子女成長的影響
11月21日	加拿大愛民頓	愛城華人基督教福音堂	建立和諧有愛的家庭：三代人怎樣從衝突到和諧
11月21日	加拿大愛民頓	愛城華人基督教福音堂	建立和諧有愛的家庭：盡解三代情結
11月22日	加拿大愛民頓	華人社區服務中心	情緒管理對個人，家庭，兒童成長的重要性(國語)
11月22日	加拿大愛民頓	愛城華人基督教福音堂	夫妻間愛的聆聽
11月23日	加拿大愛民頓	恩福浸信會	增進子女EQ(國語)
11月25日	加拿大愛民頓	恩福浸信會	腦部發展如何影響兒童成長(粵語主辦、國語傳譯)
12月1日	美國三藩市	基督成人訓練中心	自覺與情緒
12月2日	美國三藩市	基督成人訓練中心	情緒與衝突

IV. 2015年整全心靈醫治年會 (9月-12月)：《愛中真自由》

教牧同工及領袖執事座談會	參加人次	工作坊	參加人次
探討教會如何實踐聖經中的真自由？	6	從心理動力學探討自由與捆綁	747
教牧退修營	參加人次	我有真自由嗎？	
「實踐信仰中的真自由」退修營	9	愛中遇上真自由	
「實踐信仰中的真自由」心理劇退修營	9	放手的掙扎	
大型講座	參加人次	教會自由嗎？	
一、什麼是真自由？	469	真自由的社會	
二、為何沒有真自由？		家的自由	
三、愛與自由		祈禱中得自由	
四、愛裡活出真自由		佈道會	參加人次
		「愛到底」佈道會 主領：葛琳卡博士 講員：陳恩明牧師 藝人見證嘉賓：張瑪莉小姐	428

V. 課程提供免費的危機輔導

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，可以得到個人的適切指導、幫助及支援。

2015年本會義務組長提供危機輔導：

香港：95小時；澳門：22小時；美加：336小時

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。

2015年 香港 接受基金資助的共2人，資助金額共 HK\$9,100

VII. 祈禱會

2015年共舉行四次祈禱會，日期分別為4月25日，6月29日，8月15日及12月25日，平均出席人數約16人。

內容包括敬拜、分享、禱告支持、操練聆聽上帝聲音等。

VIII. 短宣

分別於3月15-23日及7月29-8月7日前往馬來西亞檳城、吉隆坡甲洞春雨復興教會（神召會）八打靈神召會喜信堂，參加同行者分別有6人及4人。

IX. 籌款活動

10月9-11日 舉辦一連四場 慈善籌款心理舞台劇 <釋痛·心靈手術室>，共籌得款項\$90,196。



首演慈善籌款心理舞台劇—釋痛心靈手術室

JO

心理劇送給我們的...

演員

神的恩典滿滿

從籌備中大家遇到很多困難：演員都沒有經驗，但一步一步與導演Ash，彼此將排演時的真實情節也搬到舞台上，從來都沒想過這麼真實。

神賜天使陪我行

最令我深刻就是籌備為舞台劇而制作的釋痛CD，對我來說簡直是“不可能中的可能”。我不是音樂愛好者，一點也不懂音樂製作。但籌備的過程中，我們要為每首歌訂主題、選曲、選詞、修詞，這些都是我們沒有經驗及能力完成，過程中親身經歷神賜好多製作人如同天使般幫忙，才得以完成。更感恩的是神安排能與DrKot有機會一起並肩作，成為好戰友。

一份傳福音的使命

看到神讓舞台劇繼續成為傳福音的橋樑。我們除在香港公演更到過澳門，甚至打算到馬來西亞或其他地方，以佈道形式傳福音感恩聽到演後分享的

觀眾表示，從舞台劇能見到神的醫治，演員是活生生的見證。而且更有觀眾表示決志信主！這是多麼的興奮！因此，希望組成心靈醫治佈道團去各地傳福音，負起神差派的大使命。

真實家人的關心

公演至今，演員團體大家仍是以真誠坦白的心互訴說心聲。大家彼此有關心、有體諒也可以坦率地表達內心的不滿，從不滿的感受中反而聽到心中的渴望—很想有被明白，其實很想彼此連繫，劇內劇外大家演活了一份真實的情感。

而這份情是真挚的，對彼此的關愛中也會懊怒對方，但心底裡卻是著緊看重大家這份家人的關係。雖然是一齣舞台劇但卻帶出各人心裡對一份家人般愛的渴求。

雖然演出告一段落，但家人之情仍會延續下去，因為神就是拖著我們整個團體一起走下去！



2015年年會/佈道會花絮

黎慧思

2015年愛中真自由後感

香港學員

民主自由... 嚮往自由。是很多人都渴望得到的，但往往這個夢想、期盼在社會、家庭、學校得不到，甚至在教會也得不到，原因是什麼？

本人因要做義工關係，只能聽了三場，但已經好震撼。首場教牧同工的分享，雖然只有數位教牧出席，但卻是最精采的一個講座，陳恩明和何善斌牧師以活潑、嚴肅及不同的神學立場角度去分析自由也勸勉眾牧者，執事，應注重關係討論事工，我在旁邊更看到有牧者流淚！

生命福音事工協會總幹事劉文亮先生 以靈修的角度去探討自由。拉法首次邀請基督教靈修界殿堂道風山叢林許博士，讓我們沉醉於神的神聖，神的臨在當中。有些不想這麼快就離開！！如同三位使徒和耶穌一齊登山，不想落山的感覺。還有從多位講員也指出：自由應有框架，否則自由會傷人。

最後高潮，當然是<愛到底>心靈醫治佈道，當晚除了敬拜詩歌及訊息分享，陳恩明牧師即席吹奏色士風，張瑪利小姐及一群從情緒困擾得到釋放的拉法學員做見證嘉賓，有好多深受感動，張小姐分享幼年在孤兒院長大的心路歷程，有好多辛苦，被孤立、被排斥、無父無母、被遺棄，並與母親重逢的感人經歷！今天她作為港姐，甘心為神用自己的名氣去幫人。告訴我們人生不苦，超越痛苦，進入豐盛！

耶穌說：我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛，真理必叫你們得以自由。

今天嚮往自由的你，你願意接受主嗎？你會經歷不一樣的醫治，和真正得到自由！



龐春榆

愛裡沒有懼怕

香港義工

近日多個教會收到張逸萍女士一封名為《香港心理學家的治療手法非常惹人懷疑》的公開電郵，內容有對基督教心理學和拉法基金會事工的極大誤解。筆者回應：

當我看到張逸萍女士（以下簡稱張女士）堂而皇之地電郵各大教會說“香港心理學家的治療手法非常惹人懷疑”，啊？所有的香港心理學家嗎？這個標題也太大了吧？再細看原來是針對拉法基金會的，“香港拉法基金會的心理學治療手法，與惹人非議的心理學手法接近”，什麼叫做“惹人非議的心理學手法”？筆者曾任中學中文教師，明白教學生寫作的時候會用到一些帶感情色彩的詞語比如褒義或貶義，同一個事實用上褒義或貶義感覺就很不同。看來張女士對心理學方法感覺很負面啊！現代心理學流派眾多，主要有精神分析、人本主義、行為主義等三大流派，但即使是出自這三大流派的心理學方法都會有人反對有人贊成，這是社會科學的特色。

張女士提到拉法有用到格式塔治療法，筆者去年在中國神學研究院修讀《輔導理論》一科時使用的課本是美國大學心理學系最流行的輔導理論課本（Theory and Practice of Counseling and Psychology, Gerald Corey），儘管坊間有好幾百種輔導流派，但是入選此教科書也只有11種，比較有影響力比較正規的。而格式塔療法正是其中一種。任教的區祥江博士對我們說研究證明這些理論都是有效的。我相信區老師不會騙我們的。所以，格式塔療法有效嗎？有效。有沒有人反對？有。有沒有一種心理學療法是沒有人反對的？沒有。有人反對某種療法就說明某種療法不好？不是的。只是說不同的人適合不同的療法。心理學家學術的發展是受益於他接待的來訪者，弗洛伊德接待的來訪者適合精神分析法（例如精神分析的方法自由聯想最初發明者就不是弗洛伊德，而是弗洛伊德的一個女病人安娜歐，弗洛伊德觀察到安娜歐用這種方法把自己治好了）所以弗洛伊德建立了龐大的精神分析體系，貝克接待的來訪者適合認知行為療法所以就建立貝克認知療法……心理學發展到今天，前輩已經作出了很多傑出的努力。牛頓說，我們能夠看到更遠是因為我們站在巨人的肩膀上。在香港一個輔導科碩士都要接受多種輔導理論的訓練，以便遇到不同的來訪者的時候滿足不同的需要。拉法基金會的輔導員都接受過本港或海外的輔導訓練有良好的專業修養，而且都一起領受拉法基金會的異象就是“我們被呼召，去尋找受傷的羊，與他們一同經歷十字架的醫治大能，使人們從黑暗中被釋放出來，活出基督豐盛的生命。”至於張女士說格式塔療法帶入新紀元技術，不如說新紀元也有人使用格式塔技術！心理學知識是公開的寶藏，誰都可以拿來用！撒旦試探耶穌的時候還引用聖經呢！難道我們因為撒旦讀聖經，我們就不讀聖經了嗎？

張女士又說“情緒需要被拯救和更新，不是接納和醫治”，真是奇怪，情緒需要被拯救和更新什麼時候變得和情緒需要被接納和醫治是對立的了呢？我們整個人都需要被神拯救和更新何況是我們的情緒，這和我們需要接納自己的情緒和被神醫治有什麼矛盾嗎？完全沒有啊！張女士不要把不是對立的概念搞成對立嘛。

張女士說“吶喊不是拉法”，她引用經文“神不是叫人混亂，乃是叫人安靜。”（林前14：33）就說“吶喊不是拉法”，那麼我是不是能夠引用約書亞記中神叫眾人繞城七次之後大聲呼喊耶利哥的城牆就倒塌下來說“吶喊就是拉法”？不，我不會，因為我不想張冠李戴。吶喊不是拉法，對！吶喊就是吶喊，

是得醫治的方法之一。拉法不是別的，拉法是神的名字。藉著吶喊，有些人內心那堵阻擋神的愛進入的牆倒塌得醫治。

張女士指責我們“宣洩治療在怒火上加油，「心理劇」煽動往日仇恨；「空櫈」對空氣宣洩”，恐怕這些都是張女士對心理學輔導方法的負面解讀。心理治療的過程中有需要宣洩的部分，但宣洩不是目的，是過程。我們的心理治療不是在怒火上加油，「心理劇」不是煽動往日仇恨，「空櫈」也不是對空氣宣洩。空櫈，角色扮演，心理劇，這些方法的存在是背後有一個治療理念支撐著的。這個理念是：我們需要回到造成我們創傷的兒時情景，在那裡作為一個孩子感受自己的感受，也感受那個帶給我們傷害的人的感受，充分感受和明白後當事人會對事件有全新的解讀這樣他原先扭曲的核心信念就可以得到修通（例如“我是不可愛的”，“我是無能的”，這些令當事人痛苦的觀念）這個觀念的修通和饒恕的發生幾乎是同時的，真正饒恕和放手之後可以看到的就是這個人開始改變了變得更喜樂更有能力。其實這個理念是很符合聖經的，我們走那麼多的過程最終是要幫助人可以進入到那個情景去感受神的恩典去經歷饒恕和釋放，神是拉法，醫治者是神的屬性之一。我自己得著的釋放就是“父啊，饒恕他們。他們所做的他們不曉得”。他們並不是刻意要傷害我，而是他們的需要得不到滿足所以傷害了我。我在感受了自己的傷害之餘，也對加害者有了新的理解。他們是不覺知自己的痛苦和真實需要，既然都不能覺知就更談不上用對的方法來幫助自己滿足需要了，他們是在不知名的痛苦驅使下去做了錯的事。這不是在為他們犯的罪開脫，而是在說一個事實。而這理解也是符合聖經的，“父啊，饒恕他們。他們所做的他們不曉得”，那些人如此殘害他，他仍然認為他們如果曉得就不會這麼做。坊間說“可憐之人必有可恨之處”其實是“可恨之人必有可憐之處”，在經歷了醫治之後，我們能更多地體會到他們的可憐而不是可恨，自己也就從過去的受害者思維當中被釋放出來了。

“自我防衛機制——無花果樹葉編的裙子”，這篇文章很令人疑惑，是想說人不需要防衛機制還是可以隨便揭開人的防衛機制？我可以摸著良心說，今天在這世界還活著的人都是因為有防衛機制保護，那些防衛機制不能有效地保護他們的人已經去了另外一個世界。這不是我說的，是所有的心理學家和精神科醫生都知道的事實。我們的情緒被更新之後，也不是沒有防衛機制的。只是換上了讓我們能生活得更好的更有利的防衛機制就像無花果樹葉換成了獸皮一樣。始祖犯罪之後，神給了亞當夏娃更好的衣服——獸皮。如果防衛機制就類似衣服的話，我們今天不能不穿衣服就上街啊！這是對我們自己的基本的保護。這也是神給的。多年前香港輔導界就已經彼此提醒不要輕易去揭開別人的防衛機制。做輔導的明白，我們主要是對人的陪伴，相信受助者在吸收充分的愛後會願意慢慢地改變而不是我們去揭別人的防衛機制，最後成功的案例是會漸漸拋棄舊的防衛做更真實的自己。但這個過程是自然的緩慢的，猶如小雞出殼，不是我們去揭的要等他們自己準備好。如果認為防衛機制是可以隨便去揭的，一定非常有問題，是缺乏基本的操守和訓練對輔導員來說。輔導員是要有能力看清別人的防衛是什麼但不是去揭開別人的防衛，面具是受助者自己戴上去的也要受助者自己摘。我們最多只能教給別人摘面具的方法，摘不摘還得他們自己決定。所以拉法課程和退修營的確教了很多幫助人摘面具的方法例如吶喊、生命自覺、心理劇等，但是每個人的得著不同

就是每個人的願意程度不同。這不是我們能強求的。對有些人來說時機還沒有成熟，這是要尊重的，每個人的情況不同不管已經進入治療多少年。張女士引用的文章似乎以為防衛機制是可以說沒有就沒有的，“自我防衛機制——無花果樹葉編的裙子”，這令人不安。這是極大的誤區。

綜上所述，張女士對心理學和輔導缺乏基本的理解。用張的原話來說是“事實上，大部分的新紀元通靈教導（魔鬼藉著交鬼者所發表的談話）可以在世俗心理學中找到，超過半數可以在基督教心理學中找到。”（引自張女士《心理學中有邪靈啟示，你關心嗎？》）要放棄心理學，這就是張女士的基本態度。如果魔鬼引用基督教心理學，我們就要放棄基督教心理學，這種邏輯成立的話，那麼魔鬼引用聖經（撒旦試探耶穌的時候），那麼我們豈不是也要放棄聖經？耶穌是怎麼做的？耶穌不但用聖經而且用得更加準確，因為神的靈在他身上！還有一個類似的例子是，耶穌是反對法利賽人的但法利賽人是高舉律法的，那麼因為法利賽人教律法耶穌就反對律法嗎？“那時，耶穌對眾人和門徒講論，說：‘文士和法利賽人坐在摩西的位上，所以凡他們所吩咐你們的，你們都要謹守遵行。但不要效法他們的行為，因為他們能說不能行。他們把難挑的重擔捆起來，擱在人的肩上，但自己一個指頭也不肯動。’”（太23：1-4）心理學也是一樣的，鬼魔會用，新紀元會教，但是因為他們（我們的敵人）在用，我們就不能用了嗎？與其說我們不能用，不如說我們在聖靈的帶領下學習怎麼用就像當年耶穌當年教導人讀聖經守律法一樣。鬼魔教心理學和基督徒教心理學有什麼不同？我們知道鬼魔是沒有愛的，但基督徒是有愛的，這就是最大的不同！就像當年法利賽人教律法，耶穌也教律法，區別之處就是耶穌是有愛的但法利賽人是沒有愛的，“他們把難挑的重擔捆起來，擱在人的肩上，但自己一個指頭也不肯動”！

細看張女士的網站，張女士不僅批評拉法基金會，也批評家新協會的邱清泰夫婦，《親密之旅》黃維仁博士，《6A的力量》麥道衛等，這真是令人心痛，因為這些人我們很多香港基督徒都知道他們為社會做出了多大的貢獻幫助了多少人。誠然，這世上沒

有一個完全人。張女士說的話也不是沒有破綻的，錯漏百出，基本事實混淆。黃維仁博士、麥道衛、葛琳卡博士……沒有因著錯謬的批評就停下神對他們的託付，繼續堅持對神的呼召的回應。“這話是可信的。我願你堅持這些事，使那些已信上帝的人留心行善，這都是美好且對人有益的”（提多書3：8），我們為他們美好見證感謝主！

第一天得知張女士發給各教會公開郵件的時候，作為拉法義工我就一直在禱告神可以有什麼回應。張女士文章給我的觀感是什麼呢？是瀰漫著極大的恐懼。恐懼，害怕什麼呢？害怕心理學不好，害怕基督教和心理學結合不好，害怕內在醫治……怕這，怕那。儘管很多基督徒都活躍在這些領域內，給教會和弟兄姊妹都帶來很大的祝福，但張女士似乎對他們的事工還是存在很大的懷疑。怕什麼呢？怕something went wrong?（出問題？）有人的地方就會有問題啊！但我們有耶穌就不會太錯！因噎廢食，是不是對主缺乏信心？

耶穌說：“是因你們的信心小。我實在告訴你們：你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這座山說，‘你從這邊挪到那邊’，它也必挪去！並且你們沒有一件不能做的事了。（太17：20）

耶穌回答說：“我實在告訴你們：你們若有信心，不疑惑，不但能行無花果樹上所行的事，就是對這座山說：‘你挪開此地，投在海裡！’也必成就。（太21：21）

“愛裡沒有懼怕”，願主的愛帶給張女士平安。

不是不可以批評心理學。但是這種批評是要建立在大量的實證研究上否則就會顯得缺乏底氣。例如，“不是不可以批評弗洛伊德，但是如果你沒有對嬰兒有上萬小時的觀察，那麼你對弗洛伊德的批評是會缺乏底氣的。如果你去醫院裡觀察嬰兒上萬小時（三年），你會同意很多弗洛伊德的看法。”（曾奇峰，精神科副主任醫師，武漢中德心理醫院創始人）這個例子很形象地說明了什麼是真正做學問的態度。這才是學術。

（筆者畢業於英國蘭卡斯特大學教育系，教育研究碩士，教師，國家二級心理諮詢師）

梁淑嫻

後現代主義中的燈臺

北美學員

廿一世紀的社會，不論亞洲以及北美地區均盛行後現代主義文化。在高科技的發展趨勢下，個人及家庭的價值觀、宗教文化、甚至道德標準上正面對著巨大的轉變。世俗和消費主義等對現今教會和信徒造成極大的衝擊。

1. 在這些主義及社會文化影響下，現今信徒形成反權威、愛批評，理性上只注目於眼前現實的世界，觀點更加世俗，不求理性分析、缺乏客觀理解。相信，早前張女士對於拉法基構的投訴信，便是典型的例子。在毫無根據下，聲稱香港拉法基金會的心理學治療手法，與惹人非議的心理學手法接近。這樣的批判，讓已在拉法基金會成為學員已有3年多的我，感到百思不得其解！正如基督教信仰一樣，現今仍有人不斷挑戰及批評上帝的創造、救贖與主耶穌的復活是否真實存在？但是，每一個清楚得救並在生命成長歷程中經歷並體驗過上帝的屬性（包括上帝的愛、憐憫、醫治、公義等屬性。）都必然確實、認知事實的真相、不容置疑。《教會在後現代的省思》，唐佑之牧師誠言：「教會對文化並不消極的批判，而是積極地影響當代文化。這影響力在於福音，將救贖帶到社會。救恩的原意為醫治。今日教會所作的是對社會有醫治的職事，在福音的信息中，有潛移默化的力量，以達到醫治的功能。當今社會充滿著焦慮與失敗，都

因科學與人民基本的衝突，而這兩種文化都是排斥宗教的信仰，這樣的病態必須診療。」

2. 那麼現今教會在後現代主義文化中的角色是什麼？教會如何在消費主義衝擊下，仍能進入社區，遵行上帝的大使命和大誠命？誠言，在《教會在世踐行上帝的使命》一書中，作者指出面對多元化的社會，現今教會需以「本色化」為向導，與本土文化及當代人民之處境作連繫，以現今社群的需要及人民正在面對的處境為切入點，加入傳統神學來演繹信仰，讓人明白神的創造和救贖。

3. 筆者誠言香港拉法基金會就是以情緒為導向，進入社區群體，服侍香港、亞洲並當代人民在家庭的挑戰上，罪與恥的掙扎中、以及人際關係衝突的境況裡，透過情緒取向治療、生命自覺練習、向上帝吶喊等方式為切入點，幫助並帶領不同階層的人，經歷上帝豐盛的慈愛與醫治，從而進入或更容易融入教會的生活中，放開自己，與神與人連繫。筆者在教會中是小組組長，兩年前我介紹組員參加拉法課程和營會後，我發現組員們其後直到現時在小組的分享和經文討論中，更加投入分享自己在生活中的掙扎和挑戰，以及聖經經文如何幫助了他們在挑戰中以真理作抉擇。組長與組員間更加有默契、更加認識彼此，大家勇於表達彼此的需要及感受，藉此學習彼此接納，在基督

的愛與恩典中實踐和而不同的理念。能夠見證著組員們生命的改變，對上帝話語的追求，對神的信靠，筆者深深被上帝的作為所震撼，並且確實體驗到拉法基金會是上帝所看重並使用的器皿，扶助信徒在教會的小組生活中實踐大誡命，在基督的恩典中，彼此建立，在愛中不斷成長。

在現今消費主義的影響下，凡事以客為先、顧客永遠是對的。這些價值觀使信徒只求自己的益處，計算委身事奉的代價。然而教會要有質量的增長之關鍵在於培育信徒成為基督的門徒，在屬靈生命上不斷成長，並遵行大使命，並藉此培育更多在上帝的話語中有根基的信徒。筆者誠言，教會除了在主日學和門徒訓練培育信徒外，還可以透過拉法Level 1 的課程，如自覺篇，讓信徒認識自我內在的感受和情緒，從而將最真實的自己，在禱告中帶到神的面對，與主對話，體驗耶穌的恩典，與主建立深厚、親密的關係。信徒更可在拉法 Level 3 的課程裡，藉著專業組長的指引下，更深入的認識自我，從中認知和發現自我與天父、主耶穌及聖靈的關係及阻隔。藉宣告和禱告破除同神之間的阻礙，拉近與神的距離。此外在拉法 Level 2 的課程中，信徒更認知如何在每天禱告中，

安靜聆聽及順服聖靈的引導，學習對神和人的付出、學習在教會事奉中委身，從中經歷上帝的作為。筆者在參加拉法課程中，認知並藉在禱告中宣告，除去以往的罪和與神的阻隔後，經歷了生命再次被神所更新，並藉此清楚知道了自己被神創造的召命，在事奉中有了新的方向，現時在神學院修讀一些神學課程，並在教會中參與事奉。

心裡受傷的人不相信人、不相信上帝，聖經告訴我們神的僕人也都走過這樣的道路，受傷是我們人生的過程，主耶穌也有受傷。然而，因著主耶穌的鞭傷我們得醫治！如果我們抓著傷痛不放，神就沒法醫治我們。若是我們願意把傷痛交給耶穌且用信心信靠祂，便能經歷完全的醫治。信徒對信仰、對做主門徒的熱情，從傷痛得醫治開始，並在他們的生命中自然流露地為基督作見證，而教會亦因此而成為明亮的燈臺。

參考來源：

- 1。唐佑之著，《教會在後現代的省思》，p。86
- 2。唐佑之著，《教會在後現代的省思》，p。95。
- 3。莫陳詠恩著，《教會在世踐行上帝的使命》，香港：福音證主協會，2015

SELINA MA 馬淑君

「我看自覺練習於生命中醫治經歷」後感

加拿大組長

我參加加拿大拉法基金已經有四年，透過它，除有機會事奉不少教會的弟兄姊妹之外，最重要令我明白醫治是上帝主動，我們是沒有辦法自救的。絕大多數的人連自己有病都不肯承認，「康健的人用不著醫生，有病的人才用得著…我來本不是召義人，乃是召罪人。」(太9:12)。所以當一個人覺得他不需要耶穌基督時，當然他屬於不信的；但若是一個人說他已信了耶穌基督，卻不饒恕得罪或自己否定會得罪別人的人，這種情況下那人跟耶穌基督仍是沒有關係，因為祂來不是為這種自以為是的義人！就是因為看了這節經文，令我明白每個人的成長旅程跟內心受到的傷害並不相同，卻習慣戴上面具，將自己的外在裝飾得連自己都以為剛強，內在卻是極脆弱無力。

記得上個月，葛琳卡博士到訪溫哥華與一班小組組長重聚，藉此機會她以自覺練習，幫助我們去接觸

身體，領略一下我們如何對待它，有否漠視身體傳送給我們的反應訊息，結果整個歷程中令我震驚的，是我一直嚴重害怕親人與我突然的「分離」，這潛藏的狀況令我不由自主地發抖，雖然有五個人用她們溫暖的手按著我身體各部分，心靈卻被害怕轄制得很痛苦，直至我肯表達內心的掙扎，承認這隱藏的罪，在人面前承認被它轄制，令我有無力感覺，身體的發抖才停止！這件經歷令我明白，縱使基督徒，亦可以天天犯上背道的罪。幸好聖經何西阿書6:1教導「來罷，我們歸向耶和華！祂撕裂我們，也必醫治，祂打傷我們，也必纏裹。」主耶穌基督就是要醫治我們這樣的人，所以耶和華上帝的僕人、使女都要來使傷心的靈得著醫治，背道的心被挽回，從分別善惡的能力下來歸向上帝，不要再受那惡者轄制。

ANDERS LEE

我在拉法兩年半的經歷

香港組長

我自少在教會長大，畢業後讀了多年神學，也熱心在教會執事事奉十多年，在別人的眼中是認真也進深追求的弟兄。但自己心底卻清楚好像背後被龐大力量推向前，身不由己，拼命要獲得成就為要得別人認同。因長期受家庭、經濟、工作、教會事奉、進修壓力致十多年前burnt out耗盡！那時感覺無奈，原來我那麼努力要證明自己有價值到頭來都失敗，賠上身體情緒健康，很糾結！兩年半前因修讀輔導碩士課程實習的要求，有幸到拉法帶組，修讀拉法的課程及接受葛博士的督導及組長的培訓，我形容這是密集，深入，碌洋蔥式，在幫助組員及被督導的組長幫助的過程中，發掘到，感受到，也感恩神醫治釋放許多成長的情緒傷痛轄制，也接納多了自己的軟弱，陰暗面，能在神在人面前坦誠自己是不中紅心的罪人，也不用拚命達標及拿成就以獲取別人的認同！漸漸地，感覺人輕鬆了，情緒開了，對自己，別人及神能以真我分享分擔。現在的事奉熱誠因葛博士及一班委身回應神去服事情緒軟弱的肢體的組長的慇懃竭力不望回報而祇望神的肯定的熱誠而重燃。現在我在拉法、教會、工作的機構、個人的輔導專業等，以基督的核心價值為縱軸，情緒輔導理論技巧為橫軸，希望幫助信與未信有需要的人得著心靈醫治，個人成長。當然最終要屬靈導引到神面前認識祂才能完全，這是真理，也完全沒有爭議。最後，希望透過親身兩年半在拉法的經

歷，十多年接受平信徒領袖神學的訓練，數十年在傳統福音派教會成長的信仰經歷，澄清一些外界對拉法的誤解如下：

拉法不是教會，也不是神學院，卻是一間揉合心理學與基督教信仰的基督教情緒輔導機構，旨在幫助一些情緒軟弱的弟兄姐妹得醫治釋放，著重實際經驗，當下的感受等。

拉法與靈恩完全沾不上邊。兩年多前平生第一次接觸心理劇，在營會葛博士親自主領，當中的主角是我的組員，我也瞭解她的問題，經過葛博士的全程引領及模擬當時心靈創傷事件的情況，看到當事人重新經歷多種壓抑多年的負面情緒，然後在葛博士的引導下，透過說話、身體動作、情緒感受、吶喊等，將情緒的結打開及抒發出來，最後經歷耶穌的同在安慰完成。看到當事人情緒由痛苦最終轉為平安寧靜，令我感覺震撼，過程中也勾發自己一些相似的情緒記憶，重新激活過度理性的我的情緒僵凍的狀態，讓當事人及參與者同得醫治。我想誤會主要源於拉法醫治過程中當事人情緒的表達讓人容易跟靈恩的行為表現劃上等號，其實兩者截然不同。

吶喊不是不受控的尖叫，其實尖叫是個別組員在營會中因個別痛苦的情緒表達的行為。作為組長，受訓時被教導是吶喊的聲音類似船泊岸汽笛的低鳴聲，讓人有回家的安全及共鳴感，幫助抒發及感受裡面壓

抑的情緒。其實聖經也有多處正面吶喊的記述。個人理解吶喊也是人的本性，好像小時面向山谷很自然就會吶喊，聽到回聲就感到興奮安慰，好像有人聽到明白，心感安慰。其實人是需要被接納明白！

在拉法兩年半的經歷，使我慢慢認識老我，假的我，他包含人的罪性，成長的創傷，自我形象破損，不接納的陰暗面等，致防衛機制，負面思想不斷形

成負向循環，影響自己的情緒及行為。結果是導致犯罪、與人、與自己、與神分開，表裡不一致的生命。以為神的救恩是有條件的愛，因對原生家庭父母高要求及嚴肅的形象，投射神也是這樣，便靠己力事奉，以行為換取神的認同，信心按達標與否起落不定。這樣，形成負向循環，當不達標或靈命低沉時便產生強烈罪疚感，最後致停滯或放棄的屬靈生命狀態。

DENISE HO

從2013年起，我開始參與作拉法基金會小組組長事奉。剛開始的時候，參與的主因為是為要滿足專業輔導碩士的實習時數，其次才是因為拉法的異象和性質。這麼說是因為起初對它並不認識，雖然它是一所提供基督教輔導的機構，但已信主十多年的我，卻不曾聽聞過，更談不上對它有任何認識。現在回看，能讓我接觸拉法的原因，除了是上主的帶領外，應該沒有更恰當的解釋了。

雖然信主日久，但我不是事事以上帝作解釋的人，相反我認為很多事情的發生，是因為人作出選擇之後所帶來的後果（總不能事事算到上帝頭上吧！）。我之所以說接觸拉法是上主的帶領，是因為經過了在拉法的日子後，我發現它確是神為我預備的地方，祂要我在拉法經歷祂的醫治和更新，不單是與他人的連繫，也是我與自己的連繫，更是我與神的連繫，然後再服侍其他相信上帝能醫治他們的人。

要成為組長，我們要先經歷被醫治

一路以來，也認為自己是個對信仰認真，而且與主關係不錯的信徒。教會所教導的：禱告、讀經、返崇拜、參與事奉、傳福音，我也做齊。甚至，我放下工作，走出自己的安全區，接受神給我的召命，作個基督徒輔導員。生命要不斷被神更新，這我也知道。當然偶然也會犯罪，一些老我可能還未完全脫去（人人都是這樣吧！），這樣的信仰生命已經「不錯」啦。就在這樣的情況下，我接受拉法的組長訓練。葛博士對我們說：「要成為組長，要先經歷被醫治。」同意同意，輔導嘛，不就是醫治人的心嗎？但自覺「不錯」的我，不禁心裡疑問，自己真的有很大被醫治的需要嗎？

從「一般門診」進到「深切治療」

因著學業上的要求，並對信仰的認真，被上主醫治對我來說並不陌生，無論是透過祈禱、讀經、唱詩歌、禱伴的代求、見不同的輔導和督導，也有經歷被醫治的經驗。現在回看，我會形容那些是一般門診的治療，原來過往我只容許主輕輕的觸碰，而我也以為這樣已經足夠了，原來是自己限制了神在我身上施行醫治的大能！

在拉法當組長，需要進行漫長的督導過程，一般每次5, 6個小時是等閒事。時間那麼長，是很吃力的，尤其是督導和組長們都有自己的正職，放工後繼續「OT」最少5, 6個鐘，如果每個課程需要開6次小組，便會有6次這樣的督導進行。那麼長的時間，一來是要讓組長們和督導清楚知道組員的情況，商討如何使組員得著最大的幫助；二來更重要的是，組長需要經歷被醫治。原來我們心裡面有著一度又一度的牆，它是用來阻擋別人看見真正的自己；有些是用來阻擋自己的，叫自己不要清楚看到自己的醜惡或不能接受的事物；也用來阻擋神，讓我們以為自己看不見，神也看不見。要攀越那些牆（心理防衛），看看牆後隱藏著什麼，絕不容易。那些我們有意識或無意識間築起的牆，是我們自救的方法，目的是要保護自己，所以人們不會輕易讓自己觸及牆背後的東西，可是同時卻又被自己所築起的牆困住了，阻隔了與人與神的連繫。要攀牆需要勇氣和決心，更需要感覺安全和可靠，要慢慢來（所以需時那麼長）。當意識到

香港組長

牆後的「危險物品」（例如恐懼的事、不潔的心思意念、被傷害的回憶、過往的罪等等），承認它確實的存在我們心裡，然後選擇把它們交給神，祂會潔淨我們的污穢，以愛來充滿，牆失去它的功效，自然不復存在，我們也得著釋放。拉法的輔導技巧，幫助我更容易察覺自己那許多的牆，和牆後隱藏的東西，以至我能更真實地看到自己的內心。原來一直以來，我都與人建立一段安全距離，對神亦然，而這是不自覺的，原因是我討厭自己有自私、惡毒、無能……的一面，害怕神和人對我的不接納，所以極力隱藏，要求自己對信仰認真，要做個「好人」。但另一方面，對自己的不接納，使我無形中與神與人都保持一段距離。感恩的是當我看見了真實的自己，而又願意承認時，我所經歷的，是主對我的接納，同時發生的，就是我對自己的接納。不用再披著要對信仰認真，要做好人的外殼，來遮住內裡軟弱無力和污穢的內心，是真正自由的生命。當我體會到連自己都不接納自己，而主竟然會接納我的時候，我是切切實實的被祂的愛所打動，改變是從自己努力求進步，變為倚靠神拿下心裡的苦毒，被祂潔淨，而過程是一點一滴的。老實說，過程是辛苦的，要把那些連我自己都欺騙自己，當它不存在，看不見的傷害、羞恥和污穢，在人前神前坦露出來，相當掙扎。但有再多的辛苦，換來的是更多的感恩！因為神所賜的新生命，是我用「努力去做好自己」所不能換回來的！當然這過程仍然在進行中（因為軟弱缺欠實在太多）。這是讓神進到內心深處，漫長的醫治。

如Gerry Kwan在《信仰百川——人性可以有多黑暗》中說：自創世記三章開始，人性已被罪嚴重地扭曲了，人不單止被死亡轄制，人生更充滿了各種暴力、各種性犯罪。我們對這些視而不見，可能是因為已被各式各樣的律法主義影響，以為生活中沒有犯下大錯、大罪就覺得已經活得合乎主意？…更甚者以為自己是基督徒，自然比天下人還要更道德？…在信仰角度，義人一個也沒有，特別當我們認真檢視內在生命的黑暗，我們只是慣了隱藏、不容許罪性曝光。至少信徒在神面前要坦白認清罪惡，才能保持謙卑、消除自義。

越勞苦越見喜樂

因著看見上主藉拉法的事工讓我生命得著醫治和更新，也看見組員們得著同樣的幫助，所以，每次帶組後，又會忘記了之前的勞苦，繼續盼望著下一次的帶組經歷，怎樣得見神的作為。

我感謝神一路的帶領，讓我遇到拉法，生命得著深層的醫治與更新，回應神給我的使命，是前所未有的得著與豐盛的生命。我也感謝葛博士的督導，她是忠心回應神召命的僕人，她帶領著拉法的團隊，也是付出最多去服侍組長和組員的僕人領袖。我亦感謝組長們的同行，見證和支持著我一路下來的生命成長，使我感到有同行，不孤單。我更感恩拉法的組員，他們對信仰的認真，面對自己缺欠的勇氣，驅使他們來到接受幫助，也使我有機會回應上主要我做的。

原諒我無法具體地一一細數那些被醫治的經歷，因為實在太多太多（原來我傷痕纍纍！）。盼望我的見證能讓有需要的人得到鼓勵，阿門！

2012年報名上課，拿到情緒四重奏的書，也很用功的去讀，可是一章讀來，覺得力不從心，真的搞不懂書裡說的是什麼？牧師師母鼓勵我，讀過就好。但書中有很多測驗題、對答時不得不反覆思考，覺得漸入佳境，尤其是書中的實例常讓我明白：「對！這就是我！」但仍分不清何謂想法，又什麼是感覺？

開課前有一堂預課、三個多小時的DVD很快助我進入狀況。對情緒、對自己的病，開始有更多看見。我的信心大增，我知道一定要把握這一次的機會「得醫治」。

上課第一天葛博士介紹自己及團隊。在他們臉上我讀到耶穌不為自己，單單祝福又擘開的「愛」使我心中受感，淚水如湧泉。因著耶穌的愛、因著有祂子民願意付出代價、也因著我有那飢渴要歸回、要健康、要自由的決心、我相信有一天會像他們一樣、成為幫助人的。

葛博士明說，他們不是帶一條魚來，乃是要教我們如何釣魚。今天他們教導方法，只是一個知識，但經過小組演練方法就活了。而且來的每位同行者都是從同一條路上走來、再進深、培訓、操練，以至於今天能陪伴我們。這是由內向外的醫治，由各人自己發動，自己完成，卻有同行者幫助扶持的路程。

以小組的形式、有組長、有同行陪伴者，再就是我們這些來接受幫助的組員，其中有牧者、傳道、博士生、失業者、家庭主婦、及社會邊緣人。文化背景、社會地位都懸殊。但在他們的眼中我們每一個都寶貝、都被接納，每一個也沒什麼不同，我們只有一個共通，我們都患病，情感情緒不平衡，常無力自控，想做的做不出，不願行的常常這麼自然的就發生了。

慢慢的我們開始有這種知識認知，情感和情緒不同，想法和感覺也不相等。每個不同的生命會因文化、知識、生活背景的不同而帶出不同的自然反應及解讀。而且每個人的生活經驗也會產生不同的自我防衛機制。腦子愈複雜的人，那外顯的層次就愈難測。比如我，我在台灣一個表面上無懈可擊的模範家庭中成長！不要說外人不明白我們裡面的光景，甚至我們自己也不認識自己的真實像貌。一切都被掩飾、被美化不盡真實。

每堂課有教導有小組操作演練，學習中會明白書中極其深奧難懂的知識。而且因有一群不同的人，各人看見不同、觀點不同、反應也不同，這知識因此更豐富更寬廣，我們的認知也就更深刻及平衡。很多扭曲的思想也被發現、以往自我保護的外衣就被看見啦。

而且在愛的信任中，那個說真話的自由，說出後的釋放，使我頸上的重軛脫離。也看見很多根深蒂固

KAMTSUI 徐梁淑琴

我被情緒困擾多年，有查經也有祈禱，但總不明白為什麼與神的關係都不很親密。自參加拉法課程和退修營，才明白我的情緒使我不願讓聖靈引導我而自己也不知道。我從拉法教導不同的練習中，慢慢學習將自己的防衛機制放下，如何接納自己的情緒，以致得到釋放。也明白孩童時期被傷害的經歷，大大影響了我與人、與神的關係。

在營會裡，我從「吶喊」的過程中，將舊日已經被遺忘了的不同傷痛，可以逐一去處理，讓不同的情緒如：憤怒、憎恨、埋怨、指責等等都釋放出來。

藉著「空櫥」練習，能讓自己傷痛的感受一一出來，將自己背負多年的陰影和傷害自己的人交給上帝，體驗到上帝引領我去饒恕傷害自己的人，以致我

的堅持原來是這樣自傷。那害了我也傷了身邊人的過度情緒再也無處可藏。可是看見是一回事，處理又是一回事。明白是一回事、得醫治卻又是另一回事。很多的知道，但要得著其中的益處能夠行的出來才是關鍵。

每天的課程真的有趣，漸漸地也開始能分辨我正在表達的是「我想」「我以為」呢？還是我「真實的感覺」而且學習接納我的感受沒有對錯，那怕我的感受是極其扭曲的！但是經由接納再來尋根，就少了自我偽裝、自我保護、自我解釋，通常可以明白令自己反應過度的那個點。可是就如我剛說的，知道明白是一回事，面對它改變它卻需要幫助。不單有組員、同行陪伴者、志工、組長。最重要的這是神的工作，當我們赤裸裸的被看見時，惟有神親自動工、同在、陪伴、接納、安慰、赦免、醫治；而我的恨、忿怒、憂傷、懼怕、委屈、傷害；不論是肉體、心靈、不論是羞恥或驚嚇、或自卑或自大、或驕傲或退縮，都平復了。主讓我明白，祂的愛子耶穌基督全都知道，耶穌在十架上為我受的一切比這些都千萬倍艱難。主無時不在、無事不知、無事不能，祂一路都在我身旁。我豁然開朗，原來一切隱藏的事祂全早已知道；我不孤獨、我不是被棄絕的、我不用掩飾自我、我也不再被定罪。主啊！這是怎樣的確據、怎樣的釋放。

四天眨眼過去、但我的功課卻沒結束，有了釣魚之法神仍持續在我身上做工，親自陪我隻身回台灣，走上「生命回顧的旅程」這次的行程沒有人的計畫、卻是精準無誤。從我出生的醫院、童年長大的地方、青少年強說愁的環境。每一個街名代表一段記憶、很多的自憐、自愛、很多荒唐、不少錯誤、卻也有很多的甜蜜。

主在我面對自己後親自試驗我，心中雖不時仍有一些酸楚想向上冒！但我站立住了，我學會立時停下腳步、立時呼求耶穌的幫助。我拒絕被憂傷來佔據我的心，我選擇靠主喜樂。哇！真有用呢！我緊縮的胸口總會在瞬間放鬆、痙攣的胃也突然不打結了。搖搖頭、挺起胸、勇敢的走向下一個點，每一步都是驚奇，我知道沒有一事不是神精心為我計畫的，祂的道路高過人的。祂是這樣愛我、顧念我、知道我，主啊！我的心全然被祂奪回，地上再沒有誰能將我從祂懷中偷去。我的父親不能、我的兒子不能、我的丈夫也不能，但是經過了天父的愛、我卻又能回過頭來再去愛！那麼自由、輕省且心甘樂意。

五年前文章停在此處、一直沒完結、原來故事仍在繼續、而今知葛博士和同行者又將來到巴黎。先做一個小結吧！若再訴說五年中的過程怕是永遠沒法結束了。願將一切的感謝化作文字、謝謝當年的同行者，且將一切的感恩獻給三一真神。

美國學員

能得到釋放。

「心理劇」的過程，勾起我童年時的回憶，當中使我明白自己心愛的丈夫和兒子也受了不少的傷害，從中學習到一些如何代入別人的境況去思考不同的問題，明白他人也曾經受過傷害，在某些情況下特別敏感。

拉法課程使我從極度憤怒的情緒中，慢慢地知道和明白如何處理每天面對的負面情緒，要學習去認識自己和別人，重要的是更願意花時間與神有親密的關係。

多謝拉法的所有組長、同工、義工；特別是Dr Kot 的辛勞！願上帝保護保守拉法事工！

感謝神在我祈禱多年後讓我遇上「拉法基金會」(下簡稱拉法)「因我曾呼求，你就醫治了我(詩6:2)」。我信主約有20多年，因為成長過程中受了很多苦及不公平對待，受了傷，所以很多負面及不健康的情緒。信主後，我對人生有更大的盼望，但情緒仍一直起伏不定，我想更好地愛神及愛人，但卻感到乏力。過去十多年，我用很多不同的方法想去幫自己改變，每天努力祈禱、讀經、靈修、到神學院/聖經學院進修、買書自學、報讀基督教，非基督教課程或講座(例如：認識自我，如何更好地溝通，16型人格工作坊等等)，這些工作坊或多或少都讓我有新的認知，對情緒有少少好轉，可惜一段時間後，我又故態復萌。我的靈命仍時高時底，情緒時好時壞。情緒好時覺得天父愛我，情緒不好時覺得天父不愛我，這與聖經及真理有違背，聖經告訴我神用永遠不變的愛愛我，但有時我就是感覺不到。真理的認知只停了在我的腦袋卻沒有落到心，我認罪又認罪，感到氣餒，因不得其法！情緒的問題不單影響我和神的關係，也影響著我生活的每一層面：教會生活、事奉生活、日常工作與人的相處。因為我覺得被情緒困擾得很煩，我曾求天父拿去我的情緒，以為這樣情緒就會穩定，我不再被綑綁了，但神的意念往往高過我的意念。祂並沒有拿走我認為的苦杯(情緒)，並沒有讓我逃避問題，而是要藉著「拉法」——祂地上的僕人幫助我去面對我因過往的傷痛而產生的負面情緒，耶和華是拉法！祂顧念我，希望我心靈的病都得到醫治，可以活出更豐盛，自由的生命。

神讓我從2012年在澳門開始認識「拉法」，一年半的時間裏讀了三個課程，2013年嫁到美國後，本以為不能再上課，感謝神憐憫我，讓我遇上他們在美國開課。過去3年裏，我從「拉法」的課程(講解及小組)及營會學到了一些方法及工具去面對負面情緒，我感謝導師在課程中透過我的畫道出我潛意識裏，「不知道的，知道但不想被承認的，像知道又好像不知道(模糊)的問題所在」。我的經歷告訴我：坦白說，有時被道出自己的問題真的不好受(尤其是不想承認的)，例如導師曾提我：「我無安全感，我常自己做自己想做的事，很多時候我不是真的很信靠神？」說真的，被說中的感覺真的不好受，有時都幾痛苦，痛苦的我曾想逃跑(像很多人一樣走了)，想否認，但不認不認還需認，因為那是事實。只有在神在人面前認了，才有得救！也因此課程中更認識自己的不足及軟弱/醜惡，以致更依靠神及明白祂對我的厚恩)，認識到祂的愛何等長闊高深。我欣賞「拉法」其中一個特質是他們對神的信靠，帶領及謙卑，他們一直強調他們只是協助者，同行者，醫治的是神祂自己！

我在營會裏曾參加過心理劇，最初並沒有預期自

己會中「流彈」，以為那是別人的故事(那故事的場景是講述一位女士在家中作長女，家中無論任何事都與她有關，被打的永遠都是她的畫面)。其實我也是家中的長女，因為家境貧窮，父母要往外搵食，家中任何大小事情都要我做，弟妹做錯任何事，都關我事，不論我想或不想打罵我都有份。因此長大後，我害怕承擔職位，不想做頭，在工作我怕升職，老闆升我職我哭了一週，很不正常，在教會，就算有需要，那些需要就算剛好是我的長處，我可以幫忙的，我都避得就避，免得就免，因為我怕承擔。以前父母無理的要求及不合理的指責讓怕承擔。因信了主，對父母我表面像是很孝順(因為聖經教)，給家用，買禮物，回家看望他們，陪伴他們，我以為這就是孝順。但是孝順他們的同時我有令他們很受氣的時候，有時候我總不小心，控制不住就發脾氣(尤其看不順眼他們的作法時)。每次發了脾氣就內疚，罵自己，在神面前悔改，道歉，但下次不小心又發脾氣，周而復始！我承認我沒有活出好的見證，很內疚，也害怕父母弟妹因此就不信神。

在那次營裏，心理劇引起我裏面有情緒反應，回想我的童年，我開始哭，感到驚，最後覺得忿怒。

傷心：因為做家姐就要照顧弟妹，無論關不關我事，我都要受

恐懼：看見被打，回想自己以前走避，不論如何走都會被打到的忿怒：我又沒有做錯，為何要因為我是家姐就要捱打，不公平。

在導師的引導下，我吶喊出心裏的難過，恐懼及忿怒，也在空禱中告訴父母他們不合理的對待。

當我宣洩後(在安全，又不傷人的情況下)，感謝神在我平靜後，我可以開始從我在職場及教會中的恐懼中跳出來，原來我怕擔當的理由是因為過去的傷害，我明白到自己為何恐懼後，就不再那麼恐懼了，奇妙地，我開始有勇氣踏出嘗試，在教會、在工作上承擔某些「職位」。至於和父母的相處，現在的我比以前較少亂發脾氣，如果生氣了，我會問神、問自己，我會過度反應嗎？過度反應或不合理的忿怒原因是甚麼？醫治是一個旅程，我相信在神的帶領下我會越來越好！感謝主！這只是我在醫治旅程裏的其中一個見證，神的恩典很多，願我口中常常發出讚美，感恩的話語！

感謝神讓我有機會，有勇氣，也有同行者讓我經歷神的醫治！透過課程開始更多的明白，接納自己。也因著更多明白自己及接納自己，我可以坦誠到神的面前，人的面前，學習拋開過往的包袱。因為更多接納自己，我可以更多地接納他人，明白他人！感謝神讓我可以慢慢地學習享受神所賜的喜、怒、哀、樂！

PHOEBE

1. 如果不是之前失業朋友介紹讀一個免費的拉法課程，也不知常哭是癩(之後覺得跟不上課程多年沒接觸)；
2. 如果不是好奇當退修，兩年4個月前去第一次拉法退修營也不知自己原來有情緒病~焦慮~當有深層情緒時認不到人。拉法團隊建議我食藥看醫生，我年幾前開始照做，藥物之下明顯沒有再傷害自己，如果不是拉法退修營一看就知我要少少藥幫助，以前見極輔導也改不到，現在開始減藥了。
3. 如果不是拉法的自覺，我想我現在除了返工，什麼行街、教會也不去。去年12月爸爸的離去，我足足兩個月除了返工外什麼也不去(爸爸好怕我失業)，當時我見人什麼也不想講也不想大家問，拉法用自覺的方

我對拉法看法

香港學員

式幫我出情緒，現在這兩個幾月才漸漸地有出街，肯被大家關心，可以同大家說爸爸已在天家了。

你問我其實我未學曉自覺，不過自覺卻能令我從哀傷走出來，當時幾個組長知我除了返工外哪裡也不去，也叫我做哀傷輔導，我話我不想說話，也不想去聽你們說話，謝謝有自覺這方法，救我出來。

神可以藉不同方法幫助人。感謝主，繼續前行。我不知不理拉法是對是錯，幫到自己就是好。以前沒有一個輔導員鼓勵到我比到信任、明白我，分享自己最深層如何傷害自己。但拉法團隊的人可以。

去年經歷很多高高低低，感謝神當我人生經過幽谷時總有祂的預備和帶領，使我遇上拉法的整全心靈醫治系列，得着提醒、安慰、醫治、更新。

未參加時處於活在陰影中，加上工作、家庭、事奉帶來種種的壓力，令我一度情緒低落。亦因著各種崗位原故，抑壓自己的情緒，未能得以舒緩。感謝神的援手往往是來得及時。

透過課程，使我更深認識自己，認識別人，和經歷神的醫治。人總是善忙，沒有好好的靜下來，好好倚靠神，讓神去帶領人生每一步。反之，活在過往的創傷陰影中，被困不能自拔，直接影響今日生活。我也不例外，雖然跟隨主多年，我也有我的盲點和陰影，甚至有不認知的根源。感謝神從課程中使我明白自己的問題，得到輔導員的引導，利用過往的事件，認識自己的盲點或弱點，倚靠神再次正確地面對事件，從中學習如何處理自己情緒、表達，及設立劃界。這對我往後的日子有一定的幫助。

自己從沒想過過往的經歷影響今日這麼深遠。過往原身家庭無論是偏愛，不公平，權威或童年經歷被拒絕和排斥等等，帶來了我對自己和別人的要求，很在意別人的眼光和說話，幫人比較，亦追求別人對

VICTORIA SIU

我感謝神讓我有機會參加拉法基金的整全心靈醫治系列課程。在2015年十月我開始了Level 1 第一課。在今年的六月我將會上第三課的 303 課程。在將來的日子，我也會繼續這個醫治旅程。

藉著書本、筆記、功課、DVD、小組討論和跟 Dr.Kot 的視像對話，我更認識自己。

我重新認識了什麼是情緒。明白情緒沒有好壞之分。我少了自責，多了感恩。

我最喜歡的是學習認識不同層面的自己。在不同的課程中，我有很多新的發現。當我知道自己的不好，不足，我更會依靠神。

但只有知道是不足夠的。我需要一些方法，來幫助我去處理和解決過去的傷害。我深知神是最終的醫治者。拉法所用的工具，技巧也是把我帶到神的面前尋求幫助。對於一個已經受了傷的人，是沒有能力找

GRACE LI

感謝拉法，感謝上帝預備你們來救我，短短的三天退修營的釋放醫治，已讓我的人生發生了巨大的轉折，讓我明白了幼年傷害對一個人造成了多麼嚴重的後果，以至於波及到自己的家庭，丈夫及孩子、如果不是耶穌的憐憫和拯救，我還依然活在傷害與被傷害的網羅裡，如此大的恩典一切歸於基督耶穌憐憫的愛…中國的家暴應該是舉不勝舉……我就是家暴受害者之一，母親對我們身心靈造成巨大的傷害，使我不能正常處理自己的情緒，即使我2005年就受洗歸入基督，可我的心一直都覺得耶穌是真實存在的，但好像祂時而離我很近，時而又離我很遠，不能安靜下來讀祂的話語，不能專注的禱告，覺得自己是人格分裂的，以往的我總是不求回報的一味的對別人好，只有這樣我的心才能感覺好受些，心底是多麼渴求他人的

曹波

我接觸拉法的課程有三年左右的時間。回顧這幾年的經歷，我心裡滿是感恩。在拉法的幫助和陪伴中，我的生命被翻轉，從一個死氣沉沉，鮮有生機的人重新變為一個有靈的活人。我深知我與拉法的相遇絕不是一個偶然的邂逅，而是神為我量身安排，賜給我最美的生命祝福。

我最初參加拉法課程時，對關顧事工很熱心，我

自己的肯定，令自己身心疲憊，常耿耿於懷活在陰影中，甚至不知不覺活在埋怨神的境況，也懵然不知。

感謝主，在這兩期的課程中，每次課堂前為自己好好禱告，求神使自己從中經歷提醒、更新、和釋放。當中曾向神哭訴，埋怨的問神因由，得神的安慰及提醒，使我更深明白自己的問題所在，亦明白別人和憐憫傷害我的人，以至能放下怨恨，更容易去饒恕和接納傷害自己的人，繼續走前面的路。這是人生中寶貴一課的開始，仍需努力，有待繼續進步，但我深信「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得着；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。」馬太福音 7:7-8 “要親近上帝，上帝就必親近你們。有罪的人哪，要潔淨你們的手！心懷二意的人哪，要清潔你們的心！”雅各書 4:8。我深信我們若抱着這態度降服神前讓祂陶造，我們必經歷改變。

直此，也想為到拉法事工感謝神，更深體會各按各職扶助弟兄姊妹成長，引導歸回源頭親近神和倚靠神。“惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督，全身都靠他聯絡得合式，百節各按各職，照着各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。”以弗所書 4:15-16

美國學員

醫生的。沒有這個課程，我根本不知道自己是個傷者呢！話說回來，既然不知道，又怎會去神那裡找幫助呢！

透過空櫈這個練習，我處理了過往我父母親曾經對我作出的傷害。在組長的幫助下，我對著空櫈宣洩了當中傷痛和不滿的情緒。我的傷心，憤怒得到某個程度上的釋放。最重要的，我學習劃界線。我學習尊重自己，不容其他人傷害我。我是神用重價買回來的。我是寶貴的。現在的我，更會愛人，愛神。至於對曾經傷害過我的父母親，我沒有不滿，或反感。因為我已經得到安慰。

藉著這個生命更新的醫治，我願意先認識自己，再更深入的認識神。拉法基金會這個課程教是個工具，最終的醫治者是神自己。我期待因著生命得醫治，我可以成為一個合適的器具為神而用。

我會繼續上課，繼續學習。

溫哥華學員

認可和接納呀…經過查經，學習慢慢發現自己好像活得不真實，但就是不知哪裡的問題，常常向神說，我為何活的如此的虛偽，好像我的身體是分階層的，非常非常的痛苦……上帝聽了我的吶喊，他就派拉法來醫治我了，當時我去拉法營會特別的不情願，是我的好姊妹一再的勸慰我，因為她是在拉法得了醫治，當時我在想，你怎知我的傷害有多大，你的傷害那不叫傷害，當然就很容易被醫治了，當我這事成就時，我就感慨耶穌的偉大，神所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的臨到了我，我的釋放簡直可以用火山爆發來形容，從未有過的輕鬆與釋懷…那裡的弟兄姊妹流著淚為我高興、祝福、擁抱我，我從未感受過如此真實的擁抱……神藉著拉法不但救了我，更救了我的全家，一切榮耀都歸與神！

拉法讓我更靠近神

為民頓學員

是抱著學習後去幫助別人的心態參加課程的。上完“情緒四重奏”之後，我發現最受益的是我自己。幾年來參加了拉法的各種課程和退修營，我感受到神藉著在拉法的學習一點一點地改變了我的生命。

以前我總覺得對自己的狀態不太滿意，很少感受到聖經中所應許的喜樂豐盛，但又說不出到底是什麼地方不對勁，想改變也無處下手，只是一味地自責，

覺得自己不夠屬靈。我對神的認識是停留在頭腦裡的。知道神是愛，但總覺得我只是無足輕重的一個，神愛怎樣對待我就任由祂的意思，很難體貼神的心意，和神之間有很大的隔閡。通過拉法課程和退修營的幫助，我意識到我把成長過程中對權威的印象投射到了神的身上，導致我很難真正信任和親近神。我生長在傳統的中國家庭，雖然父母長輩極盡所能照顧和教育我，但是我和長輩在情緒上很疏離；父母一直要求我獨立堅強，對我要求很高，我就算傾盡全力也很難感到父母對我滿意。在不知不覺當中，我和權威長輩的距離就反映到了我和神的關係上。雖然在頭腦中我知道神愛我，但潛意識裡我很難相信神會無條件接納我，以及體恤我的每一個需要，我很難向神做深入的禱告。在第一次的“情緒四重奏”課程裡面，我就對自己的投射有了初步的認識；神又藉著“生命更新的醫治”課程中的講座和小組討論，讓我更深認識到自己對神的錯怪，體會神的哀傷，葛琳卡博士更是帶領我向神認罪悔改，懇求神的饒恕，解開了我對神最

大的心結。

我是一個防衛機制超級強的人，以前靠著偽裝和壓抑，總覺得自己各方面還不錯。當神藉著拉法幫我卸下重重偽裝，讓我看到自己的生命的破碎，我才深深感覺到，我真的需要神的拯救。感謝拉法幫我一層一層卸下防衛，我才能真正赤露敞開在神的面前，讓祂的大光照到我的身上。拉法幫助我挪去和神之間的層層阻隔，讓我破碎的生命得醫治，神的靈一點一點又重新進入到我的生命當中，我有一種在祂裡面揚眉吐氣的感覺！我也深知自己裡面還有很多已知或未知的罪性，我願意繼續在拉法裡面經歷神的醫治，不斷成長，不斷追求神所應許的喜樂和豐盛。

在與拉法同行的這幾年當中，我看到葛琳卡博士和各位組長的辛勤付出，也見證到同學們生命的改變。我深深體會到，拉法基金會的精神和宗旨就是那裡有需要的人，就挪去人各樣的攔阻，去就近神的大光。神藉著拉法祝福了很多人的生命，在此恆切禱告，願神保守拉法在世界各地的事工，祝福更多的生命。

雷永健

本身有情緒病超過二十年，曾試過很多方法去醫治，包括藥物，輔導等，但因過去太多負面經歷，情緒被封閉得無法處理，以致效果未如理想。作為信徒，封閉的負面情緒也嚴重影響自己與神，與人，與教會的關係，在面對生活上的壓力時，更因封閉情緒影響而無法調整自己去跟從神的教導，以致受到教會中人非議及冷漠對待。2015年開始上拉法的課程，到現在，完成的課程包括舊課程：Level 1, 2, 3B及2016年新課程：Level 1自覺篇，共參加4次營會（課程與非課程）。

課堂及小組：

有多種不同負面的情緒在裡面交織著，無法表達，無法釋放，唯有在拉法的營會及小組課中各學員在分享各自的傷痛和軟弱時，才能找到一點本應在教會能找到的彼此支持。本身是易哭的人，但近年很少可以哭，只有在學員分享與自己相似傷痛時，我才能哭出來，釋放部份負面情緒。

空禱：

Level 1小組的空禱練習令我明顯釋放出部份對教會傳道人的憤怒，是我之前在其他方法的醫治中未能做到的。

MAGGIE HO

我是一個平凡的基督徒，上班下班、進修、返教會、事奉、參加查經班，每星期如是，從來沒有想過自己有情緒的問題，也不覺得有這方面的需要。直到有主內的姊妹推薦參加拉法的課程和退修營，才明白到自己也有情緒的需要。

透過拉法的課程和退修營，我才意識到自己有很多負面情緒，而這些負面情緒對我也有影響。我經常有對人不滿的思想在我心中浮現，當中包括憤怒。當有憤怒的意念在心中的時候，就告訴自己：不要想！我不斷安排自己做其他的事情，令到自己不會去思想負面的情緒憤怒。但憤怒和負面的情緒仍停留在心中。我不斷地向神禱告，求神拿去我的憤怒和負面情緒。令他們從此消失。但是，這些憤怒和負面的情緒仍不停地在我的心中浮現。自己也為此感到煩惱，對神感到愧疚，亦感到十分無奈。

藉著拉法的課程和退修營，讓我知道自己憤怒和負面情緒的源頭，亦都透過吶喊和空禱，將心中

黎慧思

我2004年底因和對上教會有事而被一姊妹勸告看深層輔導，並介紹葛博士給我。但我是當時只是做

香港學員

營會：

營會是一個心靈的排毒營，能補課堂及小組的不足，而且釋放情緒的效果比課堂及小組顯著。

吶喊：

吶喊確實令我接觸到平時難以接觸及混雜的情緒，吶喊使我情緒更清晰的，原本哭不出，也能因吶喊而哭出來。曾在營會因吶喊而釋放部份對神的憤怒，對教會傳道人的憤怒，而最近營會的新安排—拖手吶喊，更令我釋放出自己也甚少察覺的情緒—傷心，更令我出現前所未見的影像—卡通耶穌張開手迎接我。只有在營會的吶喊才有這種果效。

自覺：

在自覺練習中，盡可能接納自己裡面浮現出來的想法，才發現一向對自己有多麼多地方不接納，即使那些想法只是對自己有一些感受而已。當接納了部份之前未能接納的地方，裡面的壓力和自我控訴減少，對自己的接納增加，更能感受到神的接納。

即使進度慢，也有用其他拉法以外的方法輔助，但也能感受到拉法的醫治方法有其獨到的效果，亦唯有拉法的方法才能讓自己稍為觸摸及處理裡面封閉的負面情緒，所以仍會繼續報讀拉法的課程及營會。

香港學員

的憤怒和負面的情緒釋放出來。透過空禱，我能夠將自己藏在心中累積多年，不敢向着當事人說出不滿的情緒，憤怒和怨恨一一地說出來。吶喊對我也十分有幫助。藉著吶喊，我能夠將心中的憤怒、怨恨、悲傷，和其他負面情緒一一吶喊出來。

感謝神！通過吶喊和空禱，從前在我心中揮之不去的負面情緒，從此消失！我不再需要不斷地，不停地控制自己停止思想負面的情緒，不斷地向神禱告，求神拿去。我不再需要為沒完沒了的負面情緒感到無奈。不但如此，心中多了一份平安，內心得到平靜，比以前輕鬆。最重要令我最感恩的，就是與主耶穌更加相接近，更容易全心去敬拜這位全能的創造主。

感謝神使我有機會參加拉法的課程和退修營，令我情緒上的需要和問題得釋放，得醫治。願神大大祝福拉法事工，阿們！

我在拉法9年的見證

香港學員

緊兼職，資金有限，但2005年我同教會已經白熱化，我痛苦非常，自己問母親借錢見葛博士，但我頭三

年只是勁罵教會和一些人，但並無真正面對自己的問題。2007年，在見DR KOT的過程中。她突然說成立了一個機構，叫拉法基金會，意念與一牧師和我說的異象，不謀而合，他對我說：外國教會已經開始接納康復者和同性戀者的意念相同，何況我也認同拉法理念：「去尋找醫治受傷的羊，活出豐盛的生命，使人靠著耶和華拉法，有活潑的生命和真自由！」一拍即合！初時的講座，是四堂，小組也四堂，但因被教會叫我離開團契，近於痛不欲生，全吞一些人對我的說話，以為自己全錯，是自己不對，誰不知，在課堂中我明白了不是自己全部錯囉。我也有對的地方。---

第一釋放。
我除了是拉法會員，也是生命福音事工協會成員，在上緊生命福音的堂時，導師也需要我們去坐公園，去沉殿自己，有一次我去坐公園，坐了約45分鐘，好辛苦，之後離開，回到課堂，和導師分享，導師說：「VIVIAN, 什麼?這麼浪費呀!」後來，拉法教我吶喊，我才知，我以上這情況要吶喊!否則，我真是越坐越辛苦，亦有驚的情況。以前我在這樣的情況，會飲酒和喝齋啡，多左吶喊人也舒服多了!我是有在政府見開精神科醫生的，我告訴你，隨時吶喊，可以促進精神健康，我已經達三年不需入院，二年唔使加藥! ---促進精神健康，第二釋放。

安全地帶/ FOCUSING (生命自覺) / 鐘擺練習

第一年在拉法已經有拉遠拉近和鐘擺練習。初時完全做唔到，亦不知發生何事?後期拉遠拉近太難，DR KOT CUT 左，改為FOCUSING /鐘擺/想安全地帶，原來我以前自己也有接觸，甚至都試過!我是有氣管炎和小小胃痛的。有時以前在課堂上/崇拜中，不能走開的，也會自己這樣做，以免發生暈弦的情況，現在在拉法學了這個，我發生暈的情況已經沒有。

亦關於FOCUSING

原來我以前在一教會的禱告主日學退修營中，導

FANNY

在此想感謝葛博士和拉法的導師。如若沒有他們的幫助，我仍然活著於執著，忿怒和埋怨中。在課程中，拉法令我分別出我的性格，而了解了自已，亦理解了別人，而使自己如何表達自己，和別人溝通/相處，體諒別人和如何愛一個人。拉法課程亦鼓勵我親近神，和神說話。他們引用聖經上的話，使我將我的忿怒，煩惱和擔憂交托給神處理，我在心靈上得了平安。

在未參加退修營前，我很掙扎是否應該參加，為很怕與別人分享/知道自已的過去和現在，但在我深深思想下和聖靈的引導，我決定參加了。在營中，弟兄姊妹們分享自己的經歷，使我有了警醒自己的心，

ADRIAN KWOK

我是自從 2012 年開始就和他的太太一同參與拉法基金會在馬來西亞一年一度開辦的情緒課程，一直到今年 2016 已經是第 5 年了。

一直以來的路程就是從防衛機制非常強的我，變得能夠體察自己的情緒，到接納和到吶喊的過程。每一年參與課程都有新鮮的發現，新的體驗。

而這一年 2016 年，我們所上的自覺篇也是有很大的收穫的發現。可能你會問為什麼上課上了這麼多年，難道情緒還沒有被處理，還沒有得到完全的醫治嗎?

我可以告訴你是還沒有的。然而我和太太依然發現我們還是纏繞在延伸家庭問題裡面，可想而知延伸家庭對我們帶來的傷害和影響是何其地大。

經歷了這麼多年的課程，這一次可以說是情緒很明確和容易浮面，我覺得比較容易進入和接納那些的悲傷情景，感覺就如看戲一樣，一幕的情緒情景

師曾經教過，多謝身體四肢一日的辛勞，多謝手、足、眼為我做事很久，那主日學老師來自伯特利神學院。---

拉法經典——情緒四重奏

壞的我，弱的我，好多人也聽過!原來世上只有兩種人，不是壞的我，就是弱的我，但這兩種人，是南轅北轍，等同一只南極企鵝如何同一只北極海豹相遇，不如答在海洋公園，其實人人也知道男仔這邊，女仔那邊，小學生會告訴你：「你不好，我唔同你玩!」但人大了，開始學掩飾、排斥、衝突，但在衝突，恨對方中還要好有禮貌。充滿防衛機制!有些人也選擇天天帶面具，今天做假的我，明天做真的我。回到家都不知自己是真還是假了!這樣做人，有什麼意思呢?難怪患精神病的人不斷上升，現排期新症要年半以上!衝突更加常常發生!壞的我，弱的我，兩種不同價值觀的人，衝突其實更是正常，理所當然!但如果你是基督徒，更慘，聖經話：要饒恕，要合一，要和睦。我還要在教會生存呀!大唱詩歌：我愛主，我要真誠，要忠心，於是防衛機制又出來了!我真是苦呀，誰能救我脫離這個痛苦的身體呢!(羅馬書 7:24)我曾是以上這種半天吊基督徒，也因為這種痛苦，有想過自殺!心理劇，10多年前，已經開始接觸余德淳先生，他說如果你是覺得有情緒困擾，最好做埋舞台劇，看多些戲!從此，我愛上了舞台劇，但只齋看，不做!但自從參予拉法心理劇退修營，多次也參與做情緒聲音，雖只單做聲音，也可舒緩自己的情緒，甚至有些學員的情況和自己的原生家庭和經歷相似!立即發生了共鳴和同理心!於是去年毅然拍心口踏上舞台做心理舞台劇，四場之後竟然醫了我怕面對人和踏台版的恐懼症!感謝拉法!面對自己，面對跨過十字架的路是不容易的，但只要你認同以上的信念!認同九年的不放棄，人人也可以經歷耶和華拉法是醫治!

香港學員

有饒恕的心，有憐憫的心。還是令我最深刻的是心理劇，姊妹們表演一場其中一個姊妹小時候給媽媽打，我在旁看著整個過程，明白了原來媽媽打孩子，給了孩子很大的傷害。在這一剎刻聖靈的提醒下，使我知道我也不應該打我的女兒，不要因她頑皮，而給她受傷害，我因此得悔改了。我也要學習像神一樣愛祂的兒女，如此溫柔體貼和忍耐。退修營回家後，我給了我女兒深深的擁抱和說對不起。

我也會繼續參加拉法課程和退修營，願聖靈住在我們當中，使我們有得著和得醫治，願神也繼續使用拉法去幫助有需要的人。將一切榮耀歸於神!

馬來西亞學員

浮現，透過吶喊處理之後，又會連接去另一幕的情緒情景。接而再，再而三這樣的下去，就會發現每一個情景被處理之後身體就會鬆一些，輕一些的感覺。感覺就好像把身體很多的重量卸了下來，感覺非常舒服，是從來都沒有試過那麼舒服的感覺。

相比多年前在經歷吶喊過程的時候，是比較通順，比較明確，身體所給予的感覺和反應也很明顯。透過組長的引導，真的是能夠很放心和平安地出接觸那些不敢觸碰的情緒。

拉法基金的課程讓我學習如何與人建立關係，面對與處理情緒，認識自己和如何與人溝通。謝謝組長、同工、義工的用心，還有 Dr. Kot 一直以來都記念我們這一班的學員。感謝上帝，我們有這樣一個的相遇，我相信不是偶然的。願上帝繼續眷顧保守拉法基金會事工和一概人等的服侍。

2016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	香港及澳門課程	地點	馬來西亞密集課程	地點	美加密集課程	城市	地點	語言
1-4月	111 醫治篇	循道衛理觀塘社會服務處MCS、灣仔辦公室、澳門中國信徒佈道會	111 醫治篇	怡保揚加森衛理公會(加略山)	111 醫治篇	溫哥華	溫哥華辦公室	粵
	101 自覺篇	灣仔辦公室、澳門中國信徒佈道會	101 自覺篇	春雨復興教會	101 自覺篇	多倫多	頌主播道會	粵
	101(教牧) 自覺篇	灣仔辦公室	303	春雨復興教會	302	三藩市	基督教會中心堂、Sunnyvale、Danville	粵
	L2(教牧)	灣仔辦公室	101 自覺篇	怡保揚加森衛理公會	323	溫哥華	溫哥華辦公室	粵
	301	灣仔辦公室	111 醫治篇	馬來西亞拉法聯絡中心	111 醫治篇	多倫多	頌主播道會	粵
	302	灣仔辦公室	101 自覺篇	馬來西亞拉法聯絡中心	101 自覺篇	溫哥華	溫哥華辦公室	粵
5-8月	102 表達篇	待定	321	八打靈神召會喜信堂	101 自覺篇	溫哥華	溫哥華辦公室	粵
	青少年自覺篇日營	待定	111 醫治篇	怡保揚加森衛理公會	101 自覺篇	溫哥華	溫哥華辦公室	粵
	301	灣仔辦公室	101 自覺篇	怡保揚加森衛理公會	101 自覺篇	溫哥華	溫哥華辦公室	國
	302	灣仔辦公室	101 自覺篇	怡保揚加森衛理公會	101 自覺篇	多倫多	頌主播道會	粵
	303	灣仔辦公室	111 醫治篇	馬來西亞辦公室	303	三藩市	Sunnyvale	粵
	302	灣仔辦公室	101 自覺篇	馬來西亞辦公室	303	三藩市	Danville	粵
9-12月	111 醫治篇	灣仔辦公室、澳門中國信徒佈道會	111 醫治篇	馬來西亞辦公室	111 醫治篇	溫哥華	溫哥華辦公室	粵
	101 自覺篇	灣仔辦公室、澳門中國信徒佈道會	101 自覺篇	馬來西亞辦公室	111 醫治篇	多倫多	多倫朵拉法	粵
	L2	灣仔辦公室	301	怡保揚加森衛理公會	101 自覺篇	愛民頓	愛民頓拉法	粵
	302	灣仔辦公室	301	怡保揚加森衛理公會	101 自覺篇	三藩市	Alameda	粵
	303	灣仔辦公室	301	怡保揚加森衛理公會	101 自覺篇	溫哥華	溫哥華辦公室	粵
	311	灣仔辦公室	301	怡保揚加森衛理公會	101 自覺篇	多倫多	多倫朵拉法	粵
	312	灣仔辦公室	301	怡保揚加森衛理公會	101 自覺篇	愛民頓	愛民頓拉法	國
			301	怡保揚加森衛理公會	101 自覺篇	愛民頓	愛民頓拉法	國
		301	怡保揚加森衛理公會	301	溫哥華	溫哥華辦公室	粵	
		301	怡保揚加森衛理公會	301	多倫多	多倫朵拉法	粵	
		301	怡保揚加森衛理公會	303	三藩市	Castro Valley	粵	
		301	怡保揚加森衛理公會	311	愛民頓	愛民頓拉法	國	
		301	怡保揚加森衛理公會	311	三藩市	Sunnyvale	粵	
		301	怡保揚加森衛理公會	311	三藩市	Danville	粵	
		301	怡保揚加森衛理公會	331	溫哥華	溫哥華辦公室	粵	

II. 整全心靈醫治退修營

月份	香港退修營	美加退修營	城市
1-4月	Level 1 & Level 2 課程退修 連繫生命的復甦—自覺篇 Level 1 自覺篇課程退修 《喚醒冰封的心連繫愛》退修營 《喚醒冰封的心連繫愛》心理劇退修營	燃點愛的連繫—重拾生命的失落心理劇退修營 自覺篇退修營	溫哥華及愛民頓
5-8月	Level 1 醫治篇課程退修 心理劇退修營 生命自覺退修營	喚醒冰封的心連繫愛心理劇退修營 自覺篇退修營	愛民頓
9-11月	教牧自覺篇課退修營 《喚醒冰封的心連繫愛》教牧心理劇退修營 Level 1 自覺篇課程退修 《同行心貼心》心理劇退修營 《與上帝同行心貼心》退修營	《同行心貼心》心理劇退修營 《與上帝同行心貼心》退修營	溫哥華及三藩市

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
1月19日	香港	明光社	生命倫理：電影小組2016—玩轉腦朋友
1月22日	香港	香港癌症基金會	「打造健康情緒」認識正向情緒講座
2月21日	澳門	澳門浸信宣道會頌愛堂	反轉你人生
2月27日	馬來西亞	以馬內利神召會	「情緒管理—對家庭／人際關係的重要」情緒四重奏講座會
2月28日	馬來西亞	吉隆坡士毛月神召會	「難處成為生命的祝福—經歷上帝的醫治」主日講道
3月2日	馬來西亞	禧福訓練學院	性格與情緒
3月4日	馬來西亞	士毛月信義會生命堂	走出心靈創傷的陰霾 Getting out of the Shadow of Trauma
3月5日	馬來西亞	怡保華人基督教衛理公會	心靈創傷需得醫治嗎？創傷如何影響人的大腦及其EQ?
3月6日	馬來西亞	怡保華人基督教衛理公會	「情緒健康」主日講道
3月26日	多倫多	頌主播道會	家庭中的怒氣
3月26日	多倫多	士嘉堡華人教會	與情緒共舞—基督徒如何處理情緒
3月27日	多倫多	頌主播道會	活出復活的生命
3月30日	愛民頓	恩福浸信會	自覺Focusing體驗會
4月7日	溫哥華	拉法溫哥華辦公室	自覺Focusing體驗會
4月22日	香港	迦南道真堂／中國信徒佈道會有限公司	亂世見彩虹—亂世點減壓
4月22日	香港	明光社	如何與逆境中的青少年同行講座
4月24日	澳門	金巴崙長老會澳門堂	愛兒心聲講座+ 親子工作坊
4月24日	澳門	頌主堂	焦慮人生遇上主
5月4日	香港	明光社	生命倫理：情緒中的穩定
5月13日	巴黎	禱告復興中心	如何處理情緒受傷，建立健康的人際
5月21日	巴黎	基督國度巴黎沙侖玫瑰	心靈醫治(主內)
5月21日	巴黎	基督國度巴黎沙侖玫瑰	生命倫理-情緒中的穩定
5月21日	巴黎	生命之光福音中心	情緒管理對個人，家庭，兒童成長的重要
5月22日	巴黎	生命之光福音中心	團隊建立
5月22日	巴黎	生命之光福音中心	愛，看不見？觸不及？心靈醫治佈道會
5月22日	巴黎	滿恩谷浸信會	「愛的聆聽」主日講道
9月11日	香港	九龍城福音堂(得寶堂)	心靈更新

IV. 心靈醫治講座

日期	講座題目
1月16日	心靈醫治攻略(單元一) 心靈醫治藍圖
3月19日	心靈醫治攻略(單元二) 拆解醫治歷程的迷思
7月15日	「與青少年同行」講座

V. 心靈醫治祈禱會

6月26日 心靈醫治祈禱會； 12月18日 聖誕節祈禱會

VI. 短宣

2月26日-3月7日	馬來西亞
4月29日-5月3日	馬來西亞
8月份 (計劃中)	馬來西亞
11月份 (計劃中)	馬來西亞

詳情請留意本會網站：<http://www.raphahk.org>

馬來西亞短宣

黃嫻賞

2016年2月，我參加了馬來西亞訪宣，蒙神幫助和聽我祈禱，讓我在十天內籌足旅費外，還有二千多元是贊助拉法組長去馬來西亞服侍的呢！贊助人大多是城浸的弟兄姊妹，他們以愛心支持，讓我感到既開心又感恩，真的要再次多謝大家的獻上！聖經馬太福音19：26下說：「在人這是不能的，在神凡事都能。」感謝神呀！

這次訪宣認識很多樂於助人的牧師、師母和學員，他們主動安排一切接送、住宿和膳食，這就是神所的「萬事都互相效力」！鄧牧師更身體力行地支持葛琳卡博士，使聖工順利進行。馬來西亞人很熱情，春雨教會的牧者和信徒常常給我們地道的美食，真的體驗到什麼是「客要款待」。

神的恩典滿載：坐車時下雨，我便祈禱，神聽

藉著拉法的課程，經歷神的恩典

禱告，下車時，雨停了。每當葛琳卡博士與人談論開辦課程，我都默默為她祈禱和分享見證。在幾場的講座中，有一些未信的學員接受了耶穌的救恩，已信的在靈命扎根更深。隨後我們在禧福訓練學院有分享，見到教牧同工和學員都十分讚賞拉法的課程，認為對馬來西亞人很適切。

我向神祈禱，盼望「拉法基金會」的課程和退修營可走到世界各地，舞台劇能巡迴公演，讓更多的人得到「耶和華拉法」（耶和華醫治你），得到耶穌基督的救恩！願榮耀頌讚歸天上的父神和主耶穌基督！

同行者



感恩及代禱事項

感恩事項：

- 馬來西亞有學員奉獻地方給予拉法作聯絡中心，並已開始了第一個課程。
- 外間對拉法不正確的謠言及解讀，遍佈拉法事工所觸及的地方，包括：香港、澳門、北美、馬來西亞、甚至巴黎。感恩的是有不同國家的學員、組長、義工及合作的教會基構的支持，有很多的見證人願意以文字分享他們在拉法的得著。感謝大家對拉法的支持和愛護！
- 1-4月份於溫哥華 / 愛民頓 / 多倫多 / 三藩市 舉辦的講座，13個課程及4個退修營已順利完成，共約120位弟兄姊妹參加。感謝主在退修會親自醫治及安慰了許多人的傷痛，願更多弟兄姊妹得到祝福，數算主恩！
- 溫哥華半職同工 Jodie 姊妹於4月初上任，願神加G添其智慧處理日常的行政事務。
- 溫哥華辦事處 - 已經搬到合適租用的地方，可供小組及存物之用

異象及展望：

- 計劃在香港及馬來西亞籌建情緒院舍。
- 讓拉法課程小組可以成同行小組。
- 為讓學員在課程中有更好的學習，我們盼望為學員設立個人學習導師，導師以一對一的方式跟進學員的學習進度及學習方向。
- 在本年十二月，盼望能在馬來西亞舉辦心理舞台劇及佈道會。
- 盼望在本年十一月尾舉辦文化交流旅行團，讓香港及馬來西亞肢體對兩地的文化背景有更深刻的體驗。

香港課程及事工需要：

- 感謝主2016年1-5月的課程，均已順利開課。求主憐憫每一個渴望成長突破的生命，能整合所學所發現的，與自己與別人有更好的相處。
- 記念第二季的課程，求主帶領學員在學習中能突破自己，生命得以成長。亦懇請記念組長們的辛勞，在工作與事奉中得力。
- 課程重組後的「醫治篇」、「自覺篇」及「301、302、303、311、312」已推出，求主繼續帶領新課程的預備及推出。
- 每年舉辦四次的退修營，求主為我們預備場地、組長，義工及參加的學員，並在資源有限下，給同工們有充足的智慧和能力跟進各項的瑣務。
- 繼續記念同工們的身心靈健康，在家庭與工作的壓力下能得著平靜安穩，並在事奉中與主同工，平衡工作、家庭、教會、進修等等的需要。
- 本年度的整全心靈醫治年會，主題定為《風浪中的窩貼心—風雨同行知你心》，求主預備合適的講員及場地，讓我們藉著適切的題目，回應信徒以至香港社會時代的需要。並記念事前的預備工作，義工的招募，在人手不足及資源有限下能按時完成。
- 記念下半年度與澳門中國信徒佈道會合辦的課程，求主帶領學員在課程中有好的體驗和認識情緒。亦請記念中信人手的缺乏，預備合適同工，協助事工發展。
- 記念灣仔辦公室地方不敷應用，需物色新的辦公室。
- 現正招募具事奉心志，求主帶領有團隊精神的同工加入，協助支援本會事工發展。
- 記念尋求繼續參與本會事工的義工、組長。

馬來西亞課程及事工需要：

- 記念新聯絡處辦公室的設備，現欠一部投影機。
- 馬來西亞需要大量的義工，記念義工們的辛勞，在事奉中得力，與主同工。

北美課程及事工需要：

- 葛博士及組長團隊** - 不馳勞苦，奔跑美加各地，他們的身心靈健康，求主保守他們出入平安，並能作息有時，平衡家庭及個人生活的需要。
- 組長** - 北美嚴重缺乏組長，求主預備有心有力的組長，願意委身服侍受傷的羊群加入團隊。如今組長們需要長途跋涉，在不同時間 / 地方 / 對象下，要處理大量資料及跟進工作，雖然身體疲倦，心靈卻因學員的進步及成長而被鼓舞。
- 義工** - 嚴重人手短缺，求主興起更多有同一異象，有心事奉的弟兄姊妹作為團隊，在不同部門上謙卑互相配搭、有合一的心。
- 學員** - 繼續堅定學員的信心，並於日常生活中靈巧地應用拉法所學習的技巧，讓他們得到適切的造就，也與上帝建立更親密的關係。記念仍在考慮參加課程 / 退修營的弟兄姊妹。
- 城市** - 求主在每一個城市都興起有當地的義工 / 組長 / 教會夥伴，協助推廣課程。
- 教會** - 求主預備更多北美的教會可以認識拉法的事工，感動教會樂意與拉法合作開辦，求主保守與各教會商討的事宜，有美好的溝通交流及課程得以順利進行。以致彼此支援有需要，被情緒困擾的弟兄姊妹。
- 非牟利機構** - 繼續為申請非牟利機構順利完成，讓樂意奉獻支持我們工作的肢體可以得到退稅的收據。因為過去 board members 的變動及財政報告未能及早完成，以致一再被拖延。
- 面對攻擊** - 拉法在面對不真實的評擊及外憂內患下，令教會對與拉法合作有保留，事工在北美拓展事工遇到困難重重。請各弟兄姊妹切切用禱告托住事工的發展，也求主賜下保護。

北美事工發展：

- 葛博士及組長團隊** - 將於5月至6月再次在 溫哥華 / 愛民頓 / 多倫多 / 三藩市幾個城市舉辦課程 / 講座 / 退修營。求神預備學員的心並繼續作醫治工作，及為團隊預備住宿需要。
- 溫哥華** - 在6月13 - 16日將舉辦新課程 Level 101 (自覺篇) 國粵語課程，並有葛博士現場錄影。6月15日(星期三) 公開講座代禱，讓更多的教會、弟兄姊妹、家人及朋友認識拉法事工和課程，求恩主保守。
- 愛民頓** - 在6月9日自覺Focusing體驗會，10 - 12日將舉辦退修營，6月13 - 17日將舉辦 Level 101 (自覺篇)。
- 多倫多** - 在6月2 - 26日將舉辦 Level 101 (自覺篇) 及 Level 111 (醫治篇) 課程。
- 三藩市** - 在6月5 - 23日將舉辦 303 課程(生命更新的醫治)，6月5日舉辦自覺Focusing體驗會及退修營的跟進會。

學員代禱

- 喜樂**: 過去有很多包袱及傷害，久不久就藉著某些人或事浮現出來，很困難及煩惱，求神幫助我。透過拉法課程不斷去學習、發現，並且能拆去種種的圍牆及防衛機制，得到醫治。活出真我，能與神與人與自己更和諧，美滿的相處，從此邁向豐盛生命。

新課程結構

第一階段 — Level 1 情緒四重奏

- 101 自覺篇
- 111 醫治篇 (即Level 1 情緒四重奏)
- 112 表達篇* (必先修讀101及111)
- 102 創傷篇* (必先修讀101及111)
- 113 衝突篇* (必先修讀101及111)

第二階段 — Level 2 曠野之旅

* (如要修讀此科，必先修讀111 及101)

- 201 信心篇
- 202 等候篇
- 203 疑惑篇
- 204 倚靠篇
- 205 實踐篇* (必先修讀202, 203, 204)
- 206 苦難篇
- 207 奉獻篇* (必先修讀205, 206)

第三階段Level 3生命更新的醫治-我是誰

(如要修讀此科，必先修讀111及 101)

- 301 我是誰—我的形像、情緒、性格 (即3A1)
- 302 我是誰—我的性別、身體、身分 (即3A1)
- 303 我是誰—我的愛的語言 (即3A1)、心、夢、總結 (即3A2)
- 311 我的屬靈生命—回顧我與神的關係、靈界的接觸、屬靈的家 (即3A2)
- 312 我的屬靈生命—天父與我、耶穌與我、聖靈與我、總結 (即3A2)

生命更新的醫治-我的前半生

(必須順序讀，如要修讀此科，必先修讀111及 101)

- 321 過去的我—我的前半生、原生家庭、家庭圖 (即3B1)
- 322 過去的我—母腹的我、嬰孩的我、幼兒的我、孩童的我 (即3B1) * (如要修讀此科，必先修讀321)
- 323 過去的我—少年的我 (即3B1)、青年的我、成年的我、總結 (即3B2) * (如要修讀此科，必先修讀322)
- 331 將來的我—壯年的我、老年的我、真正的我、總結 (即3B2)

2016年年會預告

整全心靈醫治年會《風浪中的窩貼心—風雨同行知你心》

2016年為第九屆整全心靈醫治年會，主題為：《風浪中的窩貼心—風雨同行知你心》，面對社會的動盪，人心惶惶，香港人需要感到被支援、被明白，今年的年會我們將學習如何與人同行，體貼別人的心，讓人可以在風浪中安然度過！本屆年會有2個教牧/信徒退修營、2次大型講座、6次工作坊及1個佈道會

教牧退修營

- 9月11-13日 「自覺篇」教牧退修營
- 「喚醒冰封的心連繫受」教牧心理劇退修營

信徒退修營

- 9月11-13日 「與上帝同行心貼心」退修營
- 「同行心貼心」心理劇退修營

講座

- 9月24日 何謂貼心同行
- 11月19日 與您同行心貼心實踐篇

五作坊

- 9月25日 同行心貼心
- 10月2日 與心傷遇
- 10月16日 與青少年同行
- 10月23日 與上帝貼心
- 10月30日 舞台劇心暖心+實踐篇
- 11月6日 想愛又怕愛、想貼又怕貼、想撒又怕撒

佈道會

- 12月9日 「愛·貼你心」心靈醫治佈道會

使命宣言
我們被呼召，去尋找受傷的羊，
與他們一同經歷十字架的醫治大能，
使人們從黑暗中被釋放出來，
活出基督豐盛的生命。

26004288
35204747
info@raphahk.org
http://www.raphahk.org
香港灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7/F A 室
香港銅鑼灣 紀利佐治街一號金百利中心十二樓 1203 室

