

# 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

在現今社會的驟變中，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. 理解內心催迫的壓力
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&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，並在追尋新的方向中實現個人和職場的成長：

葛琳卡博士

拉法基金會義務總幹事兼創辦人



掃碼報名

報名方法：

2024 年會網上登記報名連結

[HTTPS://FORMS.GLE/WCX62NUKP9YSLXB7](https://forms.gle/WCX62NUKP9YSLXB7)

查詢熱線：(+852) 2600 4288

WHATSAPP (+852) 67315014

WECHAT: RAPHAHK | WWW.RAPHAHK.ORG

**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、輔導員、社工、領袖執事、教牧同工、牧養關顧員、團契導師、小組組長、家長、教師及助人者)

主辦：



協辦：



支持團體：





# 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

主辦：



#### 系列免費網上講座及工作坊 (設國語即時傳譯)

香港時間：6月22日至8月10日 (八週) | 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 (八週) | 逢星期五 | PDT 溫哥華&三藩市 | 晚上6點至晚上9

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

#### 三個網上實時講座

##### 1) 尋找失落的根源

講員：劉佩婷博士、葛琳卡博士

香港：22/06/2024(六) 北美：21/06/2024(五)

簡介：在人類的生活中心，我們常常會感受到迷失、不安或者失落，而這些情緒背後往往隱藏著深層的根源和意義。失落不僅僅是一種情感狀態，更是一種精神狀態，它反映了我們內在某種需求或者價值感受的缺失。這種缺失有時候來自於生活中的重大變數所引起的心理衝擊，或者是我們的童年經歷。這些根源可能包括早年的創傷經歷、失去重要的人物或者價值觀的摩擦。今次的講座中，我們將深入探討這個主題，幫助大家從迷失中意認自己的失落，並從失落的根源去表達內在的說不出的痛苦，走上自我發現和成長的道路。

##### 2) 放開痛苦的牛角尖

講員：黃民牧師、葛琳卡博士

香港：13/07/2024(六) 北美：12/07/2024(五)

簡介：在生活中，我們常常遭遇挫折、痛苦和困惑，這些情緒像是鑲嵌在我們心中的牛角尖，難以釋放。然而，我們是否能夠學會放下這些牛角尖的痛苦呢？本次講座將帶領您探索放不開牛角尖的根源，深入了解痛苦產生的過程，探索為何我們會陷入困境，並尋找出路的盼望。

##### 3) 催逼中新的嘗試

講員：黃葉仲萍博士、葛琳卡博士

香港：3/08/2024(六) 北美：2/08/2024(五)

簡介：在人生的低谷迷茫中，外界的挑戰與壓力常常讓我們負面情緒陷入牛角尖，成為不斷催逼的來源，進一步使我們陷入癱瘓狀態。我們該如何在這種催逼中尋找新的嘗試？這次講座將探討在催逼環境中如何尋找新的方向，勇於嘗試新事物，並尋找實現目標的路徑。

#### 五個網上實時工作坊 (設有問題解答)

##### 1) "點解又係我!" 原生家庭怎樣影響我們的人生觀?

講員：劉佩婷博士

香港：29/06/2024(六) 北美：28/06/2024(五)

簡介：認識童年家庭生活對個人成長的影響，不是要聲討任何人，也不是要怨天尤人，而是學習建立自己生命的方向，重尋持續向前的生命動力，讓自己成為一個更好的人；更重要的是在我們的生命中發現上帝，並看見「美好」，是「不完美中的美好」。這個工作坊目的，認識令人困擾的成長經歷為我們成長帶來的影響，然後探索重整健康家庭關係的策略。

##### 2) 向失落的過去好好說再見

講員：林添德先生

香港：6/07/2024(六) 北美：5/07/2024(五)

簡介：隨著近年社會變遷，一些香港人遭遇到不同的失落 (loss)，例如發現原本熟悉的關係已經改變了，又或是一些有形無形等深具意義的東西也不再一樣。這些劇變與痛失，難免會對我們的心靈造成多方面的影響。這個工作坊會跟大家一起探討失落的定義，失落對我們的影響及復原的導向。

##### 3) 了解自殺背後的牛角尖

講員：葛琳卡博士

香港：20/07/2024(六) 北美：19/07/2024(五)

簡介：自殺是一個極度嚴肅且複雜的議題，背後常常有著深藏的痛苦與困惑。本次講座將探索自殺行為的心理學背景、可能原因、與多重因素的影響，包括心理、社會、生物學等方面。透過深入了解，我們或許可以揭開自殺行為背後的牛角尖，並找到更有效的預防、幫助的方法及支持的途徑！

##### 4) 解開牛角尖的謎

講員：葛琳卡博士

香港：27/07/2024(六) 北美：26/07/2024(五)

簡介：人在迷失、迷惘、失落的痛苦中，很容易轉入牛角尖而不自知，牛角刺在心頭，令人難以忍受。但是，我們是否可以找到方法，解開這些牛角尖的謎，獲得解脫與釋放呢？本次講座將從心理學的角度出發，深入探討牛角尖的象徵意義、生活中扮演了什麼角色、形成原因及背後可能存在哪些心理因素？並探索我們可以如何理解、面對和克服這些困境。讓我們一起解開牛角尖的謎，從失落中找到完整的自己。

##### 5) 觸覺中新的體驗

講員：黃葉引蘭女士

香港：10/08/2024(六) 北美：09/08/2024(五)

簡介：這個工作坊邀請大家一齊關注身體感覺、明白身體發出的訊息，然後啟動心靈之鏡去看清楚自己的需要，最後學習幫自己調整身心狀態，安心去開闢自己的人生。今次只是給大家體驗一下，並不是一個完整的療程，而且越是一個完整的療程，而且越需要更多時間去重建。即使如此，願意嘗試就是給自己一個機會去成長更新。

###### 工作坊分4部分

1. 打開和留意身體觸覺的練習
2. 放鬆和關愛自己的練習
3. 啟動心靈之鏡的練習 - 意識自己、別人和環境的互動
4. 調整和安穩身心靈的練習

###### 希望參加者準備：

良好的狀態、寬鬆的衣服、安靜不被打擾的環境、不急趕的時間節奏



葛琳卡博士  
拉法基金會義務總幹事兼創辦人



劉佩婷博士  
建道神學院輔導系副教授  
輔導系主任



葉仲萍博士  
宏恩基督教學院心理學院管理系  
主任及副教授



黃民牧師  
基督教靈實協會前任院牧  
資深生死教育講者



林添德先生  
中國神學研究院副教授(輔導科)  
私人執業心理治療師



黃葉引蘭女士  
秘密花園創辦人  
基督教婚姻家庭治療碩士



掃碼報名

注意事項/報名方式：

如欲參加大型講座/工作坊，請網上報名。本會將以電郵確認申請人之報名。(截止報名日期為活動舉行前五天。)