

信心之旅



拉法基金會五周年感恩特刊

鳴謝

信心之旅

拉法基金會 5 周年感恩特刊

顧問：葛琳卡博士

編輯委員：蔡碧翠、李曉程

美術設計：李曉程

校對：龐春榆

出版發行：拉法基金會
香港 灣仔譚臣道 5-11 號 信邦商業大廈 7/F A 室
電話：26004288
傳真：35204747
電郵：info@raphahk.org
網址：<http://www.raphahk.org>

二零一三年六月出版

2013 版權所有，請勿翻印

目錄

1. 賀辭	P. 2
2. 義務總幹事獻辭	P. 5
3. 董事致辭	P. 9
4. 本會簡介	
4.1 拉法的使命、拉法的信念	P. 10
4.2 拉法精神	P. 11
4.3 拉法加拿大基督教發展中心成立	P. 12
4.4 拉法團隊	P. 13
4.4 同工、組長、義工及合作伙伴分享	P. 14
5. 事工發展及感恩見證分享	
5.1 資助專業輔導計劃及「心靈助醫」計劃	P. 23
5.2 整全心靈醫治系列課程	P. 25
5.3 整全心靈醫治退修營	P. 50
5.4 中國及海外服侍	P. 55
5.5 交流平台：整全心靈醫治年會	P. 78
5.6 佈道會	P. 82
5.7 音樂敬拜	P. 87
6. 其他	
6.1 拉法情軒・獻呈予祢祈禱會	P. 93
6.2 籌款活動	P. 93
6.3 公開講座及培訓	P. 95
6.4 支援社區服務	P. 95
6.5 產品系列	P. 99
6.6 財務報告	P. 102
7. 展望與夢想	P. 104



恭賀拉法基金會五周年會慶

倚靠耶和華的人好像
錫安山，永不動搖。眾山
怎樣圍繞耶路撒冷，
耶和華也照樣圍繞他的
百姓，從今時直到永遠。
(詩一百二十五—26)

願你們的服事蒙神使用，
引領多人經歷心靈的
穩妥與平安。

蕭壽華

宣道會北角堂主任牧師



恭賀拉法基金會五周年會慶

忠心承擔神使命，
愛心關顧人心靈，
兩岸四地及海外，
苦難世界證主名。

蔡元雲

「突破」榮譽總幹事



恭賀拉法基金會五週年會慶

同心協力
榮神益人

鍾志廣牧師敬賀



恭賀拉法基金會五週年會慶

拉斷隔閡除魔障
法隨主道顯剛強
基督是蔭心無礙
金石為開愛守常
五載耕耘披星月
年豐禾滿祭壇香
會立遠象全人治
慶助迷羊歸牧長

播道會港福堂吳宗文祝題



恭賀拉法基金會五周年會慶

憑信跨越五載
以愛醫治全人

柴樹良

香港基督教徒短期宣教訓練中心總幹事



恭賀拉法基金會五周年會慶

一直十分欣賞及支持拉法基金會的異象，藉著靈命操練、加深與上帝關係去面對情緒或個人成長，亦說明經濟有需要的人全面成長，除個人參加獲益外，也喜見肢體得以成長或加入我們的群體。

梁佩瑤

中華基督教會鰂魚涌堂牧師



恭賀拉法基金會五周年會慶

靠祢有力量、心中想
往錫安大道的，
這人便為有福！

他們經過「流淚谷」，
叫這谷變為泉源之地；
並有秋雨之福蓋滿了全谷。
他們行走，力上加力，
各人到錫安朝見神！

(詩八十四 5-7)

誠祝力上加力、恩上加恩！

滕張佳音

建道神學院跨越文化研究系副教授
教牧及專業進修學院院長



恭賀拉法基金會五周年會慶

祝願

拉法基金會
繼續為主作鹽作光！

趙少寧

精神科專科醫生



恭賀拉法基金會五周年會慶

異象成真 全是主恩
恩典五載 信心而行
求主續領 拉法基金
承先啟後 榮神益人

曾秀華

拉法基金會董事



義務總幹事獻辭



回顧五年前踏上拉法之路，構思非常簡單，幫助情緒受困擾的有需要人士，從沒有意想到今日的發展。這五年的路充滿驚訝、困難、恩典、挫敗、豐富、隱憂、滿足，與一群同路的人經歷生命中的憂怒哀樂，編織一個美麗真實感人的故事，走出一條生命信心的路，成為拉法信心之旅。我們感激您的出現，儘管可能是短暫的一刻，或是一段時間的並肩作戰，卻增添整個旅程的色彩，因您的參與，使整個圖畫更加的完整，為每一個的參與者獻上感恩的禱告！

這信心之旅是回應神的呼召去幫助情緒困擾的人，心中帶著的這份異象，一直不敢怠慢，每次想到中國人的心靈陷入痛苦的深淵，不期然淚盈滿眶，那份迫切性猶然而生，儘管人手資源有限，仍然不會拒絕各方的邀請，盼望讓更多的人認識及經歷神的醫治；然而最奇妙的是，每一次在人看來是不可能做的事工又竟能完成，心中更深明白五餅二魚的道理，不在乎外在的環境如何，只要我們仍然堅持，學習信心仰望神，在人所不能的處境中仍然不放棄，每一次都能夠經歷神在一個數個人的辦公室中彰顯祂的大能！

這五年來要數算神的恩典實在太多，透過以下的拉法歷史時間線，在這個感恩的季節裏與大家一起數算主恩：

2004 年

· 2004 年，神感動我去寫一本關於情緒的書，幫助未有機會接受輔導的人學習處理和轉化情緒。

在寫書的過程中尋問神，如何使用書的稿費，藉領受神的異像，開展基金去幫助心靈困擾的人，因經濟困難，無法尋求輔導幫助，長期陷在困苦中。一個為他們的需要而設立拉法的意念萌生了。

為神所賜下的異象感到興奮……開始尋求神的帶領，與人分享異象，尋求事工的同路人。

2005 年

· 2005 年，領受呼召去建立一個平台，讓一群基督徒代禱者、專業輔導員、治療師、心靈醫治者來交流經驗，彼此配搭。

· 2005 年中，為書的出版尋求不同的渠道，卻一再遇到困難，感到迷惘……

神卻未開路，於是仍然等待：書的出版如何？又如何去舉辦研討會……尋找相同異象的伙伴……

2006 年

· 2006 年夏，終於找到出版社，確定出版計劃。2007 年，印刷第一版的《情緒四重奏：同行生命中的憂怒哀樂》。

· 8 月，神呼召我再寫一本 40 天靈修的書：《曠野之旅》。希望結合內心深層探討與聖經教導，藉著聖靈光照和對真理的認識，使人衝破情緒的困擾。

漸漸清晰基金的受助對象和及確定合作伙伴：教會。

經過半年尋求，一直找不到律師願意幫助義務註冊，最後於 2006 年 12 月 28 日非常雀躍，龍律師答應義務幫助，為此感到非常雀躍。

· 12 月，尋求神賜下基金名稱，藉一篇見證分享，神賜下「拉法」這名字。

· 12 月 15 日，神賜下拉法徽號構思。

· 12 月 25 日，萌生舉辦免費情緒輔助課程的意念，幫助等候經濟援助的困擾者。

- 1 月，尋問神，基金奉獻禮的日期 何處尋找義務的設計師 如何介紹基金？如何舉辦整合醫治的研討會 合辦機構？.....
- 透過基督教輔導學院的實習生，2 月萌生輔助課程加入小組部分，由輔導員 / 學生負責。
- 2 月，繼續尋找整合醫治研討會的講員，基金的董事、評估小組的成員、顧問、義務核數師、設計師...

心中感到孤單，一直未找到同路人，未知如何獨力去開展？向神禱告，尋求引證事工是否真的開展？求神預備合作的教會及義工。

- 3 月 4 日，事工得到北宣的支持、於是確定舉行奉獻禮的日期。

繼而神也預備數位義工，更是確定神的引證！

- 3 月中，創世電視被感動為拉法製作特輯。
- 4 月，「同行生命中的憂怒哀樂」講座中，得到弟兄姊妹的奉獻及義工的 支持，領受要有固定操練安息祈禱聚會。

2007 年

- 4 月 22 日，異象分享祈禱會，影音使團的外援拍攝者受感動，願意義務幫助拍攝剪輯的製作。
- 得到基督教輔導學院的支持，決定舉辦 2007 年首次整全心靈醫治年會，5 月 3 日，葉大為牧師為整全心靈醫治年會預備 主題曲《耶和華拉法》！
- 5 月 6 日，整全心靈醫治年會一衝破抑鬱講座有 1,100 人次同得幫助，整個過程雖然艱辛，卻是充滿神的恩典和祝福！
- 5 月 14 日，拉法基金會正式成立，感謝蕭壽華牧師證道及李耀全博士祝福。
- 5/11 月，首階段免費輔助課程 Level I 情緒四重奏開始分別於宣道會北角堂和播道會港福堂合辦課程，超過 500 人參加，感激當時義工 勞苦地處理繁多的報名表。

由於學員不遵守退款守則及投訴，令義工情緒受困擾，故此，往後的課程開始收費。

- 回應心中的感動，為不願意看書的朋友寫一本透過畫畫和回答問題去認識自己的書 -- 《生命更新的醫治》，10 月得到出版社確定出版計劃。
- 9 月，Level II 曠野之旅免費輔助課程第一次在宣道會北角堂舉行。

- 2 月，Level III 生命更新的醫治免費輔助課程第一次在宣道會北角堂舉行。
- 5 月，得到以勒基金會支持，舉行 2008 年整全心靈醫治年會一溶化心靈冰室，感恩 2,860 人共同參與支持。
- 5 月 17 日，舉行拉法基金一週年感恩分享晚會，回顧神一年的保守和祝福。
- 512 汶川大地震，6 月往四川瞭解災區的需要，尋求神的帶領。
- 7 月，聘請拉法第一位同工。
- 7 月，於灣仔商業中心租用一個 250 呎的虛擬辦公室。
- 8 月，於彭洲開辦第一次「四川災後心靈重建計劃課程」，由於奧運期間，三天的課程壓縮到一天半進行，感恩順利完成。
- 9 月，舉辦 一連 3 天 2008 年整全心靈醫治年會一溶化心靈冰室年會，只有 0.5 位同工負責，過程非常艱辛，感恩順利共找了一百多位義工幫忙！共有 2,860 人次參加。

2008 年



- 1月，第一次舉辦Level III退修會，感謝主，學員在退修會中得到釋放。
- 1月，增至兩個半同工，從一個混亂的組織，漸漸踏上軌道。
- 1月，與基督教宣道會澳門聯會開辦情緒四重奏課程，首次開展本會在澳門的事工。
- 3月，往美國途中路經溫哥華時，加拿大證主福音協會邀請舉行首個在溫哥華的「同行生命中的憂怒哀樂」講座。反應熱烈，萌生於溫哥華開展課程的念頭。
- 4月及8月，分別前往四川南充開辦「四川災後心靈重建計劃課程」。

因每次舉辦課程未能找到小組地點，而合辦教會也未能有足夠地方，感到有需要購置物業，不想每月浪費租金，但是因資金短缺，心中惆悵……

- 學習信心倚靠的功課，終於7月初購入新單位，面積為1,000呎，作為辦公室及聚會用途，可舉行祈禱會、講座及小組，使事工更容易發展。

- 3、4、7、8月，分別舉辦「帶領敬拜之義工培訓班」及「司儀/主席培訓班」，希望培訓義工參與事工服侍。
- 4月30日，在辦公室舉行義賣活動，盼望資助更多經濟能力不足的受助者，讓他們處於心靈困擾中獲得整全的醫治。
- 5月，原定計劃於台灣舉辦Level I情緒四重奏課程，最後由於未能找到合辦教會，故未能開辦課程。
- 6月，前往湖南永州舉辦Level I課程，63位同學一起參與！
- 9-11月，舉辦2010年整全心靈醫治年會一走出心靈創傷的陰霾：經歷生命更新的醫治，共有2,360人次參與。

- 經過一年與神學院老師及牧師的商討，一年多後3月為《生命更新的醫治》的二版及《體驗耶穌的同在》的神學觀點作出修正。
- 4月，籌備了一年的時間，終於由星島出版社出版Level I簡易版《情緒四重奏：超越自我的潛能》。
- 4月，與馬來西亞宣道會蒲種堂合辦Level I課程，開展首個馬來西亞的事工。
- 5月22日，假世貿中心舉行四週年感恩聚會暨頒發證書典禮。
- 6月，以「香港人太辛苦了」及「心靈助醫計劃」申請Love Ideas HK集思公益計劃，雖然未能成功申請，但我們仍然會繼續努力嘗試，申請社會上的基金，以資助受情緒困擾及經濟有困難的人士。
- 6月8日，舉辦《從苦難到仁愛》佈道會，當晚的見證十分感動！有約25位朋友決志信主。

2009年

- 7月26日，舉辦拉法基金兩週年暨第一屆證書頒發典禮，感謝主，我們首屆的學員畢業了。感謝弟兄姊妹的踴躍參與，也感謝義工們的幫忙，一同分享見證了這個時刻。
- 8月30日，大埔滘自然教育徑籌辦步行籌款，期望能為新辦公室籌得100萬之經費，當天只有七位學員參加。
- 9月，於溫哥華舉行第一次Level I課程，當宣傳第一個課程時，尚未曾找到足夠合資格的組長，真是憑信心踏出，感恩的是神真的預備了足夠的組長！雖然，組長的培訓非常匆促，剛培訓完後，立刻帶組，過程非常艱辛，感恩這群組長大部分仍然堅持一起服侍，彼此建立深厚感情！
- 9-11月，舉辦2009年整全心靈醫治年會——從醫治到破碎：突破心靈上的張力和轄制，因為資源有限，盼望更多弟兄姊妹可以參加所有的工作坊，由三天的聚會改為二個月，而整個為期八次的工作坊，由於缺乏同工，感恩有一個義工願意全力負責統籌，共2,300人次參加。
- 感謝神，藉著一位義工的幫助，在國內尋找出版渠道，最終是於9月出版情緒四重奏簡體字版，並在11月15日深圳少年宮書城作新書簡介會。感謝神，後來在國內找到代理銷售，願神使用此書幫忙更多內地的朋友！

2010年

- 11月，錄製了修正和更新後的Level IIIA的課程光碟。
- 12月4-5日，與第一城浸信會合辦，首次一連兩日《心靈創傷治癒》佈道會。
- 12月，前往湖南長沙ICC舉辦Level I課程，參加人數30人。
- 12月，辦公室只剩下一位同工，感謝主的保守，在忙亂和戰兢下，一切也安然渡過。

2011年

- 9-11月，舉辦2011年整全心靈醫治年會——家庭中的危機、信仰中的轉機、實踐中的契機，一直未能聘請到辦公室的事工主任，感謝主，整個年會由一群義工幫助統籌。共2,800人次參加。
- 11月，重新錄製2011年Level I的更新加長版DVD，加入新的元素，並且更正體驗耶穌的同在的練習。
- 12月9日，舉辦《若你能看見》佈道會，感謝主，有3位朋友決志信主。
- 12月，在加拿大愛民頓首次舉辦Level I課程，由溫哥華出發向東而行，主要參與服侍的是溫哥華的組長及義工，各人都有很深的體驗。



- 經過 3 年多在溫哥華不斷的服侍，1 月 拉法基金會終於在加拿大正式註冊：拉法加拿大基督教發展中心。
- 2 月，首次以福音餐會形式，舉辦《活出新生命》佈道會，感謝主，有 11 位朋友決志。
- 5 月 1 日，舉辦『盡「數」拉法情』，讓學員和義工們學習正面表達自己的需要及感受，坦誠傾吐對拉法事工、同工、行政、未來路向等的種種意見與看法。
- 6 月，於溫哥華舉辦拉法加拿大基督教發展中心成立典禮，主題一信心之旅
- 8 月 3 至 6 日，再次前往馬來西亞，舉辦 Level I《情緒四重奏》及 Level IIIA1《生命更新的醫治》課程，同學紛紛感恩見證主的醫治。
- 8 月 26 日，舉辦成立五週年感恩聚會暨頒發證書典禮，當中很多同學的見證分享，一起感謝主愛滿溢。
- 9 月 8-11 日，再次前往湖南長沙舉辦 Level I《情緒四重奏》課程，43 位同學之中有一半是未信的朋友，經歷主的醫治。
- 9 月 29 日 -10 月 2 日，首次前往巴黎舉辦 Level I《情緒四重奏》課程幫助從中國來的朋友經歷主的醫治。

- 10 月，在加拿大卡加利首次舉辦 Level I 課程及在愛民頓舉辦 Level I 和 Level IIIA2 課程
- 9-11 月，舉辦 2012 年整全心靈醫治年會一心靈更新，辨識與醫治，負責年會的事工主任 9 月中辭職，感謝主，有一位義工幫助統籌整個年會，共有 2,279 人次參加。
- 12 月 9 日，舉辦《異度空間一化咒詛為祝福》佈道會，整個聚會充滿感恩，有 4 位朋友決志信主，由短宣中心跟進。
- 12 月 14 日，假九龍富豪東方酒店辦首個聖誕音樂籌款晚會，名為「愛的禮物」，當晚氣氛熱烈，並有精彩見證分享，晚會完滿結束。



2012 年

這五年的旅程中更清楚摸索神在拉法的心意，讓更多的人經歷神的醫治：基督徒屬靈生命的更新與突破，更真正認識自己和認識神；未認識主的朋友更經歷主的愛和醫治的大能。2011 年在溫哥華一次的聚會中，神更清晰的指示，要將這醫治的信息傳送到世界各地，就如耶穌吩咐門徒：「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」（徒 1:8）我們對中國的心仍然火熱，熱切期待遇到適當時機服侍中國痛苦的心靈，甚至在海外短宣中服侍的對象不少是來自中國的海外華人。

回應神給予拉法的異象，我們如何更有效將這醫治的信息傳送到世界各地，當中涉及許多人手、政治、經濟、地域的限制，於是我們盼望建立一個健康情緒教育視像頻道的平台，讓不同地方的華人可以透過網上資源及網上課程，認識自己及別人的情緒，增加 EQ 和承載別人情緒的能力，讓世界各地有情緒需要的人，可以隨時得到支援及醫治。我們亦盼望建立一個情緒支援及訓練中心，可以提供住宿及情緒危機介入服務，幫助解決家庭的情緒問題。

未來十年，我們朝著這個方向進發，首先，辦公室的地方已經不夠用，40 多人一起上講座非常擠擁及缺乏小組房間，需要外借，面對不斷擴展的事工，在 2013 年要搬遷到更大的地方，約需籌款港幣六百萬，我們需要您金錢上的支持及代禱。莊稼已經熟了，求主差派更多的工人，一起回應祂的呼召，您是否願意與我們一起接受差遣？分享神醫治您生命傷痛的訊息告訴給世界各地有需要的人！

這條是信心之旅，也是曠野之旅，我們經歷了沙漠，上帝開江河，經歷了紅海，上帝開道路！今天誠然邀請你與我們一同踏上，一同創造五餅二魚生命的奇蹟！願一切榮耀頌讚歸於在天上的聖父聖子聖靈！阿門！

義務總幹事
葛琳卡博士

董事致辭

『祂醫好傷心的人，裏好他們的傷處。』詩篇一四七篇三節

十分慶幸在二零零九年參加溫哥華首次舉辦「情緒四重奏」Level I 教牧密集課程，開始認識葛琳卡博士和香港拉法基金會的事工發展。自始每年都有一兩次機會參加「整全心靈醫治」課程。感謝天父深恩，使用葛琳卡博士，以聖經真理為依據，適切運用心理學理論，著書立說，悉心教導，幫助多人經歷神和祂奇妙的作為，內心漸得蒙神醫治，因而事奉得力，靈命成長。非常享受同組的教牧同工學員彼此坦誠相交，藉課程分享而建立的互信情誼。

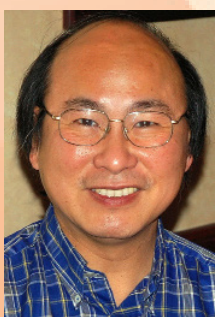


猶記起初抱著懷疑心態參加「情緒四重奏」Level I- 教牧密集課程，因內心掩閉未開，結果得益有限。幸得機會重讀 Level I，更得葛琳卡博士和教牧同工學員們愛心開導，心靈向主開啟，不斷深入認識自己，並靠主的恩典，學習欣然接納自己，經歷神施恩解除一些心結，心靈創傷得蒙醫治，心態得更新而變化，逐漸實踐活出真我，在自處待人，牧養教會，事奉助人等皆有進步。實在感恩不已。

適逢香港拉法基金會慶祝成立五週年，衷心奉上祝賀，願父神繼續大大賜福和使用拉法事工日後不住發展，由香港遠至海外各地，造福基督的身體，榮神益人。

加拿大拉法基金會在二零一二年一月初正式成立。承蒙葛琳卡博士不嫌，應邀加入加拿大拉法基金會兼任董事，協助推廣事工。惟願神繼續帶領，賜下智慧和能力，按祂的心意，作成祂所交付我們的工。

列治文華人播道會主任牧師
楊學義牧師



走過不一樣的五年

為拉法基金會踏過艱鉅又不一樣，卻又處處蒙神開路引領，神的恩典憐憫供應的五年而感恩。其中最感動的是眾多義工無私及忠心的投入，發揮拉法精神，來服侍神和關注人。另外，最奇妙的是五年來處處看見神的手、和神成就事情的奇妙恩典故事，印證著神給拉法基金會。在資源有限、人手和經濟及條件匱乏下，開展了不可能的工作。五年來，自香港開展服侍，再至內地城市和災區，再至加拿大西岸城市和教會，再至馬來西亞，再至歐洲巴黎的侍奉，見證了多人在心靈黑暗、過往成長的捆綁和傷痛、靈命的爭戰中……體驗主的同在和醫治，行走人生新路。

面對未來，期盼為拉法基金會禱告，求主賜下更深廣的異象，更廣闊的服侍機會，更多忠心承擔的義工，更有效率的跟進和組織，更有力量為主得人，引領和見證更多人、更多家庭和城市蒙主恩待、得主醫治，改變生命；體驗耶和華拉法，主的同在和醫治。

溫哥華門諾弟兄會頌愛堂主任牧師
陳耀棠牧師

「深願主更大祝福拉法基金會的事奉，讓更多生命經歷聖靈所帶來之更新與真正的自由，活出在基督裏的新生命。」

南溫哥華基督教頌恩堂主任牧師
冼日新牧師



本會簡介

耶和華拉法 Jehovah-Rapha

意思：耶和華是醫治者

出自「又說：你若留意聽耶和華——你神的話，又行我眼中看為正的事，留心聽我的誠命，守我一切的律例，我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上，因為我耶和華是醫治你的。」
出埃及記 15:26



使命宣言

我們被呼召，去尋找受傷的羊，
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。



教會裏有不少弟兄姊妹處於心靈極度的困苦中，因經濟資源的限制，未能尋求專業的輔導，我們領受從神而來的異象，去為這群需要尋求專業私人執業資深的輔導心理醫生的弟兄姊妹成立一個基金，命名拉法，因為耶和華拉法是醫治的神！

拉法基金相信，要徹底地幫助心靈困擾者，需要從多方面去配合，使他們得到整全的醫治，更深信神的醫治源自於教會的群體，教會在心靈創傷的醫治中扮演重要角色，配合輔導員 / 治療師專業的分析和指引，以及其他屬靈操練和小組支援，會加速治療果效，並且給受助者很重要的支持和鼓勵。當受助者遇到挫折、想放棄時，往往因為教會弟兄姊妹的奉獻使他們感受到支持和幫助，以致他們願意繼續前進，不想辜負奉獻者對他們的一份心意，這心靈的強心針是面對痛苦的強大支持。

拉法的使命

以下將基金會的異象總括了四個使命：

1. 資助需要專業輔導 / 治療的情緒困擾者。
2. 在醫治心靈創傷的事奉中與教會合作，加強教會作為一個醫治群體的角色。
3. 實踐一個與信仰結合的醫治理念。
4. 提供一個平台讓一群基督徒專業輔導 / 治療師 / 心靈醫治工作者去探討信仰與心理學的結合。

拉法的信念

拉法基金會是從探討中去實踐
一個基督教理念的心靈醫治概念！



整全的醫治

在基督教的整合醫治是綜合神透過以下不同渠道給予我們心靈的幫助和醫治：

1. 心理學的分析。
2. 專業的輔導 / 治療專業的輔導 / 治療師能夠給予被明白和接受的空間。
3. 教會群體的接納與建立同行者團體。
4. 神的話語藉研習聖經，讓神的話語去更正、取代那些錯誤及扭曲的思想。
5. 學習聆聽神的聲音和帶領，與及倚靠神的能力去克服內心的恐懼和擔憂。
6. 禱告的醫治，經歷神同在的安慰和幫助。
7. 小組的分享和支持，學習彼此鼓勵，一起成長。

拉法精神

我們相信團隊需要實踐聖經的教導，能夠誠實面對自己和面對別人，我們學習聖經的教導——用愛心說誠實話，正如以弗所書 4 章 25 節：「所以你們既已脫去謊言，各人就要與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。」，經過幾年人際之間的磨擦及誤解，以致彼此學習溝通、尊重及饒恕。我們更加清楚一個團隊所需要具備的條件，從而體會出十個拉法精神，盼望幫助我們建立更合乎神心意的拉法團隊！

1. 我們相信拉法基金會是上帝的呼召及旨意。
2. 我們是以回應上帝的呼召為使命：將上帝醫治人生命的信息傳給世界各地每個角落的人。
3. 無論環境如何，得時或不得時，我們仍要遵守上帝的呼召。
4. 我們每一個人都願意付出自己，按著上帝加給我們各人的信心，委身奉獻給上帝。
5. 我們願意在拉法學習操練信心的功課，完全遵守上帝的指引，不讓環境的順或逆成為主導，反而，我們學習以信心回應，繼續努力遵行上帝的召命。
6. 各人按上帝給我們的恩賜，各按其職，在不同人的意見下，我們仍然要做好本分，只向上帝負責，在上帝的國度中參與。
7. 我們願意以謙卑開放的態度，開放內心的深處，讓上帝改變和醫治，活出豐盛的生命。
8. 我們願意坦誠相交，對拉法和拉法的群體用愛心說誠實話，不應於背後論斷人或說三道四，並且，我們會鼓勵不滿的人向當事人直接處理事件，表達真正的感受和需要。
9. 我們願意彼此學習、接納和尊重各人有獨特的背景、感受和需要。
10. 我們願意遵守「個人私隱及保密」原則，保密個人的分享及私隱，讓拉法成為一個安全及自由分享的平台。

拉法加拿大基督教發展中心成立

拉法基金的事工於溫哥華發展也是一個偶然的機會下，2008 年 10 月往美國途中路經溫哥華時，葛琳卡博士被加拿大證主協會邀請舉行首個在溫哥華的「同行生命中的憂怒哀樂」的情緒講座，反應熱烈，於是開始了 2009 年第一次 Level 1 課程，課程宣傳期間尚未曾找到足夠合資格的組長，更未曾培訓他們，確是憑信心相信神會預備！整個組長的培訓更是匆促，剛培訓完，立刻帶組，實在辛苦了一班組長！

很多人都說，溫哥華的華人教會較為保守，不容易接受新的理念，較為慢熱，拉法事工需要時間被教會接納，我的心向神禱告，求神按祂的時候開展我們可以服侍弟兄姊妹的機會。遙距開展事工，實不容易，有很多的問題需要解決，也要接納很多限制和困難。開辦的起初是非常困難，因最初一直未找到可以合辦的教會，然而神卻為我們預備了一些義工，幫助我們統籌及行政上支援：協助我們解答電話查詢及負責所有報名的行政工作，讓課程仍能進行，支援整個溫哥華事工，透過義工們默默的付出，祝福了溫哥華的教牧同工及弟兄姊妹！

因為不願意增加「基金」的負擔，每次溫哥華的旅費都是自付的，但住宿和交通也是重要的考慮因素，有一次在我們出發前一日也不知將住在那裡，奇妙地，上飛機前探望一對夫婦，卻無意中神為我們預備地方，因逗留時間頗長，不方便請人接送，神卻感動學員借給車子，方便我們的服侍。非常感恩的是看到在教牧課程中，牧者們所得到的幫助，醫治了他們事奉上的傷害，並經歷了生命的改變。

透過這幾年在溫哥華的事工發展，心中為了溫哥華的事工的需要繼續延續禱告，感受神奇妙的帶領，在一群牧者的支持和推動下，加拿大的事工竟然可以繼續不斷的向前行，而終於 2012 年 1 月正式成立。我們踏出了重要的一步，服侍北美的肢體！



拉法加拿大基督教發展中心

RAPHA Christian Development (Canada) Association

拉法異像遍及全球

神很清楚給拉法一個異象，要將神醫治人心靈創傷、人的生命可以不一樣的信息傳給所有的人，不論世界任何地方，這個重要的信息必須傳遍給所有心靈痛苦掙扎的人。

我們會從溫哥華繼續向東行：

2011 年初 往愛民頓 (Edmonton) 舉行講座及分享信息，反應熱烈，至 2013 年 1 月已經去了 5 次，舉辦了 4 個課程，有一群同學經歷了主的醫治，願意委身服侍，開展愛民頓拉法的事工。

2012 年 6 月 藉著楊慶球博士介紹，往卡加利 (Calgary) 舉行第一次講座，於 2012 年 10 月開辦首個第一次 Level 1 課程，其後來的發展仍然仰望神的帶領。

盼望以後 神會繼續帶領我們往東行，前往會多倫多 (Toronto) 舉辦課程。



拉法團隊



香港董事： 葛琳卡博士、曾寶儀小姐、曾秀華小姐、黃麗華女士
 顧問： 蕭壽華牧師、蔡元雲醫生、蕭宏展醫生、李耀全博士、
 康貴華醫生、鍾志廣牧師、黎嘉讓牧師、張穎思博士（研究顧問）
 評估： 陳秀芬醫生、黃麗章（2012 年尾離任）、曹敏敬博士、葛琳卡博士
 司庫： 黃麗華女士
 平面設計： 李德俊先生
 拍攝剪輯： 恩賜攝錄 Blessing Workshop
 網站管理： 黃麗華女士

加拿大董事：
 陳耀棠牧師（門諾弟兄會頌愛堂主任牧師）
 楊學義牧師（烈治文華人播道會牧師）
 林壽華牧師（本拿比頌恩堂主任牧師）
 冼日新牧師（南溫哥華基督教頌恩堂主任）
 葛琳卡博士
 梁曹娟華女士
 黃麗華女士

同工分享

Elman Au

(2012.12 課程主任)

你不要懼怕 因為我與你同在

1. 寫在前面 - 本來沒有的文章

很久沒有在特定的刊物中，分享自己的成長點滴和心路歷程，除了是忙碌，也是因為懶惰。但沒有提筆的動力，是什麼呢？或許有些似徐志摩的名句：輕輕的我走了，正如我輕輕的來。..... 我揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。小妹並沒有詩人的“瀟灑”，只是覺得在七十億人海中，實在渺小，在一代過去一代又來的歷史裏，能在當下把握機會、發揮生命，已是萬幸的美事！

2. 禱告後的回應

與「拉法」結“緣”，要由一次教牧同工研討會說起，那次在主辦單位安排下，能夠分享到「拉法」的異象和方向，印象深刻的是「察覺到香港很多人有情緒病」、「盼望能與教會一同服侍“受傷的羊”」、「能以資助經濟有困難的朋友，接受專業的輔導服務」。在全職牧會的日子，的確花了不少時間在輔導方面，偶然也需要轉介服務，當中也有一些肢體，受助於「拉法」！

進修畢業後，思想事奉的方向時，知道要繼續以義務的形式支持及留守在開荒的堂會事奉。同時，回想過去忙碌的牧會事奉，總有點不滿足。加上，堂會的工作，需要等候，在尚有空間的情況下，禱告上帝，我仍可以怎樣善用生命，開展另一個層面的事奉呢？當時，查閱數個機構的資料及禱告後，定意單單按從神而來的感動，再次踏上信心的腳步，就寫了十多年的事奉生涯中，第一封的求職信。

3. 工作的起頭難

接到面試通知，是電郵發出後數小時！自己仍埋首在學期完結後的收拾，但心裏也感受到拉法的需要甚殷。個多小時的面試，就像見完了一次面談，帶著沉重的心情離開，心裏只問上帝一個問題，「上帝，為什麼又是一個又大又難的工作呢？」……幾番掙扎後，仍以忠於主的感動，就毅然上班。

這個信心，也不見得足夠，上任不久，不論在人在事，都不是理想的環境；其實，可以用艱難來形容！忐忑下，由上任、請辭、考慮、轉職，在短短的四日內發生；看到要跟進的工作，簡直有腦爆炸的感覺！似乎在挑戰人適應能力的極限！因為，仍是主賜的感動與平安，默禱著：「主耶穌基督，求祢憐憫我。求祢賜福給我手所作的都

能順利，有足夠的學生及資源，讓工作可以稍微輕省一點，也求祢賜我喜樂的心面對挑戰。」

4. 路途中的蜜糖

奇妙的是，雖然所面對的，比想像中難；但天父所賜下的福，卻實在是俯拾皆是！

短短年多的事奉，相約同事共膳，最多的莫過於「迎新及歡送」飯呢！看著不同的人來來去去，當中有不同的心思，不同的才華，也帶著不同的傷痕……。感激天父，在「拉法」可以認識共事，縱然短暫，卻很珍惜當中彼此的鼓勵、肯定與支持。

大家埋首苦幹的嚴肅氣氛，面對無何奈何時的「爛 GAG」創作。印象最深刻的，莫過於我們的名句「唉！重複又重複！」、還卡通化的「削削機」(十大武器之一：接機)，尋找品評灣仔美食，還有還有，曾一同歡笑一同流淚的真摯分享、禱告。我們都一同見證主奇妙的恩典，每一位的出現，都在燃亮大家的生命，都是在狹小斗室裏的珍貴片段！

常被問到，為什麼你仍然可以留在這裏工作？其中，是我找到了路途中的蜜糖。在這裏，接觸到的人和事，不單數量多，層面也相當廣濶。不論是學員、組長、堂會同工，雖然有些是擦身而過，也給我窺看不同的人生；或許，只是一個電話，謝謝「你」，讓我可以分享每位生命中的苦與樂！在事奉的旅程中，能夠遇到志同道合的人，那怕只是個多小時的一席話，也是加能賜力的正能量也！

5. 迷惘中的印記

相信大家都會發夢，有些是印象深刻的，但大部份是不會記在心上的吧！（當然，學了夢是什麼後，有不同的體會。）昔日全時間在堂會牧會時，曾有一些夢境，是回覆查詢、幫人報名、處理費用之類的。但睡醒時心想，堂會需要做行政工作不為奇，但無可能是這些吧，既有幹事、財政組代勞，這些也不過是工作片段！因此，也沒有把這些東西放在心上。

這半年間，在工作時，忽然會閃過這些「片段」、「語句」，正正與當下所發生的一樣，就好像玩配對遊戲一樣，當兩幅圖畫相同時，就會著燈！這些情況，總是在工作看到見未來、猶豫自己的

選擇、感到難過時。其實，曾幾何時，上帝透過不同的人，回應我的疑慮，只是你是否願意聽到、看見和相信！奇妙的是，這些 ...，主早已知道！希奇，主對我們的「貼心」嗎？

6. 寫在後面 - 那怕我們會忘記

每每，上帝最知道我們的需要，也實在喜愛我們為祂「冒險」，也總會在我們都「忘記」的事上，仍一步一步的帶領。感謝天父，祂一而再，再而三的讓我知道我們是在祂的手掌上；今日所經歷，都是祂回應著我的禱告！有時，想深一層，回應上帝的呼召是出於信，或許也是自己「膽小」。知道主的路是最好的，不想走差；知道主的恩典是豐富的，不想失落。故此，怎樣小信也要跟上！即使，怎樣猶豫也要抓緊！

主說：「看哪，我將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我眼前。」(賽 49:16) 你願意把你的信心投靠在這位創天造地並為你捨身的主嗎？

Camille Li

(2012.12 拉法兼職同工)

成為拉法的學員有五年了，成為兼職同工也有兩年，在這段時間裏，可以說在我人生中有很大突破，我在青少年時期已經有情緒問題，而當時卻感受到老師、家人的不接受，很大緣由是情緒波動導致非長輩所認為的「乖學生」。

參與了拉法的課程後，我在情緒上逐漸改善，但在我走的路上卻不是一直很順暢，我的情緒病讓我總是想很多，漸漸與同齡的朋友有了很大的差距，後來一次情緒爆發卻令我暫停學業，開始成為拉法的同工。

曾有數月我全時間在拉法事奉，當中我開始了解拉法在同工與學員的層面有著很大的不同。我發現只做同工很難發現一學員在課程後得到神的醫治和互相之間有著很深的認同感。由於學員是在受傷的路上，他們結伴並互相信任地去走過最艱辛的一段路。

拉法是一個資源緊拙的地方，但受傷的羊真的很多，他們每一隻都是活在艱難當中，我認同葛博士所說的“雖然我們資源不多，而我們卻有逼切性去為他們療傷”。我跟隨著拉法的腳步走過退修營、短宣等，我看見不同的學員他們有著驚人的成長，在拉法的事奉當中，我感受到我雖然有付出，但神給予了我更多，祂醫治了我的傷痕，我更認識了一群讓我窩心的同行者。

今天，我的情緒病雖然沒有完全痊癒，但我的生

命卻有很大的更新，亦有神給我的祝福，回望過去我仍記起在黑暗當中我堅持禱告，而神的確應允了。最後，「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」(太 7:7)

蔡碧翠

(2012.12 拉法同工)

祝賀拉法基金會 五周年 生日快樂！

我在 2010 年 12 月開始加入拉法基金會瘋狂越礦飛車的信心之旅，也離開過一段的時間，今年的 7 月以兼職形式回來。再來的感覺和當初一樣，都是覺得「Dr.Kot 好變態呀！痴線架！好多嘢做呀！」在我心裏常有「劈炮」的念頭！

在面對人生的極限時，浮現出很多自己的軟弱和限制，令我倍感辛苦。我不太能夠和別人相處，人們過多的和我說話，我會崩潰；若不採用我努力的成果時，我會感到被拒絕；我會反抗去做我不認同的工作，但我會為我的不順服感到勁大的內疚。

不懂得放手，這也是我最大的問題。我相信是上帝放我在這裏的用意！在拉法就正好處理我生命的固執。面對自己的過去，我很害怕，但我同時又盼望突破生命中的限制！在整理這本感恩集時，看到很多學員生命被醫治的分享，也加強了我的一點的勇氣！不少時候，我常感到拉法很荒謬，我會開始懷疑我在做什麼？我是否在為主作工？在我質疑之際，我在荒謬中遇見神！的而且確，我正是見證著在每個困局中，巧妙地迎刃而解，這是上帝的恩手在開路！是的，Dr.Kot 真是癲狂！但她是為主癲狂！

我的生命很多軟弱，但「我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。我以軟弱為可喜樂的，因我什麼時候軟弱！什麼時候就剛強了。」(林後十二 9-10) 上帝對我真的很好，好愛我！在我的生命中，上帝為我作了一件奇蹟，我很希望和大家分享，這個經歷，是拉法、是你們陪伴我渡過的。

一個能夠說的秘密，自小學六年級，我右眼的視力很差，經過醫生的診斷，患上錐形角膜，意思是眼角膜變形，正常人是圓，我是尖出來的，分散對焦點，若單起右眼，近距離的東西，我也只能看到物件的外形。事實上，我已經習慣了，我很少和別人說這件事，也從沒有為眼睛去禱告，因為我不覺得是什麼的大不了！一直都在眼科醫院跟進。

十幾廿年的日子，也是這樣的過，第一次為我眼

睛去禱告是 2008 年年終，教會的聚會，有牧者為我眼睛得醫治禱告！接著，奇妙的事逐一的發生，2009 年農曆新年，參與某機構的以色列奇妙之旅，在以色列經歷很多，旅程中同團的弟兄每天都花很長的時間為我眼睛能看見禱告，他按手在我眼上，閉上眼睛，我看見發光芒的十字架一個接一個的在我眼前出現，不是幻象，好真實！這是我第一次親眼看見上帝的真實！弟兄放手，我開了眼睛，我說：我看得很清楚！全團的人為我高興，我也很高興，高呼哈利路亞。回港後，我雀躍地告訴了很多入！

若然，事情停在這裏，那就圓滿了。但眼睛很快就回復了從前！我好傷心，好失望！我向神說：「我周圍同人講晒，現在我如何向人交代？祢也沒面子！我一直都是看不到，我一直沒有祈求祢，看不到就是看不到，為何要看到又看不到？玩嘢？」我的信心跌到落谷底，每天都問神同一個的問題！

直至，有一天，上帝反問了我一個問題：「我醫你是神，我不醫你是神嗎？」頓時，整個人也醒過來，我答：「是，我看見和不看見時，祢也是我的神。」我整個人也開心了！

生活又過了一年、兩年，這些日子期間，奇妙的帶領，被中大眼科邀請作為研究，在研究中，多了很多專業人士跟進我眼角膜的狀態，在醫生的分析，建議我排期換眼角膜。我想輪候角膜，一等都起碼十年八載！

在 2011 年 6 月 17 日的下午，正在籌備拉法基金會「從苦難到仁愛」佈道會，在送貨途中，收到眼科醫院的電話，後天要做角膜移植手術

記得手術前的一個笑話，由於太緊張，我請醫生第二天再給我電話，但第二天醫生沒有打電話給我，我心裏焦急，以為錯失了良機，當天正是 level1 小組，組長國偉和組員們為著我的焦慮，不停鼓勵及為我祈禱。我感激拉法駐場義工 Rachel 竟幫我去醫院找醫生，護士們當她是瘋婦看待。當然，最後醫生給了我電話。

在醫院期間，多謝同工和義工分擔我的工作，謝謝他們前來和電話中的慰問！這是團隊的守望相助！手術過後，至今傷口已完全埋口，沒有排斥！配了適合度數的眼鏡，我真真正正的看到了！第一眼清楚看見影像的感覺，好奇怪，我周圍望，世界給我很新鮮的感覺！我和人的視線距離拉近了很多，我稍為被街上好大好近的人頭嚇了一跳！

「何等恩典，祢竟在乎我？」祂是信實的，祂原來一直沒有忘記醫治我！耶和華拉法，上帝是醫治者！人總是軟弱，如此浩大的恩典臨到我身上，我仍會在許多事上信心不足！我深切的悔改，主啊！我要信靠祢！我要一生的事奉祢！在一切的事上，我要認定祢！

我相信上帝仍繼續不斷的醫治我，我憑信心的說：祂將會打開我心靈的眼睛！我告訴你：今天上帝也同樣的醫治你！



Jenny

(2012.11.17 加拿大義工 - 統籌事工)

我在加拿大拉法的日子

時光飛逝，不經不覺在加拿大拉法事奉了兩年零兩個月了，容許我在拉法基金會五週年特刊中分享我所看見的和寫下一些感受。拉法在二零零八年尾從溫哥華開始，雖然溫哥華是一個很好的居住城市，但這裏有部份人也多少受到情緒困擾而不開心或在困局中。我上星期剛出席一系列關於情緒的講座，那些參加者對這課題的熱烈反應和追求，引證了我的講法。我有時這樣想：“神是恩待加拿大華人，讓我們有葛博士及香港來的義工定期來加辦整全心靈系列的情緒課程，使人藉此認識自己，了解他人，如何面對壓力和透過體驗耶穌，最終在個人方面有成長和被神觸摸和醫治。”除了課程外，葛博士也主領不少講座，佈道會及令會。今年年初更發展到亞省愛民頓和卡加利，反應良好。

加拿大拉法從最初試辦課程，到現在舉辦不同階段的課程（粵或國或英），甚至在明年有第一次舉辦三日兩夜退修營，這些都是神的恩典，也由一班組長和義工互相效力和義無反顧的服事這裏的弟兄姊妹。

神話：「他對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」（哥林多後書 12:9）

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅馬書 8:28）

在加拿大拉法裏，有一些感動位，例如：較強的課程推廣和宣傳是靠口傳，我不時都被學員詢問幾時開班？他們話要介紹情緒四重奏課程給他人；有組長連續地不辭勞苦地帶領不同階段的小組；有義工平日上班，放工回家後立刻處理拉法事情；有學員借出私人地方播放課堂影碟；觀察到學員上完課程後的改變，然後更成為義工；有時與其他義工一同苦中作樂；有教會牧師樂意與拉法合作，並向其會眾推介拉法課程。

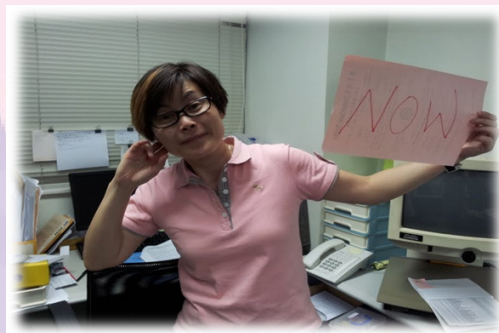
在這兩年裏，我也有一些的改變和成長。從[弱的我]逐漸走向[壞的我]，嘗試了不少從前不敢做和講的事，對人多了體諒，多了接納他人的不同。也適時地與人抒發個人情緒/感受，從而減少堆積不良的情緒記憶。

感謝神！祂為我預備參加拉法課程，更讓我在這領域中自由地和帶着熱情去服事！

組長分享

Jo Fung

(2012.11 香港組長)



回想 2008 年參與拉法義工到現在所經歷的，從否定自己、懷疑自己到現在依靠唯一的主耶穌基督，我才能作我認為“不可能的可能”。

開始的時候，在拉法義工會中，大家分享所事奉的崗位，當時我覺得自己沒有什麼可以做到，我只輕輕表示只懂開車，就開玩笑的說可以做運輸吧！估不到正是當時的需要。神往往從估計不到的當中，你輕看自己的作為，卻成為最寶貴的恩賜。

此後，2009 年正當四川地震過後，拉法基金會有機會到當地短宣，我參與作為同行者和翻譯，但隊中突然缺了領隊一職，我臨時當上，因為我在自己的工作也需要籌劃很多活動。但在短宣中所當領隊的感受就不一樣。

與義工的合作很有挑戰因為很多來自不同背景的義工參與拉法基金會的短宣很多時候是第一次合作，大家到一個新的環境的時候會有很多需要，如：沒有衛生紙、房間漏水等，想吃水果、晚上 debriefing 想吃零食等。甚至乎在短宣過程中所出現的情緒，都需要被看顧，作為領隊就感到與耶穌一起照顧每一個人的需要，一個都不能少，都需要被關顧著，彷如一個母親好好照顧孩子一樣，盡心盡力，在所不辭。

另外，短宣最寶貴經歷的是與組員一起的成長，看到自己走過的路，了解明白他們所經歷的痛，在她們身邊可能不知說什麼，但能貼近她們的心，已經足夠了。正如耶穌一直貼近人的心一樣，接納與明白。

被醫治的過程中，最沒有可能的就是鼓起勇氣選讀了心理諮詢碩士課程，神讓我在拉法當上組長。作為組長不是單單帶組，我更體會拖著耶穌的手，體貼到組員的傷口和需要，每每在組中我看到神抱著我，拖著我與組員連結在他中間，使

我們不再感到孤獨與無助。但讓我最大的得著是組長的 supervision，組長互相的支持與接納，接納我的黑暗，不再躲起來，與人同行。而 Dr. Kot 對每一個組長深入的培訓，不單附上時間還有很多心力，幫助組長不單幫助組員，更寶貴的是讓我們從破碎的生命重整新的生命。

拉法基金的事奉中感受良多，有辛苦的汗水，也有傷痛的淚水，也會人同笑同哭，也有眼淚獨自流，但無論任何情景都遇上神擁抱我。願意時刻奉上自己，依靠他走我每一步，感謝神不離不棄的愛伴我一生。以馬內利。

Noelle Wong

(2012.11 香港組長)

看見學員們的情緒被醫治和更新轉化的經歷，見證神是信實無變的，祂確是一位醫治我們的神！願神繼續使用拉法成為祝福人生命的管道。



韓志忠傳道

(2012.10 香港組長)

拉法之旅

今年是拉法基金會第五周年，願上帝繼續保守我們，祝福我們直到見主的面。我於二零一零年與她認識，其後成為朋友，又結下不解之緣，這是緣份，是神所結合的，人是不能分開。我這三年內做了一件非常重要的事：成為情緒課程組長。我會以腦、心和腦心來表達我的溫馨而充滿愛之旅程。



為情緒課程組長。我會以腦、心和腦心來表達我的溫馨而充滿愛之旅程。

腦：我已經用了許多的方法去處理自己的性格、思想、行為及情緒的問題，但仍沒有出路，於是想試看讀輔導的課程，但仍是未見起色，在失意之餘，我參加了拉法的情緒課程，我還是懷疑會否幫到我。

心：課程界定我為「壞的我」：我怕失敗、常有羞恥的感覺、容易衝動和表達憤怒的情緒，長久以來對人的激動，會使我的人際關係疏離，我很容易落入空虛和孤寂的人生中，我更會想脫離

上帝的愛的行列。經過心、夢、身體、情緒、身份性別的跟進後，我開始明白瞭解我的成長所帶來的創傷。最後與上帝經歷曠野之旅後，我開始發現到自己的陰暗的一面，我充滿著私慾，我會試探神，我感到悲傷了。我感到沮喪和對不起上帝。

腦心：神將我安放在一個七人的家庭中，讓我經歷指責、暴力、爭鬥、憤怒和哀傷。我帶著我的創傷成長，我要報復，我要成功，我要給別人欣賞，然而我時常感到空虛、沮喪和孤寂，得不到滿足。於是我信耶穌基督，我找到我的理想，我接受神的呼召去讀神學去事奉祂。其後我再讀輔導去醫治別人。然而我還是覺得人生不滿足。幾經掙扎後，我仍舊感到心中充滿憤怒，我很不開心，又得不到平安和喜樂。最後，我經過拉法的課程加入了拉法後，我開始面對自己的創傷、自己的成長、自己的陰暗面、自己的不是、自我的限制；我也要面對我的情緒：憤怒、悲傷、恐懼、羞恥和孤單；最後就是面對我的罪：我的私慾及試探。結果幾經掙扎，我被醫治了，我開始知道又感受到將自己交給神是非常重要的事，又要向神痛悔而求祂的寬恕，我覺得時常與神同在是一件賞心悅目的事。我不再為未來而擔憂，我能樂在當下，我的過去的創傷又可以被醫治。我不計較人的惡，開始看別人比自己強。我接納自己多了許多，我更接納明白別人多了許多。謝謝主耶穌的愛和葛琳卡博士的關愛。我現在感到滿足、愉快、喜樂和平安，因為有上帝、親人、愛侶、知己、朋友、小組組員、弟兄姊妹在我的身旁去支持我，去愛我、接納我、明白我的需要。

Christine

(2012.11 香港組長)

恭喜拉法五週年啦！很高興，能夠與拉法共渡了數個年頭。回望過去，

有幸成為小組組長，心存感恩，感激和感動！

感恩！是神的大愛！

從前，我也和很多人一樣，對於面對情緒處理感受，都是一無所知，縱使，已經完成了輔導學的課程，腦袋裏，都只不過擠滿了一堆不同的理論和學說。在拉法的日子，教導我重新重視自己的情緒，有如重視自己是一個人一樣，如此重要！感激！是遇上良師益友！每一次的督導會議，就是首先要面對自己生命的軟弱和不足，處理成長中的傷痛，若不是有 Dr. Kok 耐心的引導



和組長們的承托，就不能體會到人生愛的真諦——聆聽接納！

感動！是組員們的投入和參與！在小組中，組員們願意坦誠分享自己的故事，由互不相識到彼此支持；弱的我的組員，嘗試說出自己的需要，表達自己內心的恐懼和憤怒，向別人設立界線和後果，變得比以前剛強和有力；壞的我的組員，嘗試表達自己內心的傷痛難過，學習接受他人的安慰；有些人從前是很理性的，當願意觸摸自己的感受而變得有感受。看著他們生命中不同的改變和突破，真是行了一趟不簡單但很珍貴的旅程。

願每一位拉法的同工，義工和組員們，在主裏一同活出神所喜悅的真我生命。

Mabel Tam

(2012.11 香港組長)

緣，來自拉法

07年輔導碩士跟葛博士實習，有幸與博士師徒制地互動小組，也從此與拉法結下不了緣。

Level I: 緣起自與主“傷遇”——不再傷痛，身為組長，身先士卒原身家庭大檢閱，重新觸摸冰封多年的舊患。過程中發現，我滿腔怒憤，可以用粗口責罵神而大言不慚。

當我觸摸內心真實的傷痛時，發現自己在不公之家庭中嚴重受傷，把對父母親人的冤懟移置及發洩在拯救我的上帝身上。

默想中看見主對我的包容，才感到自己像家人一般傷害主，遂放下自我防衛，人神復和，傷痛得以治療。

Level II: 承認己罪之緣由——蒙恩罪人

曠野之旅是恐懼之旅，我驚訝自己的醜惡：我痛恨人妒忌自己的才能，原來自己也妒忌有福氣的“蠢才”，並常背後加以辛辣的嘲諷。我所喜愛的義我不作，我所恨惡的惡我倒去作，這才是我面具下的真相。承認自己的自義，我才真正離開曠野中的轄制，進入迦南祝福之地。

Level III: 結緣友伴共鳴中——寬人恕己

帶小組重視互信之建立，卻也是最難處理之處。時間有涯而分享不息，最難受是組員之傷害互相觸碰，壞的我打斷弱的我組員之陳述……

在不完美的家庭長大，各人被隱形枷鎖，我們就是這樣地擦出火花。我這位粗口信徒，自義組長，也當率先接納這些和自己一樣滿有凌角的組員。在互信接納中，我們敞開心扉去面對成長的挫折帶給我們的痛苦及傷害。每次也有新鮮的發現，以神的亮光指引成長方向。看著自己和組員日漸成長：弱的我敢於對質，壞的我認軟弱，各人更明白自己和家人，去除綑綁重新信任神，實在可喜。人生難得相伴扶持，拉法讓我們一起見證神醫治大能。

Selina

(2012 加拿大組長)

溫哥華事工：「不」再一樣

以往我大學畢業於Halifax，曾經於禱告中跟父神說過我永「不」返回加拿大，因它沒有給我半點「歸屬感」！誰料神卻安排我認識且嫁給加拿大人，自始之後，我再也不敢隨意說「不」，因承擔的後果及代價也許要賠付終生！

記得我剛參加拉法事工是由一位「茶客姊妹」引薦我，因當時侯這事工正極欠缺小組組長，一心只想多學習帶小組的技巧和吸收心理輔導的知識，讓我更可以在心理輔導的工作中，獲取多一分的「滿足感」。誰料這份的私心，在沒有足夠的心理預備下，於小組組長的訓練課程中，被一連串的問題打倒，包括：「自以為」是一個對家人、朋友和對天父，沒有不滿的開心果，事實上卻把真正的情緒，重疊以自我防衛機制包裝得連自己也否認是「弱的我」等等的假像欺騙。當被揭露這面紗時，令我措手不及，甚至無地自容的抱怨了好幾個月！

感謝父神，祂透過葛博士的「互動」教學法，對我無私的鼓勵，專業的分析 and 真摯榜樣，我終於明白到人喜歡自欺，活在自以為是的世界裏，表面博愛，當遇到困惑的人與事，只懂得忙碌於思想中的打轉，行動上卻沒有膽量去承擔，與人直接對質簡直談何容易！引致內心真正的感受無法紓解，抑壓的苦毒和怨怒卻不斷控制我，令我痛苦不已。

今天透過嚴謹的組長訓練課程，雖然有時令我透不過氣，我卻學習到什麼時候要坦誠的說「不」，把內心積壓的綑綁，靠著恩主賜給我的勇氣，邁向真正的我。現在我再也不擔心要承擔的後果或終生的代價，因我有勇氣去面對這份真正的喜怒哀樂，願意揭開內心的深處，



在人面前有信心去分享過去的我。對於這事工，「不」是討人讚賞，更相信不是天父偶然的安排，乃是要我服侍別人的一群，願意有謙卑受教及承認錯誤悔改的心，讓別人看到我們服侍祂的，真心由內外一致的更新，信任被天父醫治和使用，好使我們無悔去齊心努力享受由祂賜與這份平安與喜樂的禮物！

Julia

(2012.9.22 中國組長)

我與拉法

我與拉法的認識是源於神的恩典。

在3年前我因為一些個人問題突然陷入了失眠的狀態。隨之而來的是很多恐慌和抑鬱的情緒並且無法控制。我第一次遇到這樣的情況，當時很怕自己得了抑鬱症。並且在中國覺得無論是找醫生和心理諮詢都靠不住。正當我感覺不知如何是好的時候。當時一位教會的姊妹在大學的圖書館借了一本《情緒四重奏》的書。（我相信這一定是神的安排，因為即使現在我都很難相信在中國大學的圖書館會買這樣一本有著基督教信仰背景的書放在圖書館。）我看了這本書，覺得寫的挺好，於是順著這本書找到 Dr.Kot。就這樣認識了拉法基金。

認識拉法之後我上了 Level I 和 III 的課程。讓我收穫很大。讓我開始面對真正的自己。面對自己的情緒，面對自己和神的關係。讓我不僅僅情緒得到了醫治。也重新認識和塑造了我和神的關係。我不再像以前一樣只是想做對的事情，只是想做一個好的基督徒。我和神的關係更加真實和親密了。

之後我開始報讀了心理學的課程，也申請做了拉法的小組長。並和一些組長一起去湖南服侍。在這次服侍的過程中，我也見證了很多神醫治的大能。我看到我們的服侍團隊其中有不少是自己本身也有許多需要的人，但當我們這個並不完美的團隊組合在一起的時候，卻一起去幫助其他人的生命可以成長。我們在團隊前期有很多組長間彼此的練習和 Dr.Kot 的輔導。這個過程中很多人過往的傷痛也得到了醫治。之後當我們一起啟程去湖南幫助其他人的時候，我們更體會到幫助別人的時候收穫最大的是自己。我看到其中一個組員自己的情緒問題在這個過程得到醫治。看到一些學員痛哭地釋放了自己很多過往的傷害和罪，得到醫治。我們這些組長在以後的時間中一些人還成為了不錯的朋友。是非常開心和收穫很多的一個服侍之旅。

除此之外我還嘗試幫助 Dr.Kot 的新書結合自己的

體會編寫了一些案例；在自己的教會中給一些基督徒及未信主的人運用自己所學到的知識上一些情緒管理的課程。幫助一些人在情緒管理上得以成長。

從認識拉法到現在，我真的不斷在體會許多神的恩典。體會祂怎樣借著拉法醫治我，也借著我被醫治去幫助身邊的人得到從神而來的醫治。

我現在又轉換了城市，來到上海。前幾天還在和一些年輕人上一個《情緒管理》的培訓課程，他們聽了課之後覺得收穫很大。我也很深的體會到耶穌所說的“一粒麥子”的比喻。

願神的恩典可以借著拉法傳遞給更多的人。

Anthony

(2012.12 加拿大組長)



我和拉法已有兩年多的接觸，我在拉法的目的是希望從中可以幫助家庭、婚姻活得更好。不過，當時葛琳卡博士鼓勵我做組長，我抱持觀摩的態度做了。當進行 Level I 組長督導時，我意識到自己以為處理的事情，還有深層的情緒仍未處理，因此由觀摩轉為學習和認知。在每次帶組中，除了看到神的奇妙作為，我也發現自己被學員的情緒觸撞，投射了自己的情緒，我會問自己這是什麼的一回事，這是一個發現自己的旅程，過程中，我對自己更多的了解。

在短宣出隊，我與太太一同前去，當中我和太太都有些火花和摩擦。在這機會下，我們重新檢討我倆的互動模式，改善我們夫婦的關係。第二次的組長密集式訓練（應該說是地獄式訓練），當中和其他的組長共同面對痛苦，聆聽和感受別人的感受，一種難以形容的聯繫，關係進深的程度就連太太也會妒忌。

我願意在事工上投放那麼多的時間和精神，原因不單理論和技巧的吸引，而是這真是一個與神同行的事工。有時，看見一些無可能扭轉的情況，而見到上帝的介入，生命得以改變，非人所能做的事情，這是神的工作。先要進入苦難，才能經歷與神同行和醫治，也印證了聖經所講的「因祂受的鞭傷我們得醫治。」。我嚮往這個事工服侍，雖然每次都很辛苦，睡眠不足，也是值得！因為這種靈裏的開心是難以滿足！

Jennifer

(2009 加拿大組長)

想起在五月的時候被招募為小組組長，一心只想幫助他人，沒想到自己在心理上 and 靈命上都得到很大的得著。心理上，這個講座不但叫我認識到不同的情緒和情緒的真正功能，葛博士教曉我可如何讓情緒來去自如，不再受它控制和支配。

可能自己是一個獨生女兒的原因，從小到大都不善於與人溝通和與朋友保持關係，別人看我是一個很能幹和目標明確的人，其實我心裏時常感到孤單，因為別人對我的看法使我更加不懂得如何去表達自己的需要。心裏想：真正的朋友是能夠體會我的需要的，無須刻意去表達內心的感受，更覺得只有弱者才請求別人幫助，所以儘管心裏多麼的孤寂，卻一直假裝堅強。當感到無助時，只好獨個兒在家裏哭泣，心想不可讓人看到自己較弱的一面。哭過明天再作打算吧！但事情不可能每次都在我控制之內，所以經常為小事而發脾氣，人變得激動，嚇怕了不少身邊的人。

在這講座裏，我明白到情緒原來沒有好壞之分，哭不等於懦弱，發怒也不等於壞，當我學習試著去表達自己的需要時，人放鬆了，變溫柔了；和朋友的關係也得到改善。

靈命上，這個講座幫助我去改變自己頑固和傲慢的性格和學會怎樣透過祈禱得到神的醫治。我明白到只有神才能完全地滿足我的需要，一改舊我，凡事依靠神，不再靠自己的能力，人變得謙卑了。當我能將真正內心的感受告訴主耶穌時，祂給予我最適當和最完全的醫治。

透過情緒四重奏這個講座，我身、心、靈都得以痊癒，明白到情緒是神所給予的禮物，只要學習面對自己的感受，頑固激動的我都能夠變成一個懂得表達自己的可人兒（從此回到神一開始創造我的時候）。

合作伙伴

張佩瓊女士

(2013.05: 影音使團)

今天社會越文明進步，經濟越發達，越顯多元文化及思想之際，人際之間的關係卻越複雜及冷漠，人心靈的需要及關懷更顯得刻不容緩。拉法基金過去多年來所舉辦的年會及講座，正是如在沙漠中的綠洲一樣，安慰及祝福了無數心靈。深願主未來更大使用葛琳卡博士及拉法基金，祝福多人生命。

Van

(2012.12 恩賜攝錄 Blessing Workshop)

大家好，我是阿 Van，負責大部份基金所舉辦的課程或年會的攝錄工作。不知不覺，與拉法基金合作已有三年多了，回想最初與基金合作時，對他們所舉辦的課程全無認識，但合作久了，才知道基金是以神學與心理學連合起來服侍，這搭配我覺得真是天衣無縫。而基金每年也會舉辦不同主題的年會，亦吸引了不少的人仕參與。所以，一直以來也覺得在基金服侍的工作量很大，很重，加上基金沒有政府的協助，人事的變動也自然較為頻密。因此我們真的多些為基金禱告，讓基金繼續能為更多，更需要的人仕服侍。

義工分享

Jo Pang

(2013.02.20 香港義工)

本人叫阿 Jo，在拉法當義工已有一年多，因想過去在拉法的日子，實是充滿精彩及挑戰性！由於拉法是一個非牟利的團體，它所服侍的亦是一群在心靈上有極大需要被支持的人。

聖經：「壓傷的蘆葦祂不折斷！那將殘的燈火祂不會吹滅！凡勞苦擔重擔的人，可以到祂這裡來，我會使他們得安息。」(太 11:28)

其實那安息不單只是重投入天父懷裡的安息，亦是踏進拉法這團體所得到的安息。拉法在過去對教會及社會作出莫大的貢獻！讓不少受了傷的羊能藉上帝的恩手及心理學的知識來重新振作，甚至讓人重投天父的懷裡！

對我來說，當義工不單只是消磨時間及對一些自己去見識這世界不同的角落，豐富自己的人生經驗，突破自己的限制，及提升自己的技能。如果生命只能活一次！愛兩次！及委身三次！那怕我會讓自己投入拉法的義工行列去嘗多次！

小妹是一個對音樂節拍毫不敏感，而且又不善於歌唱的人。其實像我這樣資質的人，是難於在一般教會中負責帶領唱詩，因我實在連跟歌曲節拍來入音也不懂。但雖如此，拉法卻容讓我這等人來帶領別人唱詩。那樣的事情真是使我想也想不到！這是難忘及特別的經歷。

拉法這團體就是只要你肯做！它會給予你無限機會。那義工的種類包括協助策劃或籌劃每年的年會，工作坊籌款晚會和佈道會等。你可以自選擔任司儀、領詩、活動、策劃及統籌、動員及聯絡、舞台監督、場地佈置、策劃及報名統籌。市場推廣及策劃、文書及總務、招待及零售、電腦

總之，包羅萬有！你想到的都有！
朋友！要快手！實在係報名做義工既時候，
齊來開創自己既小宇宙！
喺拉法做義工實在係無奇不有！
喺眼界開濶不枉此生既無盡頭！
無論您嘅才能夠唔夠！做拉法義工必有出頭！
機會就係您左右！只要快啲點頭！
速速來報名幫手！迷羊將不再眉皺！
沮喪從此分手！拉法使命必成就！

「拉法夢成真」
真！真！真！一顆心！
拉法獻真心！願救眾靈魂！
分！分！分！齊來獻一分！
只要多個人！齊救失喪人！
甘！甘！甘！只要您甘心！
樂意地委身！拉法夢成真！

Desmond Yu

(2012.12 香港義工)

耶和華拉法究竟是怎樣醫治身心靈受創的人？信了主這麼多年，聽過不少見證，特別是那些患上癌症的弟兄姊妹，得著醫治的時候，感恩述說主的大能。我自少患的抑鬱症不知算不算病症；然而，因抑鬱症而死的人確實不少。過去二十多年，反復病發了好幾次；食藥、見不同類形的輔導、祈禱、趕鬼，什麼都試過了。死不了，今天還活著，但明天怎樣真的不知道。唯一可靠的，是阿爸父無論在什麼境況也愛著我。罪得赦免，還得將舊我脫去，被拆毀重建，生命有一點點光闖進來，瞎了的眼真正開始看到這個世界。我不知道抑鬱症是不是可以痊癒的，過去復發的次數也實在令人沮喪；但我確信一個每刻都令人放棄生命的病，唯有賜生命，勝過死亡的耶穌基督才有能力去醫治。過去五年，我看到拉法基金會本著這樣的信心，和很多像我一樣受傷的羊，一起走出黑暗步入神光明的國度。雖然我們有時候被質疑，但一個又一個活生生的見證總叫我們鼓舞。盼望一天，在眾教會的周刊裏，除了那些為患癌症、心臟病等，肢體代禱的事項，也有為患情緒病的弟兄姊妹著急的。更盼望一天，有更多得著醫治的情緒病患肢體，能感恩述說耶和華拉法醫治的大能。



資助專業輔導計劃 及「心靈助醫」計劃

我宣告：「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我報告被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告神悅納人的禧年。」路加福音 4：18-19

拉法基金會的異象是資助經濟能力不足，而受情緒困擾的人，接受專業輔導 / 心理治療，也盼望與教會攜手合作，幫助目前教會及機構未能給與的援助。直至 2012 年 12 月已向課程中有需要的學員提供免費危機輔導 765 小時。

資助專業輔導計劃

與教會一起合作資助有需要人士接受專業輔導 / 心理治療整全的醫治基金的幫助對象，就是那些受情緒困擾，有需要接受專業輔導 / 心理治療但經濟能力不足，而教會及其他心理輔導機構亦未有足夠資源可以幫助的人。輔導 / 治療費用將會由基金、教會、受助者及輔導員一起承擔（本會承擔約港幣一萬元的資助費用）。由於教會在整全的醫治扮演要的角色，因此每個受助個案，都必須先經教會轉介，教會並需承諾負起同行者之角色，給予靈命和心靈上的支持，更深體驗神醫治的能力。

接到教會的轉介，基金會會派人員與教會及受助者聯絡，進一步了解情況，然後將個案提交基金之評估小組審批。此評估小組由數位專業的精神科醫生、心理學家、社工及輔導員組成，整個輔導 / 治療需要的評估和過程果效的監督，會由這小組負責。

評估小組審批後，便會安排受助者做心理測驗評估，並按受助者的情況或他們的需求安排合適之專業輔導 / 心理治療。所有參與專業的都是基督徒，並且只會收取遠低於他們的正常收費，作為他們對受助者的支持。同時也會為轉介的受助者提供半價的心理測驗。受助者需按經濟情況負擔部份費用，而餘額則由基金與教會分擔。

所有個案必須經由教會轉介到本會，基金會至 2011 年 1 月已資助專業輔導金額約港幣二萬元。2009 年至 2010 年 資助了一位合資格的姊妹，完成輔導的歷程，幫助她的家庭重整，發掘她的興趣，重回校園裝備自己；同時也為一些未合資格的弟兄姊妹作出轉介和幫助，幫助他們過渡困難的時刻。

2010 至 2012 年，資助了一位合資格的姊妹，完成 60 次輔導的歷程，幫助她重整她的經濟問題，也讓她改善抑鬱的情緒，重新找回自信，也可以開始回復她的工作；同時也為一些未合資格的弟兄姊妹作轉介和幫助，幫助他們過渡困難的時刻。

「心靈助醫」計劃

現時申請以上「專業輔導資助」的受助者，必須由教會推介才能獲得資助，由於不少向本會求助的人士未有穩定的教會群體支持，甚至沒有參與教會活動，難以加入原來的資助計劃。我們一直持守著「使人們從黑暗中被釋放出來，活出基督豐盛的生命」的使命，希望對他們伸出援手，推出「心靈助醫」計劃，讓他們直接從本會得到資助，進行專業個人和小組輔導、參與「整全心靈醫治課程」及退修，使他們的心靈得著更新和醫治。此計劃與專業資助輔導計劃一樣，須接受評估小組審批及其後跟進學員的情況。

參與本計劃的人士將獲經濟支持參與以下為期一年的心靈治療：

- 1) 25 次個人輔導
- 2) 28 小時小組輔導
- 3) 104 小時的「整全心靈醫治」課程
- 4) 「與神對話」退修營（一至兩次）
- 5) 大型講座及工作坊

2011 年 願意接受本基金資助人數為 3 人，所需金額約 30,000 元

2012 年 願意接受本基金資助人數為 4 人，所需金額約 40,000 元

麗春

(2012.12 心靈助醫計劃受助者)

「喜樂的心乃是良藥。」箴言 17:22 我很感恩，是神的恩典給我有機會接受心靈輔導。是一位關心我的姊妹替我申請拉法基金的心靈助醫計劃，使我在沒有工作能力的情況下也能得到心理的輔導，在這我要感謝所有的義工的關愛救了許多人，其中一個就是我了。

我的輔導師是黃麗芳小姐。每次見面我懷著信任的心，把我心裏的所想的都講出來，我看到黃導師和我一起流淚和我一起笑，在最後的祈禱用讚美去把我的靈和耶和華的訓導拉近，使我和神的距離拉近。使我得到喜樂！

每次見面都分析自己的行為，為什麼會這樣因而使我找到自己、認識自己、面對自己從而要自己應該放下什麼？放下擔心害怕，勇敢地面對人生中所發生的種種問題。

每一次見面後，我會很開心。所以很願意和黃導師談話，感到是神派來的天使，談話中我感到她尊重我，像我這樣的人連我自己都看不起自己而她卻用愛心去找我的病根。

我重拾信心，常常記住神與我同在，每遇到不開心的事，我會祈禱讓神永遠帶領我，走完人生最後的路，讓喜樂的心天天存在我心中。

再次感謝拉法基金會的援助！
更讚美神的大愛！哈利路亞！

玉香

(2012.11 心靈助醫計劃受助者)

2011 年，我成功申請拉法基金會「心靈助醫計劃」，在這一年裏面，我參與了 Level I、II、IIIA 課程、Level I、2 課程退修營及接受了 20 次輔導。

首先多謝拉法基金會，本身我是有焦慮症的，透過課程，我對自己好大幫助，從不認識情緒，以至今今天認識、明白，甚至好奇妙的，我可以和情緒同行，更開心的是與神的關係更得以親密，感受到神的愛，並知道如何學習面對恐懼和焦慮，感受到與耶穌同行，幫助我改變焦慮的情緒，現在我更有能力面對和處理自己波動的情緒。

透過課程，除了明白更多神的心意，我更能明白同路人的感受，在小組分享中，組員的分享，彼此激勵和扶持，大家都得到造就，看到別人生命得到釋放，自己的都得到很大的鼓勵。

而且，在小組分享中，我察覺到自己內心隱藏罪，從來沒有得到處理，現在也得到釋放和更新了。感謝神，我能夠接納自己和活出真正的自己。

我特別讚揚課程的組長，在 Level II 和 IIIB 課程中，能引導及鼓勵我，對聖經的認識。我很享受 Level II 四十天的曠野之旅，雖然有很多的功課，但這些功課，成為我的靈修材料，每天我都會時間，安靜在神裏面，我很享受神在我身邊的時刻，將我帶到曠野去醫治我心靈的疾病。將我和神的關係拉近了很多，在這段時期開始，我和人的關係都改善了，連組長也察覺到我的改變。

我十分欣賞 Level I、II 的退修營，營中很少規條，我感受到自由，Dr.Kot 在營會設計內容很好，多謝 Dr. Kot 的領詩和引導，使我能全然享受其中，雖然自己未能完全的釋放，但我見到其他肢體得到釋放，他們的喜樂，也讓我感到喜樂。

多謝拉法基金會的輔導員，輔導也成為我的幫助，多謝輔導員耐心的聆聽，透過他的方法和技巧，我更知道自己情緒的狀況，我也懂得自己去處理。而我焦慮的情況大致上都康復了。在此，希望透過自己見證經歷，鼓勵拉法基金會繼續努力，因為社會上有很多人需要幫助。

我深願祝福拉法基金會事工，可以成為更多人的祝福和幫助！

整全心靈醫治系列課程

每次開辦課程，都有很多不知道，這點叫人感擔憂。不知道有沒有教會合作！不知道有沒有組長，或有多少組長協助開組！也不知道報名人數的多寡！場地安排、小組時間、組長督導時間、組員要求往往令人稍感氣餒。但每次都經歷到上帝充足的預備！

我並不是因缺乏說這話；我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。

腓立比書 4:11-13

整全心靈醫治系列是透過心理學的認知、藉著神過往在人身上所施行的心靈醫治、靈命更新及聖經的教導，從中整理出一套心靈醫治的理念，目的是幫助人更了解自己，更認識神，更能活出基督豐盛的生命。

第一階段 Level 1

《情緒四重奏》：透過對情緒的認知，加深了解自我防範機制、逃避痛苦情緒的人際關係模式、及過去經歷如何影響自我信念。

第二階段 Level 2

《曠野之旅》：透過四十天靈修材料正視自己與神的關係，深入體會自己對神的疑惑如何影響對神的信心，學習聆聽和順服聖靈的帶領，活出基督的新生命。

第三階段 Level 3

《生命更新的醫治》：幫助學員更深入接觸自己的內心世界，並與耶穌一起整合自己的人生，共渡生命中的憂怒哀樂。從認識自己的過程中，發掘真正的自己，並藉著聖經的真理，讓真正的我活出基督的豐盛與自由。

整全心靈醫治課程包括講座小組交流，當中學員需要面對個人內在情緒起伏及過去的經歷。所有完成第一階段之學員均可以直接報讀第 II、IIIA 或 IIIB 階段的課程。基金至 2012 年 10 月 已參加課程的學員約 5000 人，其中包括香港、澳門、中國、馬來西亞、溫哥華、愛民頓、卡加利及巴黎。如因經濟問題未能負擔全部或部份課程的費用，可申請資助，目前基金會已經動用的學費接近約 92 萬元。

曾與基金合作的教會：

香港

土瓜灣浸信會
中國神學研究院
中國基督教播道會港福堂
中華基督教會鰂魚涌堂
中華基督教禮賢會大埔堂
屯門身心美服務中心
旺角浸信會
信望愛福音會北角堂
基督徒福音堂

基督教宣道會元基堂
基督教宣道會友愛堂
基督教宣道會天頌堂
基督教宣道會屯門堂
基督教宣道會北角堂
基督教宣道會利福堂
基督教宣道會青衣堂
基督教宣道會宣恩堂
基督教宣道會海怡堂
基督教宣道會康怡堂
基督教宣道會調景嶺新堂

基督教香港信義會元光堂
基督教香港信義會元朗生命堂社會服務中心
基督教香港信義會元朗區生命堂
基督教會活石堂
第一城浸信會
循道衛理觀塘社會服務處 MCS
新造的人協會

加拿大

列治文基督教頌恩堂
列治文救世軍教會
列治文華人播道會
基督教閔南堂
基督教頌主堂
基督教頌恩堂
愛城宣道會城南堂
本拿比頌恩堂

西區浸信會
西北溫頌恩中心
南卡城華人播道會
南溫哥華基督教頌恩堂
加拿大遠東廣播公司
加拿大福音證主協會
門諾弟兄會頌愛堂
愛城華人基督教福音堂

溫哥華華人禮賢會
溫哥華華人播道會
溫哥華信義會新生堂
溫哥華基督教真道堂
溫哥華宣道會

2007 至 2012 年參加人數及資助總額

香港	2007	2008	2009		2010		2011		2012	
			平信徒	教牧	平信徒	教牧	平信徒	教牧	平信徒	教牧
Level I	540	370	435	20	364	34	304	/	225	21
Level II	130	358	46	1	62	/	59	7	69	8
Level IIIA	/	67	140	3	54	9	/	/	85	2
Level IIIA1	/	/	/	/	18	/	/	/	9	7
Level IIIA2	/	/	/	/	/	/	/	/	5	7
Level IIIB	/	174	/	/	/	/	46	1	/	/
Level IIIB1	/	/	/	/	/	/	53	4	/	/
總參加人數	670	969								
			645		541		474		438	
課程資助費用 (HK\$)	33,000	59,645	94,800		113,021		83,111		70,560	

2007 至 2012 年香港課程資助總額：HK\$454,137

加拿大	2009		2010		2011		2012	
	平信徒	教牧	平信徒	教牧	平信徒	教牧	平信徒	教牧
Level I	136	/	74	30	120	16	133	6
Level IIIA1	/	/	34	/	21	19	40	/
Level IIIA2	/	/	/	/	24	17	41	/
Level IIIB1	/	/	/	/	28	/	14	/
總參加人數	136	0	108	30	193	52	228	12
課程資助費用 (HK\$)	53,655		29,456		14,071		16,005	

2009 至 2012 年課程資助總額：HK\$113,187

課程提供免費的危機輔導

整全心靈醫治課程為有需要的學員提供免費的危機輔導，幫助學員如何處理困擾的情緒，並且給予建議及作出適當的轉介服務！

	2007	2008	2009	2010	2011	2012
香港	沒有數據	沒有數據	154 小時	204 小時	128 小時	109 小時
加拿大	/	/	4 小時	17 小時	78 小時	71 小時

教牧同工分享

蔡傳道

(2011.08 香港教牧同工)

生命與事奉的突破 — 與神傷遇

(1) 生命與事奉的困難

1.1 生命的困難

我在 2009 年開始報讀拉法基金會的整全心靈醫治系列課程，我現在已經完成了 Level I 《情緒四重奏 — 同行生命中的憂怒哀樂》，Level II 《曠野之旅 — 生命中的情緒更新》及 Level III 《生命更新的醫治 — 與耶穌共渡生命中的憂怒哀樂》。我在 Level III 中學到安斯沃思提出的三種聯繫模式的影響，在我成長經驗當中，我發覺我與父母關係是屬於含混及退避的聯繫。我父母在家中經常爭吵，令到我情緒不穩定，有時會走向兩極化〈Bipolar〉 — 有時會不願意接觸情緒、有時會情緒太高漲。

我父親有完美主義，而甚至是強迫症的性格，我童年時在家吃餅乾，跌了少許餅乾碎在地上，我父親就很緊張地責備我。他教導我處事要小心謹慎，因為「小心可以駛得萬年船」。連出街鎖門後，都要檢查門戶一次或以上，以確保安全。我因而發展了缺乏安全感及容易焦慮不安的性格，有時會憤怒和厭煩別人，有時會過分使用防衛機制。

1.2 事奉的困難

我回應上帝的呼召去過不同的教會作傳道，本着熱誠和忠於使命為上帝盡忠竭力。但我的成長創傷就破壞我的學習和事奉，例如：我在上講台之前，我的近乎強迫症的完美主義會驅使我再檢查我的領呔是否打得整齊，我的衣著髮型是否整齊。我在講台上所放的聖經和講章是否放得整齊。我感覺到很拘謹及無安全感，事奉受到轄制，並未充分發揮原有的恩賜。

由於事奉的表現未如理想，故此我會被批評、論斷、不被尊重及被傷害。我甚至曾經被質疑是否有上帝的呼召去作傳道，讓我覺得教會是會厭惡受傷的牧者的。

我曾經事奉過 4 間堂會，第一間是我的母會，我事奉了 9 年，而在第 4 年曾被按立為宣教師，我離開主要是因為教會權力鬥爭所致。第 2 間堂會前任牧者滿有恩賜及至死忠心，我去到接任他的工作。相比之下，1 年之後我被迫離開。第三間堂會我事奉了 6 年，後來執事會遇到另一位同工，她的恩賜、才幹比我更好，故此我願意退位讓賢。第四間堂會我事奉了 3 年半，由於執事會認為我的事奉表現與我的高年資不相配，

故此我無奈地離開。

以上的事奉經歷，令我和教會肢體彼此都受到傷害。我曾經陷於沮喪、灰心和失望的狀態中，我曾經想過轉工作從事保險或地產行業。感謝主，2011 年是我生命與事奉的重要轉捩點，因為我與神傷遇了。

(2) 生命與事奉的突破 — 與神傷遇

2.1 生命的突破

我今年初報讀了拉法基金會主辦 Level III B 之課程 — 「生命更新的醫治 — 與耶穌共渡生命的憂怒哀樂」，我學習到生命需要被主耶穌更新，我需要邀請祂與我一起面對過往的傷痛經歷。這個課程有 Dr. Kot 的上堂授課及多次的小組分享，我的小組組長 Richard 是輔導學碩士，亦是完美主義的過來人。

Richard 教我不要滿足我父親完美主義的要求，要做到 De-sensitivity，去接觸不完美，去作完美相反的事情。例如：拋本書落地、在小組室除鞋用腳接觸不十分清潔的地面、不整齊地穿襪等。我初時感到很辛苦，很不習慣，後來經過心中祈禱及深呼吸，就慢慢除去近乎強迫症的完美主義。我知道太完美是一種病態，我開始享受不太完美的舒服、省時間及自由釋放。

組長又教我，當我緊張、無安全感時，就立刻拿十字架或主耶穌的圖像來默觀，思想主的臨在。因為當恐懼的自動負面思想情緒一出來時，觀看十字架或主的圖像的行為，會帶動平安的情緒，會帶出正面的思想情緒。我自此就消除緊張及不安的情緒，增強很多自信心。

最後，我聽 Dr. Kot 的推介，接受大腦整合聽力程式 (NEP - Neuron Ear Programming) 的療程。幫助我解除焦慮，除去近乎強迫症的完美主義。NEP 可以幫助我減低生活壓力，重建身心靈的平衡。NEP 可以化解我童年的創傷及增加我的信心，因著正面的改變，因而可以發揮我的潛質與恩賜。NEP 幫助我更加自由釋放，懂得處理情緒，使情緒更穩定。NEP 幫助我處事更有效率，more productivity, creativity, no more 負面情緒。配合 26 式健腦操，幫助我頭腦靈活，處事更精明。

2.2 事奉的突破

我將事奉裏的失望和灰心，帶到耶穌基督的面前 — 與神傷遇。我發現生命的突破會帶來事奉的突破，我現在於現時的教會增強了事奉的信心，發揮出以前被淹蓋的潛質及恩賜。我加強了牧

會的理念 — 推動會眾達致「靈命進深，廣傳福音」。

我最近幾次的主日崇拜講道後，都有會友向我表示得着、造就和激勵。我今年的主題、分享聚會，不論在查經祈禱會、成人主日學、團契小組及暑期聖經班，我的事奉都得到很正面的評價及欣賞。我本月剛剛在本堂的職青夏令營主講了兩堂講座及一堂講道，營會結束時，我收到幾位會友的多謝字句。其中兩位這樣寫：「Thank you for all your wisdom, you're God's blessing to my church!」「多謝你每次有心的為教會付出，我們好 enjoy，你真是主的 Angel。」

伍傳道

(2011.08 香港教牧同工)

無數的人連同我自己都不明白，作為一個牧者為何會有不原諒的憎恨？自從自己找出自己為何一直慚，啊原來那是羞愧啊！可以說是一種發現與釋懷，「啊！有人明白我了的感覺」。

所以當在祈禱中運用所教導的鐘擺方式，意思是自己找一個安全地帶，想像一個好舒暢的地方，同時又要想像出一個好憎的情景時，我腦海立刻出現舊教會的三個人，那些感覺是一望見他們仍存有好大的恨意。

記得一次經歷主耶穌來醫治時，組長就請我們想出一件要同耶穌訴說的事情，我立刻又想起這三個人來。那一次我真的有同耶穌傾談，但卻記不起耶穌對我說了甚麼。印象好深刻的卻是我主動先在禱告中告辭的，因為我心中有一個自己的聲音，當時半個月後我即將有四日三夜的個人退修，我想那時才徹底去處理一下。現在回想我是一年零七個月都是逃避。「壞的我」最常用的防衛就是否認，此刻甚至是逃避。

2009年1月3日晚上我母親離開世界；同一個晚上教會竟然不是處理有問題的執事，卻變成討論我。這個同一天所發生的兩件極相關連的事，我內心最大的傷害卻不是教會的誣陷我的事件，反而是母親的離世。

拉法基金的情緒治療令我產生震撼，就是我發現我一直不明白與不知道，好像真相大白了的感覺。我真正的釋放是在課堂的最後一天，那天是7月24日的晚上。組長邀請我們用 empty chair 的輔導方法去處理，我本身都修讀緊教牧輔導，同會友我亦做過，親身去經歷當然是首次。

聖靈真的有帶領，好記得當時組長說選定一件事好好去處理一下，當然我心中有感忽然叫了出

來：「我要同亞媽去講。」當我一這樣回應之後，內心那股傷心即時湧現，有一種強烈的驚慌，甚至坐在我對面的組員，竟然說第一個由我吧，看見我應該可以了，她也感覺到我的情緒湧現了，於是祈禱後就由我開始接受這樣的治療。

當時我清楚記得好良久不能叫出亞媽，聲音好像去到喉嚨頂便好困難要吐出來，好辛苦呀！我用紙巾雙手掩面痛哭，哭得山洪暴發般。一句衝出來的話竟是：「對不起，在你有病時，我唔知道你會走，否則我唔會顧住事奉咁少去睇你！」

這一年零七個月，我從不承認自己判斷錯誤了，為個一個女兒會掛著或是看重事奉過於在病床上的媽媽，現在我明白一個「壞的我」，甚至是一個八號仔性格，是會過度工作，我的復原就是要工作。很容易會高估了自己。要我正視「對不起」，對於壞的我及八號型是很要面子，好難說出來。我能夠衝口而出，就是我長久的抑壓，而經過課堂及連串的小組祈禱，掀開了同一天的傷害，教會的事件被主醫治後，這個更大的傷害，就不用再被抑壓了，所以我可以一開始就說出了「對不起」！

過程中我一共如此哭訴說出以下的說話：

1. 對不起，在你有病時，我唔知道你會走，否則我唔會顧住事奉咁少去睇你！
2. 我想同你講，我好憎你鬧我死八婆，我覺得好醜，我幾十歲仍比你鬧我死八婆。你鬧我死八婆之後，我甚少…應該講我好介意，甚至後來你同我講對唔住，我都一直介意。
3. 我向耶穌承認我判斷錯誤，事奉不應該如此的，我應該請病假，我應該不去冬令會而去醫院。
4. 你好偏心，甚麼事都說家姐好，無論我如何做都是我不好，但我承諾會看顧同母異父的家姐，我現在確係做緊了。
5. 你的孫女已信了主，已返緊我的教會了，我亦做緊了。
6. 我再食唔到你煮的餸菜，你知否我有時會去吃碗綠豆沙，是為了紀念一下你。
7. 你常說好可憐，但係仔又是我，女又是我喇。

我發現原來我接受不了母親鬧我「死八婆」，我十年來的憤怒其實是感到羞恥與被侮辱。所以我之後一直與她的感覺抽離，當然還有很多單親家庭帶來的傷害與傷痛，當中涉及的都是羞愧的感覺，時間未夠分享了。然而奇妙地當我說了我一直介意她當天鬧我時，我隨即懂得承認自己在事奉上是判斷錯誤了，高估了自己了。

當組長再說會否再同耶穌傾一下時，我表示三天後我會去退修，我再在那兒同耶穌談吧！其實在二月我已預定了 28-31/7 這四日三夜要個人退省中去處理自己。當然後來在長洲的這幾天中，我真的去處理，29 號的早上我祈禱，先以呼吸放鬆配合，我向主認罪，忽然我的全身感到真實的熱，好熱！因為 Dr Kot 不在，我都不明白為何感覺灼熱，好真實的熱。然後聽到「十字架、十字架」的詩歌，有經文說「你是我的」，看見我同主坐在海邊，一同望著大海，更感覺耶穌抱著我。祂說「因我看你為尊為寶，又因我愛你。」

當祈完禱半小時後，大約 12 點左右，奇妙的事發生了，我在床邊拿起手機，進入短片的部份，我終於看畢六分鐘的母親被探病時訪問的短片，之前我仍沒想過要去看，那刻我不單去看母親的樣子，更聽見她的聲音，很舒服的感覺。沒有流淚，沒有激動，我才知道那次的 empty chair 的釋放真的釋放了，我未完的耶穌部份，在退修時完成了，而且我在祈禱中再仔細去想那間教會的每個好憎的人，沒有畫面了，因為原來在之前的小組祈禱活動中，雖然我記不起耶穌那時對我說了甚麼，只記得我先告辭，然而卻已經早被醫治了，現在再想起事件，沒有了憤怒的感覺了。

四日三夜的退修中，每當呼吸放鬆我都感到肩膀酸痛，而這種崩梗的酸痛我一直看為工作事奉的勞累。然而好奇妙當我看罷母親的短片的同時，又知道教會事件的影響已放下時，在最後離營那天的早上，當我再呼吸祈禱時，忽然不再感覺崩梗疼痛了，完全沒有感覺，是一種自由釋放的感覺，此後的靈修美好！

葉建和牧師

(2011.05 加拿大教牧同工。曾任列治文華人宣道會牧師，現任香港愉景灣宣道會主任牧師)
現於列治文宣道會服侍神，我亦是溫哥華教牧同工會主席。有機會上葛琳卡博士的情緒四重奏，以及生命更新成長帶來醫治的兩個課程。我也在溫哥華教牧同工會中推介給其他的教牧同工。我體會到這方面的需要，特別牧者在教會的服侍時，他們自己生命都帶來很多的創傷，所以於過去兩年，我們能透過拉法基金會在溫哥華所開展的事工推介給教牧同工，這兩年透過課程，發覺很多牧者都得著醫治和幫助，不單是在教會的服侍也得著更新，而且個人生命也得以成長。

至於我自己和太太，我太太都是一位傳道人，她和我都在不同的教會中事奉，在教會服侍中，我們都會經歷到很多難處，甚至傷害。在這個課程

中，我們夫婦被安排到同一個小組中。藉著教牧同工之間彼此的信任，我們都有坦誠的分享，在分享當中，體會到原來我們的服侍裏面，如果對自己的生命、特別在自己的成長、原生家庭的認識會帶來有很重要的突破。而我自己服侍歷程當中，體會到過往一直追求肯定。當在牧養中，我期望別人給予肯定的時候，如果得不到肯定及別人給予批評的時候，我會感到失望和傷痛。而我看到這是由於原生家庭父母過往不能給我的肯定有關。牧養中，別人不能給予我肯定，這些失望會影響我與人的關係，與會眾的關係。今天，我體會到在神裏面神已經給予我肯定，我會很釋放，我對服侍別人對我的批評，或是講道後別人對我的稱讚：「牧師，你的講道很好！」.....我不再看重這些，我的講道釋放了很多。在家庭裏亦都自由，和子女有很多溝通，夫婦彼此相處有進步，這是我在課程中得到的益處。這課程我推介給大家。

張家洲牧師

(2011.05 加拿大教牧同工。西北溫國語頌恩堂主任牧師)
在去年四月份第一次上 Level I 的課程，我是一個不太理會情緒的人，我猜可能和中國大多數的男士也是差不多，中國的文化和背景長大下，不太理會自己情緒。通過參加 Level I 開始有很多的認識，而剛剛也參加 Level III 的課程，關於我個人的身份，通過這樣的課程，我更認識和了解自己。原來我的過去，小時候的經歷都影響我現在的今天，就是今天的我，我的與人相處、我的反應、我的情緒、甚至我的性格，我猜都與我過去有關係的。通過這樣學習的課程，還有通過與眾同工一塊兒上這個課程，敞開的分享，去學習，真的很大幫助。對自己更多的認識外，也對神有更大的開放。還有，這一個不單是心理學的課程，而它是與聖經結合而成的，是神親自醫治我們內在的傷害，讓我們脫離自己舊有的想法、害怕等等，所以我覺得很好，讓人得到自由！如果您有興趣，我也鼓勵您來參加！

李炳榮牧師

(2011.05 加拿大教牧同工。基督教頌恩堂主任牧師)
我於 2010 年完成 Level I 課程，2011 年參加了 IIIA1 課程，經過這兩個課程學習之後，我懂得處理自己情緒上比較弱的地方，就是在人際關係上及處理事工上面對情緒的波動，這些成為創傷的情緒都在課程中得到幫助。希望大家能上這個課程，可以幫助您在牧會時處理會遇到的挑戰性情緒。

羅志明牧師

(2011.05 加拿大教牧同工。基督教頌恩堂主任牧師)
我很高興參加 Level I 的課程，我從三方面得到幫助：

第一、在事奉方面，聖經好多卷書都說不要懼怕，我是屬於「弱的我」，我有很多恐懼和懼怕，這個課程都幫助我，了解為什麼會有這些恐懼，也幫助我處理這些恐懼。透過輔導、聖經和耶穌基督的醫治，發覺對我過去一年事奉，有實質的提醒，我很感恩。

第二、課程幫助我認識情緒的重要性，幼時在教會成長、事奉也有一段的時間，明白 Spiritual 屬靈、Physical 身體、Emotional 情緒三方面，一環扣一環彼此影響的因素。但對屬靈和身體方面好多時都有教導和提醒，但是對情緒似乎不太認識，以前錯誤的觀念，以為喜怒不形於色才是最高的境界，在教會裏的事奉，不能表露出情緒和脾氣，像是不屬靈和屬血氣。但這個課程告訴我認識情緒和處理情緒同樣的重要。透過一班牧者和前輩分享如何的掙扎及如何突破成長，給予我很多的鼓勵，加上小組中組員的坦誠分享，讓我遇到一班好的弟兄和牧者，在彼此掙扎中一同代禱，成為事奉上的支持者，給予我很大的鼓勵和幫助。

第三、事奉或家庭方面都有幫助，特別在事奉上，我以為自己恩賜不是很強，特別在關顧、牧養、輔導上，同理心很弱，好多時都會以為自己沒有這方面的恩賜。這個課程告訴我，原來不單是恩賜角度去了解，更加可以認識自己，原來很多的包袱需要處理，很多生命的傷痕和問題需要自己處理，被醫治成長後才能幫助其他人。

我很高興去年和我太太一同參加 Level I 的課程，讓我們彼此更了解對方及認識自己，除了對教會事奉有幫助，更對自己家庭、婚姻中，還有突破和成長，更加可以突破，我盼望我和太太繼續參加課程，繼續成長和突破。

姚易良傳道

(2011.05 加拿大教牧同工。智理華華人宣道會)
有機會參加這個課程，認識到人的情緒很多時很容易受到創傷，是需要去醫治，自己也認識原來人可以分類為弱的我和壞的我，這對於我的事奉，自己的家庭和兒女的溝通有很大的幫助，而心靈有很大的醫治和復興！鼓勵在教會事奉的弟兄姊妹參加！

楊學義牧師

(2011.05 加拿大教牧同工。列治文華人播道會領導牧師)
我很高興有機會可以參加葛琳卡博士主領的 Level I 及 Level IIIA 兩個的課程。在我的學習和體驗過程中，有很大的得益和很深的感受。這個課程並非一般的心理學課程。葛博士用一個很好的方法，藉著神的話語和禱告經歷神的同在、神的工作和神的醫治，將靈修學和心理學兩者結合一些理論，去幫助參加者在適當指引和有足夠安全感的情況下，處理個人埋藏內心的種種問題。這是十分難得，特別對教牧人員來說，是一個寶貴的經歷。

我在課程中最大的得益，是能夠更深入認識自己和自己的情緒。除了透過組員互相幫助更多認識自己之外，更得到組員互相鼓勵要去學習接受自己，包括自己的過去、性格、不足和軟弱的地方，以及連自己都不能接納的一些負面經歷，和一些難以處理的傷痕。內心經歷神的醫治，學習適當地處理負面情緒，乃是課程帶給我最大的幫助。而且這個課程又能幫助我去更深入認識別人，如何去看視別人，在面對人際關係的難題中學習和一些自己感覺得難以相處的人相處。

我覺得這個課程是很值得教牧人員及信徒參加，只需要付出時間，和願意向神開放自己的心，課程便有幫助。至於聽說有些人認為課程可能包含一些所謂「靈恩」的信息及方式，依我個人所體會，其實並非這樣。我不認為課程有這個問題存在。我自己本身在五旬宗教會有很長的時間，我不覺得課程有所謂「靈恩」的色彩，大家應該可放心。而且我認為葛博士有良好的聖經和靈修神學基礎，這個課程的設計，實在可以幫助參加者在學習過程中經歷神的工作，並非是根據某理論及人間的學說，而是基於相信神的話語，神的能力和恩典。課程對我牧養教會的事奉有很大幫助，謹向大家推薦。

姚鄧美香牧師

(2011.05 加拿大教牧同工)

我在課程中最大的得著，就是將課程中「弱的我」變成更加開放，更加接納自己的弱點，就能釋放地更有效去事奉。特別是小組的時候，小組組長鼓勵我們分享，我剛好在教會受到了一個很大的創傷，藉著這次分享，當我說出來後，對我幫助很大，聖靈把我釋放，我不再因為這件事情耿耿於懷，因為我一直覺得是自己做錯，經過分享和課程，我知道責任不是完全在我身上，另一方也有他的責任。這樣對我的醫治很大，所以我覺得我應該介紹這個課程給別人。

洗日新牧師

(2011.05 加拿大教牧同工。
南溫哥華基督教頌恩堂主任牧師)

我很感謝神能讓我有機會參加情緒四重奏的課程，我發覺這個課程對我有好大的幫助，最重要是幫助我認識自己，特別自己在事奉上的動機，過去很多的事奉都以為自己為神做了很多的工作，好努力希望做到最好，但這個課程幫助我更認識我內在的情緒，認識我背後有很多未被察覺的動力，其實這些動力都是來自成長當中未經醫治和處理，我相信最重的要讓我能認識自己和接納自己，以至我重新調校我事奉神動力的源頭。並同時幫助我更懂得與人相處，特別是更認識及接納家人、我的同工和弟兄姊妹，認識到大家都是受著情緒去影響我們事奉及對人的心態，使我學習接納自己及接納別人，知道大家在神面前都是一個罪人，我們需要神的全人醫治，包括我們的情緒、心靈裏的需要。這是對自己很重大的發現，雖然我仍在這個旅程開始的當中，我盼望未來的日子，神讓我繼續的去認識自己，一路去成長，靠著神的恩典，明白十字架的救恩，是神對我完全的接納。盼望情緒四重奏的課程繼續成為教會和弟兄姊妹的祝福，願主大大祝福這個工作！」

洗白珍芬師母

(2011.05 加拿大教牧同工。南溫哥華基督教頌恩堂)
今次，上完這個 Level I 的課程後，我覺得很輕鬆、興奮和很有滿足感，認識自己多了很多。其實以前我都曾報讀過類似的成長課程，現在都常常會寫情緒日記。現在慢慢覺得上完這個課程後，明白很多原因，為何會有這些情緒。在了解自己更多的時候，和別人的相處會更為容易一點。我好感謝神讓我上這個課程，我真的可以了解自己更多，原來我自己是弱的我。現在同家人的關係，再面對難處的時候，特別在關係上，我會變得輕鬆和容易放手一點。感謝神，這個課程給我很大的影響，叫我真的能夠可以看遠一點，知道自己如何去改善自己，面對將來的時候，不會有這麼多的恐懼，能夠做回真正的自己一真的我。

林壽華牧師

(2011.05 加拿大教牧同工。本拿比頌恩堂主任牧師)
感謝神，過去一段時間，參加了 Level I 及 Level III 的課程，真是獲益良多。我未參加這些課程前，我都知道一個人成長會影響這個人的一生，特別小時候發生的事情，會帶來傷痛或會帶來不開心的事情，而且甚至在情緒方面會有很多的攪擾。不過，我以為一個人長大了，孩童的事情會過去，而自己可以好好處理到自己的情緒，在待

人接物方面都可以做得很好。但是當我參加這個課程，更加明白到為什麼平時的情緒以及在待人接物時的行為，用我過去的想法不能解釋得到。但經過葛琳卡博士悉心的教導和引導下，我知道如何去處理我的傷痛，而學習去知道上帝的恩典和上帝在我生命中的作為。我學習在上帝裏面接納自己，因為上帝已經饒恕了我的罪，耶穌基督已經為我釘死在十字架上，為我捨身流血，而且三日復活。所以我感謝神之外，也學習接納了自己。因此在與人相處及在事工上，都得到很大的幫助，現在的心情也感到很輕省，而且更了解上帝在我身上的計劃，要按上帝的心意活出真我。願將榮耀、頌讚都歸給上帝！

李琮珊傳道

(2011.05 加拿大教牧同工。現任香港宣道會北角堂傳道)
在教會事奉已有十年時間，有機會參加 Level I 的課程，我用三個M去講述課程對我的幫助。

第一個M：Me：透過課程幫到我自己更加深去認識和經歷神的愛，神的愛完全接納，但很多時我們做基督徒，是自己也不接納自己，童年的經歷和陰影被抑壓，以致上帝都不能去到這些地方去觸摸和醫治。但這課程幫助我更全面及更深了解 and 認識自己，讓神的愛去觸摸我都不能接納的我。我覺得童年很多的傷害都是我的一部分，如果我不能夠去接納，甚至神的愛都也不能觸摸，這個我就不能夠完全。課程幫助我們更加被神觸摸及醫治

M：Ministry：當中幫助好多弟兄姊妹，因為他們情緒都有好多創傷，如果我沒有這個課程的經歷，我發覺我了解他們和幫助他們的問題比較困難。而我經歷過神如何去觸摸及完全接納，我能更加了解他們問題的所在，去幫助他們，讓他們和我一樣開放自己，向神開放，將愛臨到他們身上

M：Mutual Support，在小組裏面，有信任的人，向他們開放自己，這也是個真正的醫治，好像 Larry Crabb 寫過兩本書 Connecting 同 The Safest place on Earth，他是一個很資深的心理學家，他也認為真正的醫治發生在群體當中，完全將真我表達出來，發現到群體中的接納，這是很強而有力的醫治過程，所以這個情緒課程非常好和有幫助。

賴燕萍傳道

(2010.03.14 宣道會青衣堂)
「情緒教育」

每天我們會遇到許多事情，引發我們內心不同情緒的反應。對於臨近考試的莘莘學子，他們特別容易感到焦慮。我放假在即，心情既開心，又焦慮，開心是很快可以暫時放下服侍去鬆弛，焦慮是擔心放假前趕不完手頭上的工作。

上星期我在擠迫的港鐵車廂內碰撞到一名中老年女士，她很不耐煩地對我說：「唔好迫啦！」我聽後的反應是小心翼翼地站穩，希望不會再碰撞她。不久車廂停站，該女士再被一名趕著下車的男乘客撞到，她立時火冒三丈，用粗言穢語破口大罵該男士，該男士下車後亦回敬她一句：「車廂內人多擠迫就一定會有碰撞，何須煩躁呀！」結果那名女士的不快的情緒完全被一激即爆，她滿口粗言穢語，不停地詛罵碰撞她的男士，詛罵中亦曾提到很多陳年受傷害的事。車廂內所有乘客的反應如此一致，大家向四處散避，而我卻選擇在下一站轉往另一車廂。事後這女士的不快遭遇讓我反思到：認知情緒始終優勝過宣洩情緒。她大大聲宣洩負面情緒，是因為她感到被冒犯、受委屈，或遇到不公平對待，她以罵人作為她的自衛方式，只是她沒有恰當地表達內心的情緒，才嚇怕周遭的人。

許多人對情緒有以下誤解：

1. 有情緒等如「脾氣差」、「不理智」和「不快樂」。
2. 有情緒等如患情緒病，不健康。
3. 有情緒就不能理智地處事待人。
4. 負面事情一定帶來負面情緒。

情緒並沒有好壞之分，但人的情緒往往因為一些不愉快事件所產生出來的不合理信念造成不同程度的情緒困擾。譬如說：我必須被身邊的人認同，我才是有價值的。任何情緒皆會令人產生生理上的變化。

去年我參加了由「拉法基金會」舉辦之《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》Level 1 教牧密集營會，讓我對情緒有更深入的認識，並解開我多年來一個困惑：為何我那麼容易生氣、憤怒？藉此讓我發現自己內心的負面思想，而是建基在兩種自我觀念：「壞的我」和「弱的我」。我傾向是「壞的我」多過是「弱的我」。「壞的我」最難面對悲傷，卻最擅長表達忿怒。表面看來堅強的我，情緒的防衛機制越堅固，便越少流露悲傷。（如欲進一步了解甚麼是「壞的我」或「弱的我」，鼓勵你閱讀以下一書：《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》，並報名參加今年五月

中由基教部舉辦之「情緒四重奏」課程。

情緒教育的好處：

1. 認識情緒對個人的影響：情緒是上帝創造完整的人的一部分，是神給我們的禮物。我們對情緒的種類更多認識（註1），就能提高我們接納不同情緒的程度。
2. 更了解自己與明白別人：要與他人相處，EQ 是很重要的。你曾否希望幫助自己提升 EQ？當我們能對自己的情緒有高度的意識，就不會隨便將情緒投射於他人身上，也不會怪責別人。當我們清楚知道自己的內心世界，並誠實地面對自己的感受，我們與其他人的關係也因此而清晰，亦能易於面對其他人的感受。

註1：情緒有以下三個分類：A. 原始性情緒—適應性與非適應性情緒；B. 輔助性情緒（是防衛式的情緒）；C. 手段性情緒（具影響性或操縱性的情緒）。葛琳卡著，《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》，頁40。

學員分享：香港

一名男生✪

(2013.02 香港學員)

Level 1

因著工作和事奉的需要，並在 Dr Kot 的鼓勵下，我在 2008 年參加了《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》課程。

作為家中獨子，自幼得到家母偏愛，她的教導仍縈繞在腦中：「你係 boy，驚會俾人笑」，「男兒流血不流淚」，「男仔喊，醜醜」，「唔好咁怒，要學做 Gentleman」，慢慢我學習到我能表達的情緒只有「好奇」、「開心」和及表現得有自信，其它的情緒則以抑壓和否定來處理。家父希望我不用像他般辛勞，為使我專心讀書，不惜以杖打管教我。每次杖打管教我後，母親會出現照顧我的情緒，她的安慰及輔導便成為我日後遇到逆境時的自我對話。

在英國信主後，曾接觸以聖經為本的情緒處理英文查經資料，但回港後很少見到這類型資源。後來有段時間香港教會又出現新紀元問題，便更少接觸這題目。

參加課程時抱著對聖經真理追求的心。第一課便從新舊約聖經中指出神也有情緒，人是按著神的形像而造，情緒是神賦與人適應世界的本能。對我來說，真是大喜訊息，生命得到釋放，可以開始放下防衛，並嘗試接觸自己的情緒，特別是以往認為難應付的，包括憤怒和悲傷。

Level I 除了闡釋重要聖經真理外，也以過去 20 年科學研究成果詳細解釋情緒的成因和種類。科學化的詮釋幫助我減低對情緒的抗拒，並可使我學習得更好，這對我純理科學學習背景的人來說是很重要的。

課程引導我：

留意自己處於「弱」的我還是「壞」的自我觀念，幫助了我由人際關係層面進到去接觸自己的內心世界；及並如何經歷內心情緒、並處理痛苦的情緒。

除了課堂學習外，我也喜歡小組討論機會，透過自己及組員的提問並組長的回應，對有關的學習實在十分重要。除了要多謝義務組長 Patrick YU 的幫助，他的男性身份及典範，使我對男性能認識並好好處理情緒更有信心。

Level II

Level 1 情緒四重奏是基礎的課程，涵蓋了很多近代腦神經和心理學中實証了的實用知識及技巧，完結時實在感到興奮，並即時參加了同年的 Level 2 《曠野之旅——生命中的情緒更新》課程。Level II 則以聖經為基礎，藉著四十天的靈修導引，幫助我們由聖經看清楚恐懼、哀傷和憤怒如何影響了我們與神的關係並指出出路，這是一個嶄新的學習經驗。

記得 20 年前學習歸納式研經法時，知道經文中的氣氛、情緒 (Mood) 是研經時的重要線索，但不知為何總是看不到、明不了；上完 Level II 後，自始在研經時更能留意聖經中記述的情緒部分，這是以前未有過的重要體驗。

我較容易恐懼疑惑，這課程有 20 天的靈修導引都以恐懼為題，正好滿足我的需要，當中不但有出路，並且透過禱告經歷達到感受層面的體驗。

當中又教導如何聽主微細聲音，也比以前學習到的更仔細和深刻。

跟著的 20 天的靈修導引則以哀傷和憤怒如何影響了我們與神的關係為主，並詳細闡述「弱」的我和「壞」的我等自我觀念並指引出路，這是我參加課程時沒有想到的得著。

要多謝義務組長 Mable 的幫助，引導我走完這「曠野之旅」。

Level IIIA

經過 Level I & II 的基礎課程，心情大體被心理

學和嶄新聖經解釋穩定下來，但生命中的「弱」的我和「壞」的我仍不斷作祟，影響與人、與神、與自己及世界的關係。2009 年參加了 Level IIIA 《生命更新的醫治——與耶穌共渡生命中的憂怒哀樂》課程。

上半部分是透過心理學的框架認識自己的不同部分，主要是看自己如何看自己。當內容提到自己可能因曾被傷害，思想因此被扭曲，不接納自己甚至不喜歡自己，仍活在黑暗中時，作為一名男生真是有點難以置信，但想到若非屬實，我也難以解釋自己的思想及行為，便開始嘗試接納這些對自己的新認識，並盼望因這接納而可以有的出路。

其中最特別的是經歷耶穌的醫治。以往耶穌總是很神性及聖潔的，當不愛自己時從沒想到祂是那麼可親，那麼敏銳地回應我的需要並且投入在我生命中，這生命被潔淨的經歷是很特別。

下半部分是認識自己的屬靈生命。由於上述的經歷，再在真理光照下，發現自己與天父、耶穌、聖靈的關係親近了，祂們都變得可親，有敏銳的回應且投入在我生命中，並討厭與靈界有任何接觸，決心要切斷過往與靈界的任何連結。

要多謝義務組長 Angel LAM 的幫助，引導我經歷生命更新和醫治。並盼望將來拉法能出版有關認識及默想耶穌的靈修書籍。

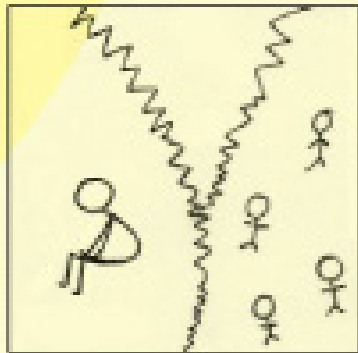
Kitty Wong

(2012 香港學員)

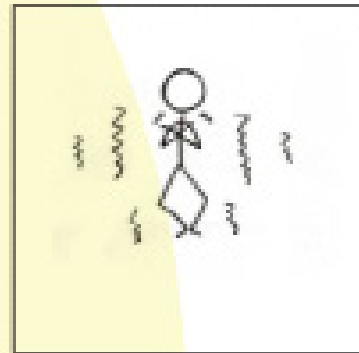
以下是 Kitty Wong 分享她心靈醫治的歷程：



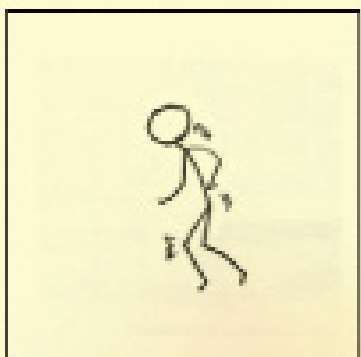
1. 常半夜驚醒，及睡不安寧



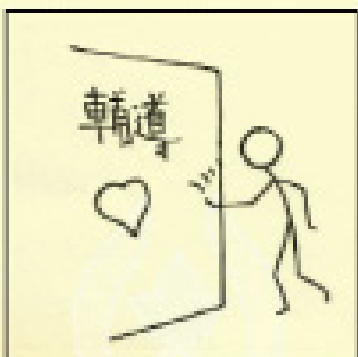
2. 人際關係不好，
與摯親亦如是



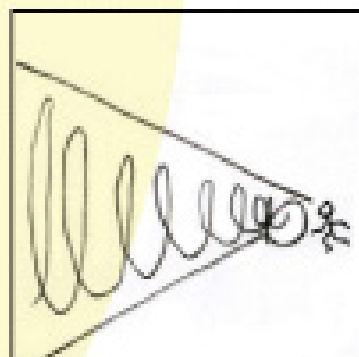
3. 常常驚恐、害怕、不敢對
人說，自己也不太清楚原因



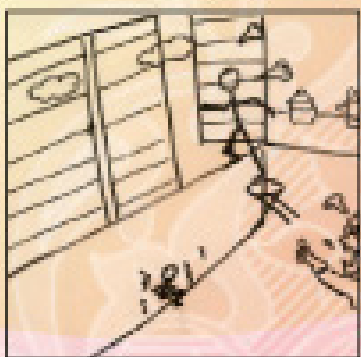
4. 周身骨痛



5. 只好尋求輔導



6. 輔導員叫我回想
兒時的生活片段



7. 我記得父親常站於半開的
窗前對罵，像沒出路的要跳
下去，我很害怕



8. 父母常爭吵、打架、冷戰，我很害怕.....



9. 父親似是遠離家庭的，母親常心情不好，打罵，有時我也不知道原因



10. 哥哥也會常自殺、離家、我也很害怕



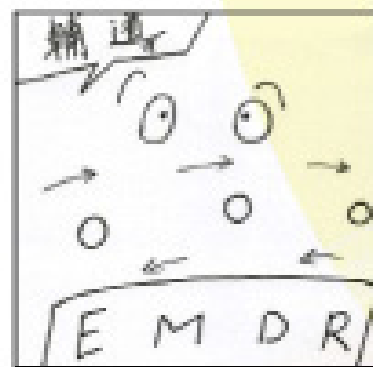
11. 哥哥也會打我



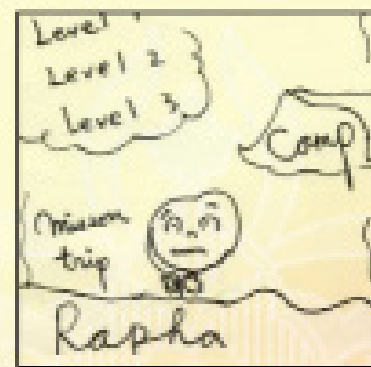
12. 父母不和好，我們兄弟姊妹也是各自孤獨。



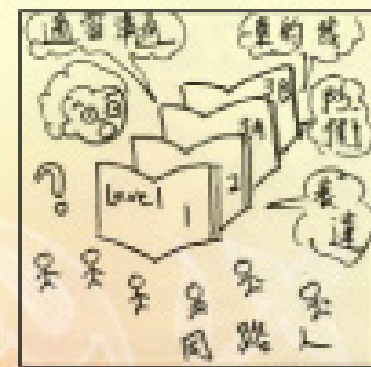
13. 孤獨、憂傷、憤怒和驚恐，使我築成很厚的防衛牆，很痛苦的生活。



14. 輔導員以 EMDR 為我作個人輔導



15. 輔導員介紹了拉法機構給我，其中有課程、短宣及營會等。



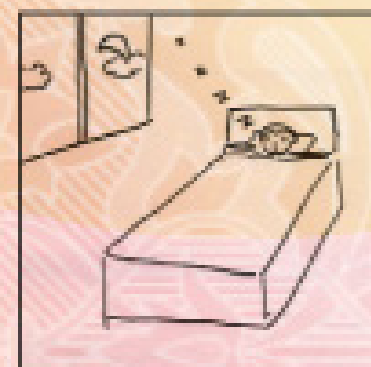
16. 參加拉法的課程及短宣，能與輔導治療、相輔相成幫助我慢慢走出困局，另還有很多同行者的分享



17. 在營會中能有機會釋放自己的深層情緒



18. 內心正慢慢治療，而防衛似是慢慢打破，希望能重尋神與人的路



19. 現在已睡得較安寧

Ivan

(2011 香港學員)

悲慘的事就發生於 2011 年的六月……我一生所有的個人財富都幾乎被財經盜賊偷了、公司也開始暗暗流出結業的消息、那時已到了夫妻關係的接近破碎點、人又將近半百了……我有錯嗎？我雖不是大名鼎鼎的亞伯拉罕或大衛，但為人也算是一個合格的基督徒，努力工作朝九晚十一、為人正義、愛錫家人、是個好爸爸。做人已累得到了極點，但神這時卻重重的判了我極刑……為什麼這樣不公平！此時我出現了焦慮抑鬱症的全線特徵……了結生命的念頭不斷浮現……

此時一位弟兄介紹我「拉法」，我沒有其他自救方法，只管撞撞運氣參加 Level I「情緒四重奏」。不錯，什麼「弱的我」、「壞的我」，很有意思。不過這些不是可解決我這嚴重疾病的急救藥，真有點感覺無助。葛博士就於回應我的發問作了一個具挑戰性的回答，「你的問題及困難，我們早已在 Level II 為你預備了解決方法。」好！我就看一看 Level II「曠野之旅」是什麼靈丹妙藥。

不試過不知，一試就使我靈魂甦醒，這課程是讓我們重新明白怎樣過基督徒的生活。就是凡事尋問神的心意不疑惑、遵守神的旨意完全倚靠，運用安息的恩典，享受神的同在和神的憐憫，聽一聽神的聲音，……這是個新的靈命生活模式。什麼憂慮痛苦，神必為我解決，我不再依靠自己能力了！這是一個暢快的基督徒生活的開始！

最後請讓我回應拉法我內心的感謝，馬太福音 25：36「我赤身露體，你們給我穿，我病了，你們看顧我，我在監裏，你們來看我。」馬太福音 25：40「…這些事你們既作在我這弟兄中一個最小的身上，就是作在我身上了。」願神賜福拉法所有員工，感謝你們對這絕望者的心靈拯救。

各位天涯淪落人，請不延遲，快快去為你心靈內鬱結求診吧，神會醫治你！

阿華

(2011 香港學員)

上年九月份當我知道這課程時，原本很不想報讀的，覺得讀這些課程並沒有用，同時又抗拒改變，抗拒處理自己深層的地方，擔心會很痛。那個時候我和太太的關係很緊張，由於太太的工作很忙，加上要照顧太太的大兒子那邊的 BB，我便負起家務來，每當太太提出一些家務的要求，或對我做出來的家務結果有意見時，或對怎樣做好一點時的提醒，我便很容易發怒，覺得不被尊重，覺得不被體諒，我那麼付出，白天工作，晚

上，周六/日做家務，太太並沒有感謝，還來批評我，我在工作裏能管起整間工廠，但在屋企裏便很挫敗，很沮喪，每天回家都帶著很憂悶的心情。再者，我有一個不良的習慣，當我心靈空虛、情緒低落時便會上色情網站，更會自瀆，雖然可獲得短暫快樂，但快樂過後產生內疚、自責，使我更加空虛，落入惡性循環裏，不能自拔。

我在罪裏掙扎得很痛苦，我發覺如果持續下去，我的婚姻會出大問題，我也不會快樂，最後，決定報讀課程。經過第一階段課程，我明白太太對我的要求，其實是因她的情緒表達模式「壞的我」，她很快、緊張地和直接說出要求，她並不是對我不尊重，她想急於完成事情，講求效果、效率，她怕失敗、怕事情失控，講完說便算，不記在心上。而我是另一類情緒表達模式「弱的我」，我是很多焦慮、很怕得失人，不敢發洩憤怒，當我同她講她的說話傷害了我，她說她的話是很少的事，她已忘記了，但對太太的表達我是硬食了。當我認識雙方的情緒表達模式後，我更能接納自己和太太，她對我的要求已不再使我憤怒了，再者，當我的自我形象夠高的話，她的話便成不了對我的傷害。

葛博士經常說：『她看到很多夫婦都深愛對方，但由於不懂得表達自己的情緒和不理解對方的情緒表達而形成很多誤解，在這情況下做成很多矛盾、傷害、壓抑，久而久之，相方的關係慢慢變差，甚至離婚。』葛博士說：『相愛但攪到離婚好唔底！』

Marita

(2009.07 香港學員)

記得三年前，有機會在拉法基金會的課程認識，「人的情緒是神的創造，賦予人適應世界的本能，若失去情緒感受，同時亦失去了與人在心靈上建立親密關係的能力。」我自小因家庭關係的疏離和大大小小的創傷經歷，使自己的防衛機制自動調校到沒有情緒（不表露真情緒），但凡觸動情緒的都拒絕接收：不喜歡看煽情電影、書本，不聽催淚的歌曲…等等，外表的我，總是歡歡喜喜、笑容滿面，但其實我害怕真面目被揭開，再被傷害，因此，負面的真實情緒抑壓很深，令身體出現很多病痛（就是心理影響生理）。

感謝主！由 Level I 至 Level III 課程，令我不斷經歷神的恩典和醫治，一步一步去面對自己的恐懼，真我暴露於人前，羞愧之心難於適應，幸得組員像天使般支持和鼓勵，又有組長適切的安撫和慰問，更有葛博士的教導、扶助，讓我生命不

斷更新。我在拉法基金會中當義工，一邊學習，一邊實踐，知道自己學識、才能平庸之極，但憑著一份熱誠、一顆願意事奉神的心，跟拉法基金會一起成長，說不盡的感恩，每次完成一件事工項目都能令我獲益，看見別人生命的改變，充滿愛的感動，都大大激勵我。

近期內藏已久的恐懼、哀傷、憤怒情緒不斷浮出來，深層情緒（自己未意識到的）非常陌生，真的招架不住，甚至令我跌落失控的深海低谷中。感謝主！又一次從死蔭幽谷領我到寬闊之處，從高天伸手抓住我，把我在大水之中，祂的救恩給我作盾牌，救我脫離兇惡。神特意派使者葛博士看到我的需要，作合適的關顧，我更被她的堅持所感動，再一次面對在黑暗痛苦絕望中的境況，她給我安慰和支持，讓我實在不能想像自己「憑什麼」得到這些恩典，又一次見證神的大愛，就是在我生命最軟弱的時候，蒙神的揀選，在祂的蔭底下經歷生命的試煉和醫治，高天的厚愛，無論我出我入，站著或躺下都覆蓋著，無以為報。

神使用我的經歷去服待有需要的人，在事奉過程中，逐漸校正心志和焦點，平衡生活節奏和情緒。明白到人的需要和限制，愛惜自己、關懷別人。曾在關係中失落，便要在關係中建立，知道單獨被隔離的孤單，我願意成為別人的同行者！哈利路亞！讚美主！一切榮耀都是祢的。

主手中的小羊 ☼

(2009 香港學員)

當初參與這課程原是要多了解“情緒”什麼。因為我初見輔導時，每一次她都問我：“How do you feel?”到一個程度我實在不耐煩，我問我的朋友我是不是一個不會講自己感受的人。但我朋友給我的回應是：“不是。”我是一個會“表達”自己的人。現在我搞清楚什麼是“情緒”什麼是講述“事件”一個很會“表達”的人並不代表他是說自己受傷的核心感受。這導致我在輔導室裏雖然講了很多遍傷心的事，但我的心卻仍然沒有得到釋懷，也沒有得到醫治。參加了這課程，我才發現我是一個很怕自己有情緒的人。因此我以往都是壓抑我自己的情緒。因為當自己有情緒的時候就沒有辦法做事，效力也大大的減低。但事實確實相反。當我越不去理我的情緒的時候，我用了許多“力”去壓抑我的情緒，與此同時又沒有效力。當我知道 Dr. Kot 講論到“情緒”是神給我們的一份禮物。我們不需要害怕它，而更要學習停留在我們的“情緒”。當我們願意去處理我們的情緒，人會變得更“聰明”，並能融會貫通我們所學習的。我是抱著一個戰戰兢兢的態度去嘗試。原來她的理論是真的 work。至少在

我身上奇妙的事情發生了。原來在輔導室裏我只講述和表達我輔助性的情緒，因此，輔導的進度緩慢。當我知道自己是一個“弱的我”而懼怕表達自己憤怒的情緒時，我開始在輔導室裏多表達我原始性情緒。雖然一開始不容易表達，但過後我卻感受到前所未有的釋懷和醫治。原來真正的醫治來自接觸我們的原始性情緒。而且當我們越願意接觸我們的情緒，接納我們的情緒，我們越能控制和掌握我們的情緒。

與此同時，我開始意識我的防衛機制，過往輔導員嘗試用不同的輔導技巧幫助我，但由於我的防衛機制，我往往不願意與她去探討我更深的內心世界，逃避她的問題。當我越認識自己的防衛機制時，我開始拒絕它。在輔導室不再逃避，勇於正視問題，這使我在輔導室的果效事半功倍。除此之外，我多了同理心。以前總是覺得對方傷害我，都是對方的錯。但我現在發現其實我自己也有不成熟的地方，自己也需要成長的地方。與人的交往，多了接納和包容。在小組時間，小組的動力也開闊了我的眼界，原來若我們沒有 process 我們的情緒，我們沒有“力量”與我們有衝突的人溝通，也沒有能力去理會對方的感受。因此，溝通的果效不能達到理想。因此，這更加的推動自己，若自己有情緒時，要花時間去 process 它。當我承認我的原始性情緒時，我的情緒很快就會過去。我也有能力與我有衝突的人溝通。總的來說，這課程使我獲益非淺，讓我更接納和認識自己。與此同時，更懂得如何與我自己相處。我相信這將會幫助我改善我的人際關係和溝通。謝謝你，Dr. Kot！

Celline Wong ☼

(2009.07 香港學員)

生命的 PUZZLE

在一個偌大的房間裏，主耶穌正和一班剛懂爬行和牙牙學語的嬰孩一起，祂預備了許多套 Puzzle，按着每個小孩的特質，每人會得到一套不同圖案款式的 PUZZLE。

孩子這麼小，當然不懂得怎樣砌，這些又大塊又美麗的圖形，深深地吸引著他們的目光和注意力，主耶穌很有耐性地教導他們，並和藹可親地和孩子們邊說邊玩樂，逗得他們樂極了。於是，主耶穌每天都和孩子們砌 PUZZLE，也看著他們一天一天地長大，他們被分配的 PUZZLE，塊件越來越小和數量多起來，圖案和顏色也越來越複雜了。

主耶穌吩咐大家不用着急，只要有耐性和專心，將手上的 PUZZLE 砌好交給祂，將來會組合成一幅美麗的壁畫。若果有誰碰到問題，不知如何砌的，也不用害怕，可以舉手提問或走到主耶穌跟前，便會得到協助。有的孩子比較活躍和反應敏捷，跑跑跳跳地，一會兒便砌好一幅圖畫，便交到主耶穌手中，然後又拿另一套 Puzzle 繼續砌。

有一個小女孩，一直獨自坐在房間的角落，她很文靜和害羞，她的 PUZZLE 砌了又拆開，很久都沒交給主耶穌。原來她總是不滿意她手中的圖形和顏色。她看到鄰座孩子的 PUZZLE，形狀和顏色都不同，而且別人總是砌得又快又多，而她卻砌得很慢，不懂砌時又不敢舉手或上前求問主耶穌。旁邊的小孩，好心的會幫她一把，為她砌一兩塊，但有些頑皮的，會取笑她和搗蛋，令她砌好的都散亂了，更要重新砌過。她很無奈，卻又不敢作聲，只是含著委屈的眼淚，默默地砌。

雖然她的進度比較慢，卻也發揮了一點創意，她會自製一些奇形怪狀的圖案，然後用膠水黏貼好，使它不會鬆脫；有時看到地上或鄰座有些塊件，更索性順手牽羊，砌到自己的傑作上來。她東湊西拼的，每次當她完成了一幅傑作時，會感到很滿意和沾沾自喜，跟着便交到主耶穌手中，並要求拿第二幅、第三幅、第四幅……，繼續用各種奇特的方法去完成它們。

主耶穌看在眼內，並沒有批評她，只是吩咐一些孩子間中去幫她一把，或陪伴著她，使她沒那麼孤單。有些孩子更將她丟棄了的塊件拾起，交給主耶穌保管。

事實上，每個孩子都擁有獨特的個性，有的聰明活潑，有的內向文靜，也有頑皮暴躁的，但主耶穌會一視同仁，總是滿有耐性和溫柔地教導他們，永不會大聲喝罵或嚴厲地責罰，因為祂知道小孩子們都是無知和需要教導，而且祂實在非常愛小孩，因此，每一個小孩子都喜愛親近祂。

他們一天一天地長大，已經不再是小孩子，而是成年人了。

他們仍然會每天砌著 PUZZLE，只是不再是小型的，而是又大型又複雜的，複雜的程度可以是 500 塊、1000 塊、5000 塊、10000 塊、甚至更多…。當然，他們不能再聚在一個房間裏砌了，而是要各自開闢自己的空間，以便容納越來越大型的製作了。主耶穌仍然如常地看著每一個長大成人的孩子，默默地等待他們將完成的作品交給

祂。

那個女孩也很努力地「創作」自己的作品，她仍繼續用著自己的方法去砌 PUZZLE。只是，由於圖案的數目繁多，而且形狀十分複雜，她感到越來越吃力了。無論她用盡任何方法，自製的或拿取別人的，都砌得越來越糟了。她開始著急和混亂，所自製的圖案都不好看，而他人的圖案也不見得適合這件作品。可是，她花了很多心血和時間，始終無法完成，她開始感到混亂、疲乏和焦急了。她嘗試找曾經幫過她的朋友，但他們都忙於工作而沒有理會她。

她實在想不出任何辦法，而且長年累月地「創作」，令她頗為厭倦，於是她改變了主意，想看看外面的世界，尋找新的體驗。就這樣，她離開了這個地方。

主耶穌感到十分憂傷，但祂沒有阻止，也沒放棄她，還暗中看顧她，甚至差派天使在四周保護著，使她免受傷害。可是女孩不喜歡被看管約束的感覺，尤其看到那麼多新奇刺激的事物，和認識到許多有趣的新朋友時，更興奮得樂而忘返！於是，她走得越來越遠了，以致忘記了回去的路線。

起初，那些朋友會熱情款待，有些甚至視彼此為莫逆之交，可是，日子久了，當麻煩出現時，朋友都一個一個地離她而去，她頓時失去了依靠和方向，不知何去何從。當女孩感到非常孤單和失落時，她想起了從前那個地方，有一位面容慈祥、和藹可親的主耶穌。可是，她從來沒正式與祂談話，只是每次從祂手中接過新的 PUZZLE 時，才有短暫的眼神接觸，女孩總是害羞地忽忽離去。如今，她迷了路，又不知如何回去，正在傷心和自責之際，天使出現了，將女孩帶回主耶穌的身邊。

女孩感到很慚愧，不敢抬頭看主耶穌的面，可是主耶穌沒有責怪她，還伸出雙手將她擁入懷中，安慰她，並告訴她以後要留在祂的身邊，重新學習。女孩感到主耶穌很慈祥和有愛心，便欣然答應了。可是，當主耶穌帶她回到那房間時，她看到自己的作品被安放在一個角落，心中不期然湧現百般思潮，主耶穌要她將它們拆散，重頭砌一次。女孩哭著哀求耶穌，耶穌告訴她不用怕，祂會一直陪伴和幫助她，雖然以前花了很多時間，卻沒跟隨正確的方法，所以無法完成，現在只要依照祂的指引，不要胡亂創作，便能砌出合心意的作品。

於是，女孩鼓起勇氣，憑著對主耶穌的信心，她花了許多氣力和時間，拆開一件又一件的作品。當她重新開始時，才猛然發覺以前沒有好好保管，有許多塊件已經遺失了，不知去向。這時主耶穌將一直保管着的塊件交還給她，她驚喜交集，感動下淚，更感到主耶穌真是一位最值得信賴的朋友！

她發現跟隨祂的指引去砌每一幅作品時，總是很快便能完成，而且效果亦十分出色，比自己胡亂創作的更好上千萬倍！因此，她不再自作主張

Celline Wong 的作品

作品一



了，有甚麼疑問總會先求問祂。主耶穌有時會故作神秘，讓女孩自己嘗試，由於她用心學習和細心聆聽祂的教導，逐漸地，許多問題都能自己解決了。女孩感到越來越快活，也更愛跟主耶穌一起了！

現在，女孩每天起床，便急不及待地找主耶穌，無論吃飯、玩樂、學習和休息，都經常在一起。她相信，她仍舊每天在砌着的 PUZZLE，有一天會被主耶穌放進一幅又巨大又美麗的壁畫當中，成為它其中的一部分。

作品二



Sara Lam ☼

(2009 香港學員)

耶和華拉法

耶穌在畢士大池遇上一個癱瘓了三十八年的人，祂問了一句：“你要痊癒麼？”

請留心癱子的反應及回答：“先生，當池水攪動時沒有人搬我下去啊...”他似是回答了，卻沒有回答主的提問：“你要痊癒麼？”他沒意識到他在主裏面真的有痊癒的一日。沒錯，人是到主面前求，卻是失去盼望？後來，主吩咐他起來，他便能健全地回去。

「耶和華拉法」是神帶有恩慈權柄的名字屬性。作為一個醫治者，祂擁有醫者的仁心及智慧，用奇妙的方式來施行醫治及拯救！

就讓這個故事來邀請大家和我進入這個奇妙的旅程吧.....我在家庭、教會、工作中的際遇都未如理想，而且對我造成最大傷害的是教會，生命似是傷痕纍纍，對神、對人、對己都感到害怕，當時只知道：活著便是羞恥！在母會十多年的歲月裏，我原本以為教會是一個充滿愛的地方，因為我坦白表達想過一個更合神心意的生活，於是在牧者前承認軟弱，需要他們祈禱，表達心靈內的掙扎及不開心中後，但換來的是被隔離、被放逐.....這使我明白到：我的不可愛的一面是永遠不會被接納，反而被嫌棄。在我最需要支援的時候，我不敢找支援，總是自己一個人捱過，在人面前則要裝扮成一個討好的歡樂小姐，結果患上憂鬱症，實在無力量去裝扮了，乾脆就沈溺於網上世界，甚至暴食卻又不假外求！

2007年7月收到拉法基金會傳來的電郵，當時的我已停止了參加教會崇拜，終日沈溺在網上世界，卻一點都不開心，心底深處其實渴望能回到天父那裏，因此7月尾便參與第一次祈禱會了。在祈禱會上我感受到神的觸摸，我被神溫柔地擁抱著，那份溫馨，好久沒有體會過了。葛琳卡博士是一位睿智慈祥的女士，令我印象深刻的是，她每次帶默想時，坦然在大家面前流淚，大家都接納並放膽地表達，不加批判，這份屬天的觸摸，吸引我繼續去祈禱會，更漸漸脫離了網上沈溺。

在他們的鼓勵下，這數年間，我參加了「整全心靈醫治系列課程」，雖然進行了數個循環單元的課程及小組，但沒有大進步，因為我很怕觸摸自己最痛的地方，回憶卻成了沈重的負擔。雖是這樣，感謝天父的慈愛，在我不太抱痊癒

希望卻仍願意繼續嘗試的情況下，祂原來一直為我的經歷及做功課時的體驗做起，由上年至今我的人生有著劇變，

當中過程十分勞碌辛酸，當時我正參加 Level II，祂為我預備了小組，有組長和一群十分成熟的組員，當我最難過時，他們一起來支援我步向醫治的階段。

在小組分享中我明白到學習饒恕便是唯一出路，面對母會的傷害，一提起便恨意上升了！情緒長期受壓及懷恨，結果導致兩邊卵巢位置出現了頗大的水瘤，感謝主恩慈的提醒。有時我會上母會網址聽道，知道天父都更新了牧者們的心。神藉教會講道來提醒我，並讓我意識到：要得到醫治，便要在祂裏面支取力量去學習饒恕。

有一天，我去另一家教會參加崇拜，途中，突然腦海浮現出了一個患了血漏十二年的婦女觸摸耶穌基督的衣襟子的片段，當時回想到：我生命中受傷，不斷流血，也和她一樣試過不少方法，結果每況愈下，就算求醫都是姑且一試，信心亦是不足！我在主面前哭求：神啊，求醫我，求救救我！祂停下來轉頭看著我，給我站起來的力量。

於是，我願意把對母會的恨意交給主，宣告願意饒恕。心靈從未試過如此的輕省。神讓我看見：我在母會裏，其實也有一些開心的片段，並不全然是苦的。後來才發現，憎恨會令人盲目，仇敵的工作 -- 欺哄是十分厲害呢！真要靠著主才行！

雖然我的生命歷程有過高高低低，偶爾還會倒退，我卻知道，「耶和華拉法」，這位慈愛的主永遠在我身邊。後記：在最近一次照超聲波時，醫生謂只看到一個水瘤，另外一個則消失了。

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」(箴言 17:22)



寶儀

(2008 九龍城浸信會)

去年年底參加了教會舉辦的「情緒四重奏」。課程由臨床心理學家葛琳卡博士主講，並有教會傳道、輔導同工帶領小組分享。回想我參加這個課程真是神的帶領，因為當時其實並不覺得自己需要輔導，與人溝通亦不覺得有甚麼問題；只是抱著一個學習怎樣去輔導人的心態去報讀。但神的計劃高過人的計劃。課程讓我了解自己的情緒更多，與神建立更密切的關係。

每個人的成長都影響著他的情緒表達方式，只是很多時人會不自覺地建立起一些防衛機制去抑制一些不受歡迎的情緒。表面看來愈堅強的人，可能他的防衛機制愈堅固，便愈少流露悲傷或憤怒的情緒。尤其是對於基督徒來說，因聖經勉勵我們以善良溫和的態度待人，有些基督徒便會盡量克制自己的情緒，因而不自覺地否定了情緒的正面價值。葛博士透過聖經對神的情緒的理解和心理學，讓我處理了一些陳年往事。一些兒時的不愉快經驗，本以為自己已經忘記了，並且神叫我們寬恕人，自己就更加不可以「懷恨在心」了。但原來只是自己騙了自己，不快的情緒在心底裏依然存在，並且影響著我用甚麼方法跟其他人相處，怎樣看待人。課程給我的心靈作了一次大掃除，把積存在隱蔽之處的污垢塵埃除去。過程不是靠自己理性的認知，而是藉著神進入每一個情景幫助我去「處理」當時的情緒。

課程的第二階段題為《曠野之旅－生命中的情緒更新》。課程幫助我重整與神的關係；從而能夠更依靠神的能力去面對情緒的困擾。從以色列人出埃及和在曠野飄流的經驗，可看到恐懼的情緒，如何阻隔著人與神的關係，令我們對神產生懷疑。透過課程中四十天的曠野之旅，大家學習聆聽神的聲音，與神同行，面對恐懼，與神建立起更親密的關係。

課程中第一階段有不少眼淚，第二階段卻充滿歡欣。完成了兩階段的課程，可說是離開「曠野」進入「迦南」地，這是何等蒙福的一回事，在曠野的時候神沒有離棄我，盼望在這迦南地我仍每天與神同行。哈利路亞，感謝神！這課程帶給我的真是超出我的所想所求。

鳳英

(2008 九龍城浸信會)

懷著好奇而緊張的心情，預備登上列車，開展我精采美麗而不一樣的生命之旅－第二階的課程。在過去差不多半年時間裏，透過課程我發現自己仍被「老我」和「罪」糾纏著；從前並不覺察得到，如今省察過來，相信是聖靈親自

作工，感謝導師、組長的辛勞，他們的愛心與無私的付出，令我的思想大為擴闊。最近家中發生的一些變故，令我這個信主多年的基督徒，簡直不堪一擊；這時失敗感和挫折感一擁而上，痛苦難以言喻！這就是葛博士所講生命中的「曠野」，不是想像中的困局，我現在仍然身歷其境，但深信無論日子如何，主必愛我到底，並帶領我經過。

自由人

(2008.03 港福堂)

我是一個怕事，可憐的弱的我，以前認為我就是這樣的，一切由主安排，要改也無能為力。生命看似無奈和悲哀，是一個失敗者，但現在的我開始轉化，成一個壞的我，知道我的能力有限，關係也不是我生命中的首位，接納自己的情緒，也有黑暗面。整個人變得輕鬆，有信心，懂得欣賞自己，整個人完全改變。感謝你 Dr kot 讓我尋回自己！

Sammie

(2008.05 旺角浸信會)

透過默想可以將過去傷痛減輕。我一向都受「弱的我」情緒特質所困擾，例如自責和鑽牛角尖。在5月份向神渴求一個課程能幫助我了解和走出情緒的困擾。偶然機會下知道這課程，聖靈不斷火熱我的心，立刻報名和讀書。這是真正的當我們尋找祂時，祂必被尋見。多謝 Dr. Kot 和神去醫治我。

小明

(2008.05 旺角浸信會)

真的感激拉法基金會所推動及舉辦的情緒四重奏課程。當中有知識，感受及經歷上的更新與幫助，能更明白自己的負面感受，以致能學習作出改變。感謝上帝的幫助，可一步一步突破自己所害怕的：人際間的衝突，面對自己負面的情緒等。感謝父親不離不棄的愛，讓我可輕鬆的向前行，前途有希望，可真正體會聖經的應許，活出活潑的生命。

佩芬

(2008 九龍城浸信會)

我是家中長女，凡事都想討父母喜悅和作弟妹的榜樣，因此不知不覺間養成壓抑情緒的習慣，又不懂得表達自我。因著自己需要在關顧部的事奉及成長班關顧新來賓，當我知道教會舉辦有關處理情緒的課程時，便很想報名參加。

在情緒四重奏的學習裏，我學會定界線，不再退縮，也知道如何保護自己。今後，我不介意別人怎樣看我，因為我知道其實只是自己在介意，別人卻不會介懷的。至於曠野之旅的學習

，我學懂活出真我，承認曉得自己最懼怕甚麼，每天讓神為我安排。

最大的得著是小組組員在導師領導之下，每人都有進步，彼此的關係都密切了，透過互相代求、關心、安慰和鼓勵，大家的防衛機制能量大多潰散了。

亞淇 (2007.11 港福堂)
一些痛苦情緒釋放了，了解自己也多了。課程給我很大的啟迪及反省空間，幫助我更認識自己情緒的來源，有時在服事上太過看重事情的完成（太快及心急）忽略了人的感受，有時用了教導的口吻，傷害了別人也不自知。多謝主使用你們的服事，給我很好學習的空間。

Betty Lee (2007.11 港福堂)
自信主起，已時常感謝神，大小事情都去祈求神的指引，亦順服神給我的經歷。很感恩有機會參加這課程。很珍惜這學習被醫治的機會。亦代求所有同學及其他有情緒困擾者得幫助。我相信繼續 Level II，從靈修中得神而來的自由及力量去做合神心意的基督徒。

好弱的我 (2007.11 港福堂)
神的工作何等大，在分享裏得到心裏的平安和喜樂，生命有了新希望和改變，悲傷是一種力量的令自己去面對自己的錯，而去改變是最大的得著。感謝神，讓我知道生命是需要不斷反省的，只有認真正視自己的問題，明白和接納內在真實的感受，人才能夠自由地活出自我。透過認識情緒的運作和轉變，讓我明白和接觸內在真正需要。這感覺讓我有能力打開我的盲點來達成內心的需要。上帝賜給每個人都有能力做自回自己的選擇權，挑戰自己的決擇，多一份考驗你內在的特質，你更能肯定自己及賞識自己，活出真我——正是向獨一上帝敞開自己，讓祂時刻工作。有一句說話對我是很重要的一「這課程的重心是要改變自己，不是改變別人。」因此我改變了。

A6 (2007.11 港福堂)
感謝主給我可以參加此講座及小組，認識及感受自己被造的真我。在最初以為解決「情緒化」到後來發現躲於「情緒防衛機制」後的原始真我，過程雖然滿有驚慌、眼淚、焦慮、憤怒，但卻感受到神的信實、慈愛、安慰、鼓勵，從而做回一個「有血有淚的真男人」，學習去愛主所愛的人，求主幫助。

學員分享：溫哥華

Carol Li (2013.02.05 溫哥華學員)

風一程 雨一程 基督恩情伴君情

Lisa Huang (2012.10.28 溫哥華基督教頌恩堂)

走出深谷

曾經我與無知、驕傲同行，而自卑是我的“密友”，那段日子痛苦不離我，“假我”伴隨我行。內在的羞愧感，造成我有很強烈的自卑感，認為自己不值得被愛和珍惜，常常陷入一種“自我否定”的情境內，認為如果自己不夠聰明、不夠漂亮、不夠……，那麼我就不配得到他人的喜愛！

於是我努力工作，挑剔別人，以“比較”、“計較”的心態，希望能得到他人的肯定與欣賞，外表上我喜歡光鮮亮麗、名貴服飾，盡所能表現出我的“能力”，但我內心的“真我”控告我，我是一個表裏不一的“假人”。

感謝神！祂憐憫我，2005年5月因朋友邀請，我參加了[溫哥華點石家庭協會]所舉辦的家長小組，在小組中醒覺自己是“情緒有問題的人”，當時小組中有兩位輔導員，其中有一位頸上戴著有十字架墜子的項鍊，於是我懇請她(Selina姊妹)幫助我走出困境。(因有一星期左右，夜晚不能入眠，我陷入混亂的情緒中。)

Selina姊妹是我第一次，接受輔導的基督徒專業輔導員，她是一位有愛心及耐心的“陪伴者，是我多年的心靈導師，我清楚她是神差來幫助我的“天使”，我感激她、感謝神，讓我能開始走向“被醫治之路”。

2011年10月接受Selina姊妹的邀請，參加[拉法基金會]情緒四重奏-同行生命的憂怒哀樂課程，使我更深層的了解自己的“真相”。當時我和丈夫及女兒分別在兩個小組，在課程開始前，我已將情緒四重奏-同行生命的憂怒哀樂一書閱讀完畢，雖然不完全了解，但經由葛博士在課堂上的深入教導，及Selina姊妹亦是我的小組長(受過裝備訓練的基督徒心理輔導員)耐心的帶領下，進入“真我”的探索中，受益良多。

課程結束後不久，“壞的我”，內心真實的感受，

再次造成我的情緒困擾，當我發現“憤怒”是因為內心悲傷，悲傷又因羞愧感引起時，令我感到羞愧不已！更甚的是我以憤怒表達，如此循環，使我成為“裏外不一”的人，我這樣的一個人，在家庭中是“麻煩人物”，未能用健康的方式，來表達自己真正的感受，對我家人造成嚴重的傷害。

2012 年年初，因強烈的感受到自己失敗的無力感、覺得自己不夠好、不被接納，因而造成我情緒失控，請求接受 Gloria 姊妹輔導。(Gloria 姊妹為展望社會服務中心的專業心理輔導員，亦是[拉法基金會]課程小組長)在接受 Gloria 姊妹輔導的過程中，經歷了內外更新的醫治，了解自我並接納自己的軟弱，使我有能力，體諒接受自己和他人的有限，並且學習從神的眼光來看自己，接受“真實”的我，使我得到真正的自由與釋放。

在此感謝[拉法基金會]所有參與服事的全體同工，是神的美意，要藉由你們來彰顯祂醫治的大能，為要使那心靈破碎之人得醫治，蒙受恩典，讓慈愛、憐憫人的上帝得著榮耀。感謝、讚美主！

[愛我的，我也愛他；懇切尋求我的，必尋得見。] 箴言 8:17 [看哪，我將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我眼前。] 以賽亞書 49:16



Lenda (2009.04 溫哥華學員)
明白自己常用的防衛機制，怕的是那些多了明白，加增勇敢，減少恐懼。

從知道而開始明白並接納，開始多思想明白去經歷情緒的感受，從明白而能接納自己與別人。

感謝神讓我有機會參加，時間、精神的容許，更讓我藉此學習使我能夠更加了解自己，以致識得多此了解丈夫、兒子的需要。

Sylvia Lai

(2009.04 溫哥華員)

情緒是神所賜的生命的一部分，卻給我如將“一千兩銀子”埋藏了，沒有做個良善忠心的管家。感恩的是有這樣美好的時機，幫助我活出更真實的我，作個表裏一致的人。幫助我了解別人，體會別人的感受和需要。幫助我與家人、朋友建立更深的關係。更認識神，經歷神更深的愛，與神的關係更親密。

梅

(2011 溫哥華學員)

敢於夢想 活出真我

最近我因為要搬家，找到了一個多年前做出來的印章，上面的八個字，提醒我多年前的夢想就是活出真我，也剛好與今天的題目是符合的，這真是神的奇妙安排。從小我就是夢想多多的人，我渴望尋找人生的意義，世界上大多數人對金錢地位學術的追求沒有讓我看見人生的真正意義，我多愁善感，自卑卻驕傲，心裏常常產生許多憂愁和悲哀，那時候我的日記本裏就是充滿“無奈”這兩個字。我無奈於自己人生的毫無意義無奈於自己的多愁善感，無奈於父母對自己的期望和安排，無奈於世界所有發生的事情，可以想像我那時候的心態是多麼的負面。

於是我要想方設法的去逃避，記得有一次我下午因為睡午覺過時，我不肯去上學，媽媽卻又逼我去，我就在房間裏把鼻子撞向房間的柱子，希望鼻子流血，死掉算了，我就是一個很容易放棄和逃避的人。當然逃避不能成功，以後的人生我仍然需要繼續。

雖然書本裏告訴我人生可以自己掌控，但是真實的人生還是告訴我並不是的，我要作的選擇要因為社會的價值父母的期待等等而妥協或改變。直到我人生的一個最大改變，我要遠嫁加拿大成為過卓新娘，當時雖然心裏有種被利用和安排的感覺，卻也有一個渴望，渴望可以逃避當時的社會和家庭，以為去到新的環境可以給我新的希望。

事實當然不是，我的內心並沒有因為環境的改變而改變，我仍然是多愁善感，我仍然思想負面，我仍然情緒化，我移民不久就在新聞裏看到“六四”慘劇的發生，當時我的心可以說對世界絕望到谷底，我甚至一度認為自己的人生和這個同樣是一個悲劇，難以改變，我還告訴自己不要再看報紙聽新聞了，我不能承受那麼多的悲劇。

到我兒子上小學的時候，發現他有輕度的焦慮，於是我四處求助，去參加許多認識情緒和自我增值的課程，盼望能更多地瞭解和學習。

理性的知識增多了的時候，卻發現問題在我身上，這樣反而增加了我的許多無力感和內疚感，那些書本上的資料確實告訴我該如何做，如何去接納自己和接納別人，如何去包容去原諒，可是當自己嘗試去行出來卻失敗了的時候，心中卻又生出了挫敗的感覺。

最有印象的就是移民的第十年的最後一天的晚上，當時我已經是有兒有女有丈夫，有車有房子，在外人的眼裏我應該是感覺幸福的，可是那個晚上我的內心空洞無比，我自己跟自己說，我的生命不該僅僅如此的，我心裏不甘心，說不出來的恐懼和失落讓我哭著迎接了新的一年的到來。

多年的失落讓我心中積累了無數的憂慮，繼而化為口中的句句抱怨，我開始逃避，表面上我雖然笑容滿面，心底卻是常常只看見自己比別人不好的，與別人比較，心生嫉妒，也挑剔人家的短處。特別是與丈夫的關係，我多年都在下意識地讓自己不在婚姻裏好過，處處找他的錯，總是覺得自己已經“仁至義盡”了，把情緒也發洩在他身上，逼他反抗，目的是要他說出“離婚”兩個字，這樣就可以名正言順地證明媽媽看，她的安排是失敗的。

另一方面，我和媽媽的相處更是惡劣，後來我才知道自己一直抱著很深的憤恨，卻不能表達和宣洩，因為理智告訴自己不能。但又常常在與她相處的時候用言語去刺激她，傷害她。兒子也在很長的一段時間裏，不肯與我對話，把自己心中的感受埋藏深處。

我的逃避方法就是去尋找自己的事業，甚至嘗試過回中國一段時間。傳統的觀念和內疚感還是我拉回溫哥華，接下來我答應丈夫一起經營餐館。感謝神，那時候上帝已經在我的人生中出現，聖靈在我心裏慢慢地改變了我。

2008 年我因為與一位童年朋友計劃合作但失敗導致關係破裂，觸發了嚴重的憂鬱症，一開始我憑著自己過往所學的情緒管理的知識和曾在西藥房工作的經歷去面對，我跟自己說我一定能跨過的，我也主動去看家庭醫生，主動要求見輔導，醫生鼓勵我吃藥，幾個月下來，沒有任何幫助。我仍然對一切失去興趣，沒有任何動力，整天把自己關在一間漆黑的房裏，終日眼淚相伴。偶爾接到教會牧者的關懷電話也敷衍應付了事。

有一天下午當我意識到丈夫快要下班的時候，我突然告訴自己要禱告，這是我平生第一次認真的

向神禱告，我求神讓我等我先生回來的時候不要像以往那樣說不了幾句話就哭，求他止住我的眼淚。

感謝神他沒有離棄我，神真的止住了我的眼淚，我知道那不是出於我自己的能力，因為我過往靠自己努力了許多許多。我今天可以站在這裏，告訴大家我可以活出真我，我學習愛自己，愛別人，因為神先愛我！

接納自己

從那時候起，神透過不同的人和事，不斷地醫治我改變我，特別是當我上了拉法基金的課程以後，過往只知道自己天生喜歡哀傷，覺得上帝不公平。現在我知道其實上帝不僅賜予我們每一種寶貴的情緒，讓我們去擁有和享受，更讓我們透過不同的情緒來表達我們對不同事物的感受，從而有不同的行為。只是不同的人因著不同的背景和經歷產生對不同情緒的“偏好”。“弱的我”喜歡用哀傷來代替憤怒，易生內疚。“壞的我”喜歡用憤怒來代替哀傷，易生羞愧。失去平衡健康的情緒管理就導致行為的偏差。

我終於明白我多年不懂面對憤怒也不去表達憤怒是導致我陷入憂鬱的重要原因。神讓我與他重遇，讓我真正認識他所賜給我們的各樣情緒“憂，怒，哀，樂”裏，每一種情緒都同樣重要，我都要與它共舞，感謝神，我的生命從此不再一樣。

我從來沒有想像自己的多愁善感性格可以為自己的生活帶來祝福和享受，神讓我在拉法的課程裏知道情緒是需要正確地認識和接納，從而勇敢地去面對和表達，做情緒的指揮而不是它的奴隸。我現在真能感受得到那份作指揮的自信！人都醒D。

2009 年暑假我跟隨拉法基金到四川南充縣做同行者的經歷，讓我聽到神的呼召，神讓我在與當地人的一同學習和相處中被肯定，神更清楚地告訴我憂鬱症的經歷正正是神在我身上的計劃，這也堅定了我心中多年的夢想。

從 2010 年 9 月開始到現在，每星期我與中信中心的危疾關顧小組組員一起探訪癌症病患，其實當初我非常擔心自己易哭的個性會帶來探訪的障礙。神就讓我在探訪的過程看見他所賜予我的感同身受的富於同理心的恩賜，如何被使用在這個探訪中。神讓我可以與被探訪者同憂愁同哀哭同歡笑，神讓我聽懂他們內心的需要和渴求，從而更容易進入他們的內心；

更奇妙的是神在我探訪完仍記掛著對方被對方所牽連的時候，他親自地安慰我，讓我得平安，不會難以抽離。他讓我的眼淚成為別人的關懷，成為我新生命的祝福。我現在每天也會在新聞裏聽到太多讓人傷心絕望的事情，我仍然會憤怒、悲傷和流淚，但神就讓我深深知道他的計劃和作為是永不落空，上帝讓我看見他才是人類的始和終，在他身上才有盼望！“耶穌說：‘我就是道路、真理、生命。’”（約 14：6）

改善與人的關係

我是典型的“弱的我”，一直逃避表達憤怒，原生家庭裏父母都灌輸“發怒是不應該的”這觀念。神讓我在課程裏認識到每一種情緒的表達都可以很平靜和理智，包括表達憤怒。只是當這種情緒長期被壓抑被忽略的時候才會導致失控的。我開始正面自己的憤怒，並學習在適當的時間用適當的方式去向適當的物件表達。這個學習讓我得到意想不到的效果，而且是不知不覺地被改變的。

最近我和朋友茶聚，結帳的時候才意識到一直坐在旁邊的兩個男人從進來坐下都在說髒話（粗口），突然我發現我竟然沒有因為聽到那些髒話而不安甚至失控。過往的經歷是，我只要聽見有人在我旁邊講髒話，我的內心就會難以自控地不安，我並不知道那是什麼原因，我曾經因為這樣把一個自己的顧客趕離我當時經營的餐館，當時自己還振振有理。後來經葛博士的分析我才清楚，因為我以前一直對於表達憤怒都有抗拒和逃避，而講髒話對於我來說就是表達憤怒的方式之一，而當我學習接納可以表達憤怒以後，我不再被“講粗口”這個行為操控我的情緒，我被釋放了。

感謝神，他讓我在這個事情上也得到了醫治和自由，活出真我。

與丈夫的相處也有很大的改變，神讓我看到自己的弱點，讓我學習謙卑地與他溝通，我們都是“弱的我”，我們就常常互相鼓勵把憤怒好好地表達，只講心情不講事情，凡事禱告，數算恩典，互相欣賞神在我們各自生命上的作為，因為知道單靠自己實在有限，也常常互相勉勵和提醒：我們的婚姻沒有後路（離婚），只有天梯 ----- 神是我們的幫助。

夫妻的和好，融洽的關係就是送給兒女最美好的禮物，我和兒子的關係也因著上帝的介入而改變，我們現在已經成為可以暢談的朋友了，我們可以一同禱告，一同歡笑，也一同哭泣，

借著《聖經》的話語，我們逐漸建立共同的價值觀，《聖經》告訴我，兒女是神賜給我的禮物，我要學習去保管他而不是掌控他，用神的話語帶領他們，走在正道上，永不偏離。

與媽媽的關係是我最大的被改變，感謝神讓我在課程裏看見原生家庭帶給我的影響，更多地看見媽媽的無助，從而體會到她的心情，理性上的收穫當然並不能幫助我的原諒，當每一次向神禱告，神就讓我深深體會到他的同在和他的愛，他更讓我看見自己的許多自私和驕傲，神對我無條件的赦免讓我得到寬恕的力量，神也讓我看到上帝才是我人生的掌控者，我的過去現在和將來都在神的手裏，無人可以代替，我更不能把責任歸在任何人的身上。

我不知道媽媽最近有沒有這樣的感覺，我對她的笑容，與她的對話和相處，都出於自然了。雖然我作得可能還不夠，可是我自己心裏卻知道神讓我真正放下了許多的包袱，我享受了前所未有的輕省和自由。

今天，容許我在這裏親自跟媽媽說：“對不起，媽媽，過去我實在傷害你很多，也謝謝你一直的愛我忍耐我，我愛你！”

我被神改變的例子真的還有很多，我相信還會繼續發生。

如果你和我一樣也渴望活出真我，你一定要與真愛重遇 ----- 神就是愛！



加拿大事工東行：卡加里及愛民頓

也是一個偶然的機會透過溫哥華組長的介紹去愛民頓帶領講座，當時對愛民頓的情況未是很瞭解，只是感到弟兄姊妹的渴求很大。神也藉教會的幫助，很順利開展了 Level 1 情緒四重奏的課程，也漸漸更認識愛民頓弟兄姊妹的心靈需要。原來 Edmonton 也有稱為 “Deadmonton” 意味是一個死城，有很多丈夫在北面礦場工作，而太太在家中照顧兒女，一個較為沈寂的城市，對一些香港的移民較難適應。而當地甚少華人基督徒輔導員，很多家庭婚姻情緒問題只有尋求牧師的幫助。如果未能解決，只有再次埋藏心底。過往我們短宣去過很多不同的地方舉辦課程，但是愛民頓弟兄姊妹在課程的反應，令我們驚訝弟兄姊妹內心的痛苦如此深層。當我每次想到愛民頓的需要，就好像「馬其頓」的異象，心裏總是記掛著愛民頓弟兄姊妹的苦。因此，自 2011 年開始，每年三次我們都往愛民頓，甚至逗留時間比溫哥華更長，盼望他們能夠更深經歷神的醫治！

義務總幹事
葛琳卡博士

加拿大拉法短宣隊，遵照「從上帝所學習的，所領受的，所聽到的，所看到的言行，都要實行出來，那賜平安的上帝就必與我們同在！」（腓四 9）每次由葛博士帶領，一行六至七人，靠著上帝賜給我們每人的全副軍裝，齊心戮力及聖靈隨時的引導，把每一隻受傷的羊，讓他 / 她願意地重返恩主的懷抱中，並且得的更豐盛！

今次首先進入的是卡加里市。這七天中，上帝除了賜給我們有「吃喝」的時間外，亦讓我們見證幾對的夫婦，把他們長達數世紀的積垢，藉著上帝對每一對寬恕的愛，激勵他們去寬恕傷害他們的人，使他們最終在人和上帝的面前，承諾重新履行婚盟路。

更感動的是最初只有十二個人願意參加小組討論，卻突破地增至三十名弟兄姊妹。從每一個帶著日積月累所形成的愁眉苦臉及陷在自我否認中，卻因願意投入真摯的分享，結果各人得到恩主無限的大愛和赦罪，使他們變得喜孜孜，重獲豐盛的生命。並且透過最後的感恩晚會，以高唱讚美詩，禱告和述說生命改變的簡短見證，把榮耀頌讚上帝的美善歸於祂，阿們！

第二站的愛民頓市已是第三次踏入的地方。然而，一陣嚴峻迫切的感覺，令各隊員不敢怠慢，因當地的有不少「飢渴的靈」等待救助。

感謝上帝，若人以理性的智慧去完成指定課題的功課，甚或用邏輯分析個人對每個問題的感受，也許收效會是強差人意。然而，上帝是奇妙的策士和醫治心靈的治療師，「祂的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，人的魂與枯乾的靈，骨節與骨髓都能刺入、剖開，使硬心順服，迷茫的主意得以喚醒，更因肯謙卑醒察自己的問題，結果得以敞開！」（希四 12）

在「體驗耶穌基督」晚會中，「與悲傷的同哭，與喜樂的同樂」。有不少受盡長期內心抑壓的，經鼓勵之下，坦然無懼地帶到施恩的寶座前，得到憐恤和解脫，且可突破傷痕痛楚的網綁，決定靠著那加給力量的，歡歡喜喜地再如鷹振翼高飛。

這兩短宣事工，讓我獲益良多，惜「禾場雖大，作工的工人卻少」，盼望更多的你能加入這事工，因「我們大家在基督裏成為一個身體，也是互相作肢體。」（羅十二 5）



溫哥華組長及培訓統籌
Selina 馬淑君

Harry

(2013.01.08 加拿大學員)

我已婚，有太太和三個兒子。從前我在香港是賣橙的，我也是一個傳統的中國男人，在「男兒流血不流淚」的環境長大，我也是一個很理性的人，情緒對我來說：感情用事和情緒化，情緒就等於情慾，而情慾就是一個很大的問題，特別青少年就不應有情慾。所以我盡量將我的情緒降低，及用理性去處理事情，就是這樣生活了很多年了。

另一方面，我和三個兒子的關係很差，我接受不到自己有情緒，也同樣不能接受兒子有情緒，我繼承了我父親的一套教導我的下一代，他們也受了我很多的苦，在我完成了 level 1 的課程，學懂了很多基本的情緒和我的原始性情緒，在 Level 1 課程中，做了空椅的練習，我也未曾試過得到這麼大的釋放。

剛剛六月完成 Level 3A1，開始認識我是誰、我的形象。組長說我的自我形象是很低的，我自己也感到驚訝，別人說我像劉德華，又怎會低呢？在畫畫的過程中，我思想我形象的問題，我沒法子接受到自己有不好的東西，或我常找外在的東西去建立自信，在我的畫中，我開始認識我的價值觀是建立在過往一些無謂的指責。但我相信我是神的兒女，有尊貴的身份，透過 3A1 的課程，我開始對自己有一個新的認識，知道自己受傷的地方。

而在 3A2 的課程，我的心、我的夢，很有趣，解釋了在過去二十年同樣發的一類夢的原因，從我的畫中，我發現了我夢中的心魔。隨後我發現原來在母腹嬰孩當中產生的事影響到現在今天的我。

長話短說，自我上完 Level 1、3A 及 3B，我覺得自己成長和進步了。第一、最近我和兒子們多了一些情感的對話，我學懂瞭如何向兒子表達我的憤怒，而兒子也同樣向我表達了他的感受，這令兒子也感到很驚訝！

第二、我開始可以慢慢感受到別人的情緒，我記得聖經講：「你們要與喜樂的人同喜樂，與哀哭的人同哀哭。」這十年來，我都明白這個道理，所以我很喜歡去送殯的。但從前不知道要怎樣的，哭又哭不了，又不知道要說什麼安慰人的好話，現在似乎學懂瞭。最近我聽了一位弟兄分享他父母關係的困難，我感受到他的辛苦，在禱告中，我也哭了出來，因為感受到他的傷痛。我真正的體驗了聖經的教導要與哀哭的人同哭。

第三、在我的生命中，忽然之間多了十個一起走一條路的滴血戰友，就是我的組員，大家一同經過困難、一同學習、一同開放自己的傷痛、而一同想通了。這是在課堂之外，得到的收穫。

Jenny

(2013.01.08 加拿大學員)

在我上 Level 1 的時候，開始我並不覺得自己有情緒問題，我是來學習情緒的知識，起初我覺得有點「神化」，畫兩幅就看得出裡面想說什麼，但我在 Level 1 後，不過這些在心理學都常聽見的，但最大不同的地方是因為這裡有耶穌，醫治我的就是耶穌，拉法用了不同的方法讓我慢慢發掘自己一些的問題。在 Level 3A1 時，我發現原來自己分不到自己的開心、不開心和憤怒，其實我都有自己的需要的。

在這十二個月內，我上了四個課程 (Level 1、3A1、3A2、3B1)，每一個的課堂，我都是十分害怕，我害怕所有 Dr. Kot 所提過的防衛機制都暴露出來。在課堂時，我常常去洗手間，又不做功課，又想用借口不上小組，但每次都勉強去了。

我感到很辛苦，也感到害怕。有些人說：(創傷)怎樣都會痛的？為什麼要搞它呢？由得它吧！但是這個創傷的毒瘡會發大，可能要切除隻腳才可以切除這粒大毒瘡，如果你仍為沒有問題，就任由它吧！但是我想到我隻腳可能會是我所愛的東西，包括我兩個寶貝兒子，我不想傷害他們，所以雖然我害怕課程，但我仍會繼續報名。

我也曾經上過其他的心理學課程，也看過心理學的書，但是我好意外的，覺得葛博士團隊真的很有神的同在！有神同在的課程，真是特別不同的！

Annie

(2013.01.08 加拿大學員)

在我還沒有讀拉法課程之先，我對「情緒」這個字也很害怕的，因為我是一個很容易失眠的人，每晚都會掙扎，我不到知道是什麼事。

當我要報讀 Level 1 課程時，我內心有點驕傲，心裡想以前在香港都見過輔導，心理學的書又看過，也沒什麼特別。雖然如此，我覺得神感動我去參與這個的課程。

我來到加拿大十幾年了，加拿大是一個很舒服的地方，兩、三年前神給了我一個感動好想去服侍

祂，可是我覺得自己很不配，因為我滿身都是傷痕，帶著那麼多的傷痕，又如何去服侍神呢？我記得當天爸爸有病，我自己常常的跟神說：如果祢讓我爸爸信耶穌的話，我願意奉獻自己侍奉祢。我記得我的承諾，但我真的做不到，兩年前的感動再次挑起我要為神做一些事情，但我覺得我真的不可以。直至我參加拉法課程，在 Level 1 時，Dr. Kot 帶我們去接觸耶穌，事實上我是一個很難哭的人，當刻我突然之間哭得很厲害，我很驚訝我竟然會哭起來。感謝主，打開了我的腦，將我的情緒釋放出來，開始去接觸那個很痛的情緒。

老實說，一月上完 Level 1 後，我很害怕，每晚睡得不好，第二天也要返工，頭很痛。初時我不知道是什麼一回事，我周圍問人為何我會失眠，有些人說是更年期是這樣的，我也是這樣的安慰自己。當我三月回到香港，因為在 Level 1 發現了一件事，回香港見輔導處理這個問題，之後我竟然可以睡眠了，原來失眠是和情緒有關的。

一個有癌症的人的治療過程是很辛苦，頭髮掉下來，又難吞口水，又要電療，生不如死，但是他們求醫的目的是希望康復後餘生可以陪伴家人。所以我覺得面對自己的情緒就如同癌症一樣，真的是要將癌細胞切掉，過程是痛，在每一次上完拉法課程，生命癌症症狀都會跑出來，但每次的症狀都總是比上次輕的，病痛的期間也縮短了，我的生命真是漸漸變好的階段。

而繼續上 3A 和 3B 時，很有趣再發現自己多一些，原來妒忌心是由小時候就開始，我開始會用另一個角度去看一件事情。我的傷痛仍然還在，但我會繼續堅持下去，我所經歷過的生命可以讓我為神做更多的事。我可以和人分享我所學習到的事情，特別是我的姐姐，希望可以幫助到身邊的人。感謝主！

Elsa

(2013.01.08 加拿大學員)

對於那些情緒課程，我也曾讀過，自己又看過心理治療師，而我也做類似的社會工作，上這些課程，我總是打算幫我丈夫聽的，聽了可以學習如何責罵他，但沒有想過在這個拉法課程，我可以認識自己。我看完了情緒四重奏的書，工作紙也做足了，但每次分享時，我總是說了其他的，而導師的回應也答得很好，導師引導我們去舒發我們的情緒。

在課程中，最辛苦是要要看 DVD，課程十分密

集，每天放工都要上課，真累透了！但我最欣賞是小組裏面一班原是不認識的人坦誠的分享自己，經過一段時間，彼此信任了很多，使我覺得最痛和不想人知道的事也都願意分享。我曾參加過恩愛夫婦營，我只覺得是我自己的問題，如果可以處得好，與人的關係會好一點，不過在拉法課程，我才知道原來我是可以罵人的，我是弱的我，我不一定要去討好別人，我也有資格憤怒，甚至對著權威人士也可以憤怒，我感到很釋放！

加上課程根據很多聖經的原則，有位姊妹和我說：「妳和我說妳的不開心，我明白，但是妳沒有和神說過。」這個課程，教我可以直接和神說我的傷痛、說我覺得的不公平，最近我和神的關係近了，祂好近距離的保護我。這是一個非一般的心理治療。

Sharon

(2013.01.08 加拿大學員)

在我上 Level 1 的時候，我是很疲累的，有好多新的東西塞進頭腦中，做 Empty Chair，流了很多的眼淚，真是頭又大、眼又腫。而到 Level 3A 及 3B 時，我已經覺得訓練有數，現好期待下一個課程的來臨。鼓勵大家只要慢慢一步一步行的時候，神會和我們一起同行的，不用擔心！

在我未參加課程之前，我被課程一句說話吸引，就是「你先要認識自己後，之後再認識神，那樣你就可以和神有更深和密切的關係」，我抱著這句說話先去處理好自己。我過去有好多的自憐、好多困擾，覺得自己成長好慘，好多事情。當每一次參加的時候，組長都訓練有數幫我去解開我一個又一個的心結，一路一路會輕鬆起來，我以前出來的樣子都是苦瓜乾，現在我的組長也覺得我比以前輕鬆、開朗了很多。

在 Level 3B1 課程，我做了一次的功課，就是看自己的前半生，由零歲開始到現在的歲數，平時我也不會刻意去數算以前不好的事情，但當刻意去做這個功課，成長的經歷很不開心，但是我看見這些經歷是主耶穌和我一起渡過的，同時我數算了很多的祝福和恩典的地方，原來自己並不是那麼可憐的，只不過我從來沒有看到好的一面，所以透過這個課程，我認識到自己，當移除了生命的障礙時，我和神的關係就更好了。

Helen

(2013.01.08 加拿大學員)

我是第二次參加 Level 1，這次的得著有更多，學懂了放手！內心的重擔慢慢得到釋放，神帶領我來到這個課程中間，有好的導師，縱然是那麼辛苦的課程，我仍然堅持，因為我信任我的導師能夠幫助我。真的很感謝！

Ian

(2013.01.08 加拿大學員)

我不知道為什麼我會上這個的課程，我是第二次上 Level 1 課程，第一次上的時候，我只明白 35%，到了現在，我還有很多的都不明白，好多事還未解決，我想我會繼續上第三次的 Level 1。

在我的組員中，很多是弱的我，而我是壞的我，我做 Empty Chair 時，我其實是很憤怒，但也表達得很小心，我恐怕嚇壞了我的弱的我組員，我內心很多的憤怒不可以發洩出來，很多仍未解決的事情，所以我會堅持繼續重讀 Level 1 的課程，直至壓抑的情緒被釋放。

Janice

(2013.01.08 加拿大學員)

我是第一次來到教會，一直而來教會師母支持了我一段時間，因為我的情緒不穩定，我的小朋友常受到我的影響，同時我的工作和與朋友關係也受到影響。我這個情緒病已有八年了，這八年來沒有停止過食藥，我嘗試戒藥，可是我的情緒起伏很大，不能返工，不想見任何人，連說話也不想說，我只懂得哭泣及躲藏。師母很鼓勵我上這個情緒四重奏的課程，第一次在這裡舉辦的課程，我成功地用藉口推辭了，但避了一次，避不到第二次，這次我不可以再用藉口說很忙了。本來課程額滿，我開心以為不用上課，但多謝師母十分重視我的生命，無論如何都讓我上這個課堂。多謝師母和朋友的支持，在這個課程，我有很大的得益。在課程中的幾天，我哭回幾年前的眼淚，我每晚都不到入睡，頭很重，課堂比返工還要疲累。但課程確實讓我有改變，今天放工時，我的同事說，我的說話溫和了很多，面部沒有從前的繃緊，整個人都開心了很多，這是我最大的得益。

我感激組長的耐性，也謝謝葛博士的課程！



整全心靈醫治退修營

這五年間，由整個課程一次總結退修營，已延伸至各階段學員、非學員及教牧退修營。在聖靈的帶領下，退修營的模式不斷轉變和更新，每一次我們都看到學員們心靈上得到更深的釋放。縱然預備一個營會面對著不少困難，其中參與人數難以估計，導致營會在行政安排上較為複雜及較多的變動，然而上帝的憐憫和學員生命的改變驅動我們繼續勇往直前。

我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在 神寶座的右邊。
希伯來書 12:1-2

你是否會感到心中的空洞，渴求被愛充滿，在人世間尋尋覓覓，幻得幻失？你生命是否被綑綁？你是否能發現自己轄制的心靈抗拒尋求神？請求神開啟你的眼睛，讓你看到自己你的綑綁：是怕不被肯定、被人拒絕、遺棄、羞辱怕出醜、怕被拒絕、怕失敗、怕被注目或傷害，也求神給你勇氣去面對痛苦和改變。

退修會主要目的是以體驗的方式：圖畫、小組分享、經歷耶穌練習，幫助學員更深入整合每個階段的學習，找出因過去創傷導致現在生活中的綑綁，並求神開啟學員屬靈的眼睛和耳朵，明白自己綑綁背後的痛苦，讓學員經歷神的同在和醫治，以致生命可以真正自由！

退修營不斷的更新，因為面對學員深層的傷痕未能完全在課程中得完全的釋放，因此，退修營加入吶喊的環節。正如耶利米哀歌 2:19「夜間，每逢交更的時候要起來呼喊，在主面前傾心如水。你的孩童在各市口上受餓發昏」以群體同心的力量；在互相鼓勵的氣氛下，在組長的陪同下，一起進入過去的傷痛，經歷主耶穌的同在，勇敢面對痛苦的情緒；向神吶喊，釋放被壓抑的情緒，經歷上帝的醫治。

- 承認某種痛楚如何綑綁自己，引致被它控制，以至自己停滯於輔助性或非原始性情緒；
- 以吶喊釋放被壓抑痛苦的情緒；
- 與過去的痛楚分割關係，不被它轄制；
- 以信心倚靠上帝的醫治，並有勇氣正視這痛楚；
- 踏進「真實的我」。

課程退修會：

2009	Level III	課程退修營
2011	Level IIIB	課程退修營 - 「從綑綁中被釋放，活出真我」
2012	Level I	課程退修營 - 「喚醒與神阻隔的心靈」
2012	Level II	課程退修營 - 「突破與神阻隔的心靈」
2012	Level IIIA	課程退修營 - 「潔淨生命的扭曲，邁向聖潔的生命」
2013	Level 1	課程教牧退修營 - 「喚醒與神阻隔的心靈」

適合任何人士退修會：

- 2010 「與神對話」退修營：尊貴的身份
- 2011 「與神對話」退修營：第一天：喚醒心靈；第二天：失望中遇見神
- 2012 「與神對話」退修營：向神展開空虛動盪的心靈
- 2012 「與神對話」教牧退修營：放下心靈的煩瑣，重新上路
- 2012 「突破生命中重複又重複」退修營：第一天：走出重複生命的盼望；第二天：擁抱重複生命背後的黑暗

2009-2012 年參與人數

	課程退修營				非課程退修營
	Level I	Level 2	Level 3A	Level 3B	
2009	/	/	/	59	/
2010	/	/	/	/	33
2011	/	/	/	46	29
2012	73	29	43	/	91
總人數	73	29	43	46	120

2009 至 2012 年參與退修營總人數：309

退修營學員分享：香港

Poling

(2012.01.27-29 香港學員)

入營前期望遇到神，在營中（小組分享）認識到有很多受傷的罪人。多謝主因有病才用得醫生。神是位醫生，治好一切呼求主的罪人。但老我習慣了靠自己，用人的方法，有主同在好得無比，還記得第二天上午的練習，學習與主相遇，過去不快樂的片段一幕幕浮現出來，再放下舊有的包袱，自由地，讓神擁抱。

Grace

(2012.09 香港學員)

在入營前，我屬靈生命光景很枯乾，尤其這三年自從女兒出世之後，自己與神關係很多阻隔。過往信主已十七年，生命都好多經歷神，見到神，但為何這三年與神阻隔？參加了 Level 1 初步了解過去成長。直至入此營會，深深經歷到神，見耶穌。主透過 Dr. Kot，小組，晚會一一將此阻隔向我揭示。我特別欣賞小組討論及分享，在當中，組長 (Jo) 鼓勵，專業及愛心提醒，解說，讓我更清楚生命的方向。我和組長之間，很快速地建立信任，讓我第二晚在晚會更暢快地釋放。神一幕幕將我的歷史，成長背景揭示出來。讓我看到神在過往，現在，一直都沒有離開我。感謝神，盼望未來可繼續經歷到神。

眼淚

(2012.09 香港學員)

在入營前，有些期望，有些緊張，知道會好的經驗，但又很怕面對自己一些痛苦及傷痕，但卻知道一處理會很大問題。特別感恩的是在 [體驗耶穌] 的環節，做的時候，聲嘶力竭，極不好受，與當時不是有神的同在及安慰，我想我已逃跑了。

第一晚做完，因未能盡出情緒，因而頭痛厲害，不能入睡到三點，直至耶穌坐在我旁，慈愛的輕撫著我（我想：我怎配神祢，如此厚待！），我才能安然入睡。

到第二天同一環節，當中神與我同在，給我勇氣，其實未開始時，心中已經很驚，想離開又怕效果不好，但之前我在房中先祈禱，求神幫助我，結果非常順利地釋放，但過程就像坐在極速山車，中途又想走又欲罷不能，做完後經過 briefing section，Dr. Kot 很好，問同學有否頭痛，如有就留下，帶他們解決，當晚我正很久沒睡得如此舒服。

B

(2012.09 香港學員)

生命是需要有交流。縱然人的性格，過去有不同，這種不同是一種衝突。我明白到衝突之間，不是我與他人之間的攻擊，而是過去的我和過

去別人成長之間的攻擊。我開始知道別人沒有刻意的攻擊我！讓我能嘗試可以踏出一步為人去相處。感謝主，讓我放下了對別人的防衛！也藉組長的鼓勵下，我也希望真實的對待自己。

Cheung

(2012.09 香港學員)

感謝神使我明白到原來我內心有髒神，引致我對神不信任，不是全相信神的幫助，現在我懂得放手去經歷神，雖然當中仍然感到害怕，感到恐懼，但我願意去經歷這位神，來試試這位是否我值得一生相信的神，神是配得大讚美的。

阿華

(2012.01.27-29 香港學員)

在角色扮演讓從被遺棄釋放出來，讓我獨自一人時仍可自我滿足，逍遙自在，欣賞周圍的景物，感受到神和同行，在情緒釋放時，讓我盡情把媽媽打我的痛的辛苦釋放了出來。

迷路時的驚慌的情緒吐出來，同時求耶穌進入我的痛，驚的情緒裏，幫助我同共擔當，釋放流淚後便輕鬆，內裏平靜。

Mirco

(2012.01.27-29 香港學員)

感謝神帶領我來到這退修營，第一晚聚會時禱告中，我經歷神給我一些圖畫，我就認定在營會中開放自己給神，透過圖畫慢慢去集中於自己的轄制。再認識面對真正的自己。然而，一直分享圖畫的時候，自己都好冷靜，直至空凳，自己就完全釋放每一個痛苦。未說一句話就痛哭出來，學員也給我很多鼓勵和意見。營會給我重新有力面對未來，也學習重新相信倚靠神。

Karen

(2012.07.22 香港學員)

其實一直以來自己都有孤單的感覺，但表面掩飾得很好，別人看我都說我是一個很開心的女孩，有好多朋友，而我的性格比較遷就別人。雖然父母離婚，但我給人的感覺都是很開心。別人也認為我應該會有好多男性追求，但是我並不享受在拍拖談戀愛中，因為我覺得不能信任別人。父母離婚，家中有一個姐姐和兩個哥哥，同時沒有人理會，好慘，連姐姐也都是離婚了。

我覺得自己好慘！沒有人會明白，感覺好孤獨，我不敢面對，也不敢承認。第一次發現自己有抑鬱症是八年前，當時讀書不成，對神很多埋怨，質問神「點解？」、「我做錯了什麼？」

父母離婚，我要靠自己努力讀書，但患上抑鬱症後，我無法子讀書，好多埋怨、好孤單，只會收埋自己，我不想讓人知道我有病同讀書不成，我經常將自己弄得很忙，時常出街，不讓自己返屋企。剛才做默想時，我去到孤單的感覺，我停止了，我不敢進入這種孤單的感覺，要有很大的勇氣先可以進入，我有哭，但不是激動的痛哭，而是傷心的痛哭，但我不能進入，我好失望，很想放棄。我想可能未到時候，但我再試，我祈禱和神說：我知道每個人都令我失望，但神不會令我失望。突然不知在那一個位，我進入到這個孤單的感覺，我相信是聖靈的感動，我嘗試想像從以前曾經經歷過的孤單入手去感受，但做不到。

但當我想到我的將來，我覺得好驚、好擔心自己一個人，又沒有錢，突然雙腳無力，對手好麻痺，不停地喊，我覺得好釋放，原來進入孤單這個痛時，也不是我想像中的慘，我感到好開心，因為從來未試過用內心去哭，手沒再震，舒服了很多，當面對完之後，再次想起已經沒有驚的感受，能夠勇敢可以在人面前講話。

這是神給我的經驗，當走到那什麼都沒有時，要全心全意的祈求神，神就會給我們能進入這傷痛位，要來就來，不是自己可以控制到的，感謝神，神真的會在我身邊，祂也會派天使在我身邊。

Catherine

(2012.07.22 香港學員)

在昨天，我不能進入與神相遇，看見別人在哭，我只是受影響下，有點眼淚。第二天，我跟神說，我一定把握最後機會，不能空手而去。在聚會時，Dr. Kot 領我們唱詩，詩歌令我很感動，同一首詩歌，昨天已經唱過沒有什麼感動，而今天再聽這首詩歌時，我很感動，滿面都是淚，再繼續的默想，隨著 Dr. Kot 的引導，我不斷的哭泣，哭泣的時候，我身體自然地向前彎曲，拳頭掐得好緊，雙腳好實。

首先，我交代我的背景：我丈夫於六年前因癌症去世，感謝主，在去世前，相信了耶穌，我們關係十分親密，每晚都是牽著手睡覺，我覺得自己是個天之驕女，什麼都有，但當丈夫去世後，我才知道我什麼都沒有，人沒有、錢也沒有，那刻我才知道原來我們是負債的。第一次嘗到分離，好孤單、寂寞、無奈和遭人白眼。我有一對子女，我不敢在家中哭，我很害怕子女會聽到。就連沖涼時喊也不敢大聲過花灑。

我彎著腰不停的哭，這個動作，我想起我在自己

的房間，組長拍拍我的肩膀，叫我尖叫，我用全力像獅子吼叫的尖叫出來，我從來未試過這樣子的喊過，我的地方不容許我這樣做，在房間我飲泣，在街上和公司也不容許我這樣子。六年前，我在房間喊了兩年，喊、看聖經、工作，每天只有兩小時睡覺。神醫治好我。一年後，我不相信自己有抑鬱症。神的祝福，讓我真正可以睡覺。

今天，我重複一次六年前在房間的光景，我才可以開懷暢喊，未曾試過這樣的盡情叫喊，我放鬆了很多！感謝主！我十分珍惜營會聚會的時間，盼望同樣的傷痛得到處理。

「一棵樹」——正在醫治中 (2011 香港學員)

參加拉法退修營是一個多月前的事了，那時有無神奇的事發生？我覺得是有的。在葛博士帶領導語繪畫時，說到「是什麼阻礙了我和神進入親密關係？如果你恐懼，你恐懼什麼？請把你的恐懼畫出來」，那時我的左手竟畫出了我兒時最早的記憶。那是一個炎熱的夏天，我被媽媽綁在阿姨背上，因為她要從出門上班怕我纏著她。我在背帶裏又熱又悶，難受得喘不過氣來，我記得我又踢又哭又掙扎，想說「求你們把我放下來，我透不過氣來了」如果我會說話，我一定說了，可是那時我還太小不會說話，只會嗷嗷地哭，那時我覺得我要死了。媽媽把我綁在阿姨背上綁得太緊又把我整一人連頭都罩在了裏面。現在想起來，我覺得媽媽很自私，她只顧自己的感受，沒有考慮到我的福利。也許對她來講，離開孩子上班是一件痛苦的事，所以她要我把我的頭都埋在背帶裏面，她離開的時候連我的臉都看不見她就不會太痛苦。我這樣的分析合理嗎？大家看我文章的標題就知道，我沒有宣稱已經得到完全醫治，而是正在醫治中。在退修營中，那幅畫開了個頭。還有一件事就是，第一天當我一進入會場中，我心裏就不斷聽到嬰兒嗷嗷的哭聲，這種感受之前從來沒有過，我心裏覺得奇怪，究竟神要為我做什麼呢。那幅畫就是在第二天畫的。可見這是神給我的禮物。

這個記憶，我曾和葛博士說過。她認為這個經驗阻礙了我以後和人建立親密關係，因為很害怕進入親密關係中會被綁住窒息，和神也一樣。

阿梅

(2010.06.30-07.01)

「與神對話」退修營 - 探討我的身份)

「耶和華從我出胎，造就我作他的僕人，要使雅各歸向他，使以色列到他那裏聚集。原來耶和華看我為尊貴；我的神也成為我的力量。」(賽49:5)

今次是拉法基金會初次舉辦課程以外的退修營，由葛琳卡博士主持，以及兩位組長協助，共有32位參加者。短短的兩日一夜終順利完成，看見參加者透過個人安靜、詩歌敬拜、靈修默想操練和禱告與神更親近。多謝主！一同見證他們神怎樣經歷神的同在和醫治吧！

我體會到與神攔阻的原因是小時父母將自己與黃大仙上契，當我禱告與偶像斷絕時，看到它的離開，感覺神在身邊！感謝上帝給我女兒的名份！

Olivia

(2010.06.30-07.01)

「與神對話」退修營 - 探討我的身份)

敬拜詩歌中使我有平安，整個營會中，靈裏得到飽足！而默想操練對我十分有幫助，我願意面對自己過去創傷，經歷上帝的醫治，但願日後會學習多些安靜親近祂。今次經歷上帝的愛，使我學習開放自己，表達自己的情緒，以致得到心靈醫治，與上帝關係更密切，希望我能成為拉法基金會組長，因為有很多人需要心靈醫治，所以我先禱告求上帝預備時間讓我完成修讀所有課程(Level I、II、III)

退修營學員分享 加拿大

Alice

(2013.01 加拿大學員)

在營會中，透過課堂、小組、工作紙，我對真正的我多了少許的了解，Level III 畫的圖很難，但我搵自己痛苦的根源，這讓我覺得與神距離很遠，反倒在我的傷痛之中，我覺得神在我的旁邊。

營會中，我發現可以突破自己的地，發現了自己一直很忿怒，在吶喊環節，我可以罵爸爸，甚至可以罵神，我覺得好痛快。現在這刻我想和爸爸傾計，將我罵他的東西溫和的向他表達一次。在罵完他之後，我感覺和爸爸的關係親密了很多，奇怪的是，情況相似，我也感覺和父神的關係也親密了很多。

無名氏 (姊妹)

(2013.01 加拿大學員)

來到這個營會，我有意外的收獲，在我的原生家庭中，父母經常的罵我，而且說話是不留餘地的，帶有很嚴重的傷害性。對著爸爸，愈是頂咀，就愈快死，明明是被冤枉，也不能出聲，若說出來，會被打，甚至他會說不愛你及被趕出街。這些令我有很大的陰影，一直我也不知道。

我在家中是最細的，爸爸也是最愛我，相比於其他兄弟姊妹，我已經算是打得最少，這些少少已經令我很受害，何況我的弟兄姊妹。於是在家中，我扮演了拯救者的角色，最緊要是乖巧、聽話、不頂咀，若令爸爸的心情好，家庭就會和諧了，周邊的人也被打少了。在不知不覺間，我也已經不懂得再為自己辯護。

到我認識了神，在教會的生活中，我經驗過不同的被冤枉，我都不敢說什麼，我何時發現自己這樣的情況呢？這直至一次我被傷害得很嚴重。在我的圖畫中，我畫了一個木頭，一個很長的木頭，黑色的，很堅實，在木頭裏面的通心管就是我了，原來我感受不到自己的存在，我很懼怕，內裏是空空的，在圖畫中，我才發現到自己是這樣子的。

一直以來，我也知道自己日常生活也是一樣，工作時被冤枉，我也不會作聲。我以為神也要我用這樣的方式去保持和諧。因為聖經說：「不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」、「凡事都不可爭競」。在我受到傷害時，原來我才知道自己憤怒神的，我以為我自己在犧牲和背十字架，是神要我這樣的嘛！我完全不察覺這是我和神的阻礙。在受傷害時，我問神：「為何我這樣乖的去服侍祂，又去幫助別人，做盡了好事，但原來要我受痛苦和啞忍，又要照顧教會的和諧，否則教會會分裂，這讓我很辛苦！」

六年前，有一天，神給了我一句說話：「我定意要你被壓傷……(之後有很多祝福)」但我只聽到的是第一句說話，我寫下來，我貼在公司的枱面，和家中床頭櫃上，不斷的提醒自己，但我六年來沒有去看這句說話，因為我知道要這樣，但我完全抗拒這種的傷害，而最近一路消化自己的痛苦。這六年來我沒有再看這張紙條，我還以為自己很順服，其實我只看到的是第一句，我並沒有看到後面的祝福。

為什麼我選擇不去看這金句呢？在營會中，組長幫我明白了，這是我一直以來的防衛機制。在我另一幅圖畫中，綠色的山，吊掛一條很粗的麻繩，我捉實這條麻繩，但麻繩斷裂了，跌到綠色

的土地裂開了。圖中麻繩就是我的父母，我得罪父母，麻繩就斷了，兄弟姊妹就受苦了，綠色的土地就是和諧的地帶也同樣沒有了。

我真的很憤怒神叫我受苦，我很想拒絕神，但另一方面的掙扎是我不能過沒有神的生活。金句是神給我的呼召，這六年不敢回應，是要裝備自己。在傷口痊癒後，我再看這張紙，我一直以為自己保護別人，原來是保護自己，這是我的防衛機制，將父母投射到神。我以為神都是這樣的對待我，原來這是自己保護自己，我要脫離父母的影響，我知道有神的同在，我可以面對別人的傷害時，我靠著神為自己辯論，不再啞忍，這就是真的我，感謝主！我得到很大的醫治。

Nancy (2013.01 加拿大學員)

我是從 Level I 開始參加的，在參加 Level I 時遇到很大的困難，是牧師推薦我報讀這個課程，當時我剛剛信主，所以信心不太大，在課程中，給了我從新途徑去認識自己，由於信任不大，我做不到那些醫治練習。而課程幫助我接觸到我的傷痛，《情緒四重奏》這本書，我看了很多遍，但是我看不明，基本上我的邏輯性強的，書中不能明白的地方是因為是說情緒，我不懂得情緒，我感覺不到自己的情緒。

在上 Level IIIB1 的課程，很多的功課。我更加認識了我自己，我慢慢感受到自己的感受了，在感受後，才能面對真正的自己。在 Level IIIB，我得到很大的釋放。在我上年後半有很大的變化，但是因為我恐懼面對傷痛，我用了很多的理由不來。最後因為我買了葛博士另外兩本書，我研究看得很通透，而我從未認真的看一本書。我開始分辨我和神的距離遠的原因是我的恐懼拉遠了我和神的關係。我的理性不能讓我感受我的恐懼，不能感受恐懼，又如何把它消除啦！

營會中，吶喊的環節，我很快的逃走到另一間房間，而第二次的吶喊，我開始叫了幾聲，我學效其他組員去叫喊出來，但其實我一點感受也沒有，我仍未消除我心中的恐懼。我覺得神很祝福我，通過組長們的幫助，我知道我傷痛中的忿怒不能宣洩，因此忿怒把恐懼遮蓋了，當我的忿怒出了來，我開始感受到自己的恐懼，我的身體一直在震，震完感覺就好了。

我的感覺不是由自己理性可以改變，我肯定的說不是神的力量和幫助，我不能得到消除我各種的防衛機制。從前我的完美主義和自我責備是我的恐懼，我害怕失望，這次的醫治給我很大的幫助。我也明白我經常氣喘的原因，也是恐懼。我

感謝我可以行在神的真理裏面。

退修營組長及同行者分享 加拿大

Jennifer

(2013.01 退修營組長)

除了醫治了別人，在營會中，我也有得到醫治，雖然自己是組長，在課堂時，我一樣跟學員一同畫畫，我只欠吶喊時段沒有參與，在這營會是一個難得機會，有新的亮光，發現真正的自己原來並沒有這樣的可愛，所以我渴望我自己也有吶喊時段。

Crossby

(2013.01 退修營同行者)

去年十月份的時候，我和葛博士團隊一同前往巴黎短宣，巴黎學員以營會形式上 Level I 的課程，當時見到很多學員的吶喊，得到很大的幫助，見到他們完全的改變，我都渴望參加。

這次，看見在卑詩省有這個的營會，我馬上的參加，加入成為是次的籌委，而且更介紹了很多朋友來參加。這次我得到很大幫助。在前天晚上我很大聲的呼喊，我得到很大的醫治。

再說，再讀上 Level III 時，見到愈少男士參加，並非男士沒有傷痛，已是他們不敢承認自己的傷痛，去到 Level III 時的男女比例 1：9。對於我自己，我願意面對自己的傷痛，昨天和前天比較，昨日相對平靜了很多，這是神的醫治。

Bess

(2013.01 退修營同行者)

原本我是不想來這個的退修營會，每次的經驗中，我都是集中不到，加上工作要輪班，這個假日要和同事調假。首先，我覺得我對營會有虧欠，營會有很多的材料要讀，從前我也草率的看過了一遍就放下了，再沒有看過了。這次再看到緊密的時間表已經害怕了。可能因為我沒有太大的期望，這次營會的收獲很大，也是我想像不到的。

我的防衛機制很強，我信主二十多年，我有很豐富的屬靈知識，這些都記存了自己的腦袋中，而我也是一個理性的人。當有問題發生，很自然地我會用聖經的知識解釋我的情況，不能真正的面對自己不敢正視的問題，這成為了我和神關係的阻礙。在吶喊時，有人罵我，當然我知道他並不是罵我，而在我的觀念中，他正像罵我，這讓我重新檢視自己的問題，而且這些問題，有神和我一起去處理。感謝主！

中國及海外服侍

我另外有羊、不是這圈裏的，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

服侍中國

我們領受了服侍中國情緒困擾者的異象，希望能夠將課程延展至中國有需要的地方，自四川汶川大地震後，加速了我們在中國的腳步。直至 2012 年，基金會已去了三次四川的災區及湖南省永州、長沙和廣東省清遠，共舉辦了七次基金會的課程，共服侍了約五百位朋友，約四十人決志信主，破碎心靈找到醫治的主，因此基金會將會繼續在不同的地區，藉著心靈的醫治帶領人歸向上帝。

中國

2008 年	8 月	四川災後心靈重建課程 (澎湖)，全部參加人數：約 110 人 資助人數及所需費用：110 人 (約港幣 HK\$ 55,000)
2009 年	4 月	四川災後心靈重建課程 (南充)，全部參加人數：約 130 人 資助人數及所需費用：130 人 (港幣 HK\$65,000)
	8 月	四川災後心靈重建課程 (南充)，全部參加人數：約 117 人 資助人數及所需費用：117 人 (港幣 HK\$58,500)
2010 年	6 月	湖南永州，參加人數：63 人 資助人數及費用：63 人 (港幣 HK\$47,467)
	12 月	長沙，參加人數：30 人 資助人數及費用：30 人 (港幣 HK\$17,475)
2012 年	4 月	中國宣道神學院 - 清遠，參加人數：35 人 資助人數及費用：35 人 (港幣 HK\$31,500)
	9 月	長沙，參加人數：43 人 資助人數及費用：43 人 (港幣 HK\$29,888)

澳門

2009 年	1 月	基督教宣道會澳門聯會，參加人數：41 人 資助人數及費用：16 人 (港幣 HK\$3,950)
2010 年	1 月	澳門宣道會感恩堂，參加人數：17 人 資助人數及費用：8 人 (港幣 HK\$2,000)

海外短宣

基金領受異象去幫助世界各地的華人，心靈正陷於困境黑暗中，我們希望將耶穌基督的醫治帶給他們，讓他們活出豐盛的生命。

馬來西亞

2011 年	4 月	馬來西亞宣道會蒲種堂，參加人數：39 人 資助人數及費用：39 人 (港幣 HK\$16,900)
2012 年	8 月	香港宣道差會 / 馬來西亞宣道會蒲種堂，參加人數：23 人 資助人數及費用：23 人 (港幣 HK\$3,804)

巴黎

2012 年	9 月	禱告復興中心 prayer and revival center，參加人數：14 人 資助人數及費用：14 人 (港幣 HK\$6,520)
--------	-----	--

中國 學員分享

您的愛，改變生命

Dear Dr. Kot:

感謝你們一直以來對I C C孤殘兒童和老师們的關愛！謝謝您給予愛、分享愛、傳遞愛！謝謝您在愛中與我們同行！

在這感恩的日子，我們團隊誠摯的祝福您及家人：

平安幸福！健康喜樂！

I C C中國辦公室

2012年11月22日



Rebecca

012.10.09 長沙學員)

首先很感謝天父和拉法基金安排的這次管理情緒的學習，使我從中受益匪淺。

通過這次的學習我不僅更瞭解自己的情緒，同時也更能夠理解和體諒他人的情緒。不僅掌握了理論知識而且深入的小組實踐也使我更加明白怎樣正確處理和幫助他人的情緒。學習之前我是抱著能夠學到知識去幫助他人解決心理上的問題，可到最後才發現原來自己也有很多不恰當處理情緒的地方，例如我是混合型的我兼具壞的我和弱的我，在家人或比較親近的人面前我表現出來是“壞的我”而面對關係一般人的通常是“弱的我”，經過深度剖析後，我知道了如何正確表達自己的憤怒和悲傷的情緒，糾正了許多過去錯誤的觀點。我更懂得如何和家人相處，在家人面前我可能要在弱一些，呵呵！比較難忘的是我們的小組，雖然只有幾天的時間，但是在小組裏面每個人的坦誠和關切都使我記憶猶新，小組長高老師的認真細膩還有迷人的微笑……May的溫柔……還有葛老師的生命，每個人都溫暖、鼓勵著我，我想最主要是因為有神的愛在其間吧！通過這幾天的學習和釋放，我的生命進入了一個新的里程，我明白了原來情緒是上帝給我最好的禮物。

總之很感恩，最後願天父祝福所有拉法基金服

侍人員，記念你們的勞苦和愛心，願你們成為更多人的祝福！「惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。」（彼前 2:9）

雅群

(2012.09.22 長沙學員)

我是 ICC 社區拓展專案的員工，此次有幸參與拉法培訓，甚是感謝拉法基金會的老師同仁們，是你們的辛勤付出讓我釋放了內心的真實情緒。我是一個來自農村的年輕人，當然朝氣蓬勃，雖隻身他鄉，卻也有心中的夢想。為了這些，我自己本身的正面力量，在工作生活中會給與我很多的動力。所以，我很少觸及我內心最脆弱的部分，我也不屑去談論與處理。拉法基金會這次提供的情緒培訓，給了我一個很好的機會，去瞭解和釋放自己內心的痛苦，我收到了很好的回饋，謝謝你們！我是一個無信仰主義者，在培訓過程中，偶有對信仰的介意，請你們理解！因為我的表達是我成長的表現，也可能是我去敢於面對自己的痛苦了吧！面對你們的愛，只有謝謝你們！

袁姊妹

(2012.09.22 長沙學員)

神派來一支隊伍，讓我得著身心靈的醫治 ----

《情緒四重奏》學習之心得體會，感謝葛博士及關牧師一行在 9 月來到長沙，因著神的恩典與憐憫，我參加了四天的《情緒四重奏》學習，感覺很棒。當然學習過程中有很多的感受與得著，壓抑多年的情緒，在老師與同行者們專業且有愛心的引導下，得著有效釋放，心靈得著極大的醫治。

我這裏要分享的是培訓後 4 天我身體的醫治。那天早上醒來，聽到我的右後靠近耳朵邊的內裏有大而脆，又很集促的“咄”一聲，像是有 5-6 個電光泡集中一瞬間炸開。開始以為外面的什麼聲音，後來仔細感受，不是外面的，是我腦袋裏面發出的聲音，再仔細感受身體的變化。感謝神！昨天我的左後腦靠近耳朵的地方奇痛無比，輕輕地摸一下都痛得不得了，好像是裏面的有膿腫了。“咄”一聲後就全沒有了，一點都不痛了！原來是我情緒處理後，身體得醫治了！

培訓學習完成後，我在家自己學著用在課堂上學到的知識、方法，試著將我過往的一些受傷害或情緒有不好記憶的有關人、事、場景、感受都一一寫下來，我開始只打算寫 7-8 條，結果，隨手就寫出 21 條。找安靜的時間，禱告後，分兩次，逐一進入寫出來的 21 這些畫面當中，按著所學的且自己領受到的方法，對過往的情緒進行專業處理。完成一條就勾掉一條。全部處理完後，將那些紙張撕毀，並點火燒掉！與過去所受的傷害永別了，我享受今天，盼望與迎接明天。

感謝神！感謝神派來一支隊伍，教導我，幫助我，並讓我得著身心靈的醫治！願神大大祝福這支隊伍！

Pin

(2012.09.22 長沙學員)

感恩，值回票價之旅

從長沙回來之後，一直生活在喜樂感恩中，我的長沙之行就像是從銀行取了很多錢，但是具體有多少呢？回來的第一周，只要有時間，就是在我的電腦前記錄在長沙的點點滴滴，數算神給我的恩典，給我的弟兄姊妹開玩笑的說，我這是在數錢，我現在很有錢！

很開心、很喜樂，從未想過神的愛是如此的具體，就在我身邊，環繞著我。去長沙之前一直以為是去參加培訓班，學習一些關於情緒管理的課程，可真正到了才知道，原來不是學習，是醫治！

我一直有一個觀點：每個人都或多或少的有一些心理上面的問題，即使不需要看精神科，也會有些成長過程中留下的傷痛。我們每個人都是破碎的，傷痕累累的。

很感恩，一路都有神為我開道路，我能感受到祂滿滿的祝福。年初的時候，神透過很多事情，讓我去思考，思考我為什麼在有些事情上面的反應如此強烈，雖然我自己很清楚的知道這些事情本沒有這麼嚴重，為了尋求答案我看了很多心理學方面的書籍，自我診斷後得出的結論是幼年所受的創傷，這樣的創傷不會隨著時間離我遠去，會一直陪伴我。我很無助，我不知道該怎麼辦，不知道要怎樣去解決這樣的傷害給我留下的後遺症。漸漸的我得到了一種認知，就是我没有辦法處理，只能忍受和這種創傷並存的局面。

感謝神，一步步的開道路，在我找到原因卻解決不了的時候，讓我有機會可以參加這樣的醫治。我是帶著極強的目的性來參加這次的課程，就是要找到解決的方法。在葛琳卡博士的引導幫助下，我對那個我毫無辦法的創傷有了新的解讀，我找到了消滅它的方法，不是假裝它好像不存在，而是認可它解決它釋放它。但是神要給我的遠遠不止找到方法，他希望我可以被醫治。

這是一段我曾經認為我無法回憶的往事，努力一輩子都不去觸碰的心結。我自己也不知道面對這件事情我是一個什麼樣的心情，只是不願面對、不願回憶！

看了很多心理學的書籍之後，鼓勵我敢於去正視這個問題，也鼓起勇氣向我的看守者分享過，這是每次想起都會流淚的事情。我希望可以被醫治，我渴慕被醫治。

來到長沙之前，我就對這次的課程有很高的期待，期待可以找到醫治的方法，但從未想過會在課程中得完全醫治。可神就是這麼奇妙，他所給我的，總是比我想得到的最好的還要好。

我一直告訴自己要勇敢要勇敢，要敢於面對那段記憶，鼓勵自己，在小組的時候，我就很努力的將它分享出來，因為我知道葛琳卡博士和我的小組長關牧師會幫助我，給我正確的指點，我要得醫治！

分享的過程很艱難，哭的時間比說話的時間還要長，老師們很有耐心的聽我說，我的夥伴們不停的給我遞紙巾，有一些也陪我一起流下了淚水。

我的傷痛發生在我十四歲那年，我最最親愛的外公，那個比爸爸媽媽還要親密的外公，突然意外離世，那是我第一次真正面對死亡，那麼遠卻又那麼近。那麼突然~我好害怕，內心充滿了恐懼，我懼怕死亡，懼怕跟我有親密關係的人死亡，一個人被留下的滋味太難受了！整件事情影響了的人際交往，我很難敞開心與人建立親密關係，因為我內心有一個深深的恐懼，我擔心與我有親密關係的人會突然不見了，我表面上跟每一個認識的人相處都很好，但只要關係稍微有變親密的可能性，我都會退避三舍，本能的逃開，我一直認為我就是這樣的人呀，沒問題的。直到今年年初在我跟男友的關係上一直無法突破，無法達到心靈上更密切交流的時候，我才被提醒原來我內心抗拒與人建立親密關係。這也使我第一次正面面對外公突然離世的事情所給我帶來的傷害和打擊竟然蔓延到十年後的現在，並且我隱約的感覺到還會繼續的影響我的生活。這時候我的內心無比恐懼，很憂慮。卻不知道自己能做什麼，看了很多書，也沒有找到解決的答案。

葛博士提醒我可以在釋放晚會上做這部分的釋放，會帶來醫治的效果，我不斷提醒自己要勇敢、要面對才能解決。我很期待釋放晚會對我的醫治。

釋放的整個過程，我的小組長關牧師一直陪在我的身邊，陪我哭陪我喊，扮演我外公的角色，陪我說話，引導我把對外公的思念和未說完的話都說出來。這段回憶是我不敢觸碰的，我自己都從來不知道，我對外公有這麼深深的愧疚和自責，我有那麼多的話想對他說卻再也沒有機會說給他聽。我怨恨、我埋怨他這麼早就離開我，在我沒有機會認識神，並將福音帶給外公的時候，他就離開了我，我很自責很內疚。我多麼希望有一天可以在天國再見到他呀！我说了很多很多，哭了很久很久，嗓子都喊啞了。我不停地向神禱告，祈求神可以用他特別的呼召方式，揀選我的外公也有機會得救……

整個過程很釋放，關牧師一直引導我與外公對話，把我的所有遺憾和愧疚都說了出來，都表達給外公聽。過程很痛苦，結果很美妙，我被醫治了，完全被醫治了。現在我再想起我的外公，再也不會痛哭流淚了，而是滿滿的感恩，我突然意識到我和他相處的每一個瞬間都是財富，都是我值得回憶的寶庫，都是美好快樂的記憶。再也不像從前一樣將這些回憶全都關起來，不敢想，那些想到就只有傷痛的感覺已經不在……

這樣的結果是我想都不敢想的，我竟然被醫治了，我竟然被醫治了！！！！那個我曾經以為永遠都不敢觸碰的回憶！那個我覺得大概會一輩子都生活在陰影下破罐子破摔的心理竟然煙消雲散了！那個我認為即使能夠走出陰影也需要足夠長的時間，竟然短短的一次釋放晚會就得醫治了！

這感覺太奇妙了，這經歷太美妙了！

這段經歷被釋放後，突然覺得自己的思維都變清晰了，突然想到自己第一次奉主的名禱告就是在外公去世後不久，那個時候我根本不認識耶穌，也沒有聽過福音，卻在某天離奇的開口奉主的名求保佑！現在回想起來，原來神早在那時候，就在保佑我，安慰我，在我認識他以先就守護在我身邊。

這是一件很美的神蹟，一件很美的被醫治的故事。現在的我願意去接納身邊的人，願意主動與人建立關係，對外公有滿滿的想念，對神就是愛的理解也更加具體，他是耶和華拉法的神！回來後我也將我被醫治的故事分享給更多的弟兄姊妹，鼓勵他們也可以勇敢的去面對自己真實的情緒和感覺。

神，他在親自掌管，他大大的興起使用拉法基金，在中國有很多破碎的心靈，期待他們也可以像我一樣得醫治。課程的最後一天，我心中有個感動為拉法能夠來西安進行為期半年的禱告，求神開道路，預備各樣的條件，充滿希望的期待著……

阿鳳

(2010.06.12-16 湖南永州學員)

我是個很情緒化的人，在家人眼中是很古怪的一個人。我也知道我在心理上有問題，自從信主後，這現象已好轉了很多。我不但靠禱告，神也讓我參加 Level I 課程。透過上課，讓我知道要真正的使自己擁有一個健康的心理、情緒、人際關係，自我觀，必須找到使自己產生負面的思想的徵結在哪裏，才能找到突破。這對我來說，是很困難的，但卻是必須要經歷的。所以，我感謝神，也感謝葛博士這個團體給我挑戰我自己心理防線和機會，讓我不管是"弱的我"還是"壞的我"，也相信神會醫治我，進入我內心，讓我完全放開，使我心靈得到痊癒。

林英

(2009.05 四川學員)

感謝讓我更了解自己，對自己的認識又多了一些，感到活得更明白一些。同時也從情緒的角度對朋友們有了進一步認知。謝謝拉法基金會，為我們組織了這場培訓會，謝謝南充教會。為我們作了充分的準備，更要感謝葛老師及其他香港來的老師。你們教會了我們正確處理情緒。讓我們體會到心靈的解救和自由的感受。還有愛心的傳遞。我感覺教會就像一個鮮花盛開的愛的海洋，而我就像一支玫瑰，生命之花正在綻放，謝謝你們改變我的人生。

Zhang Hong Yan

(2009.05 四川學員)

心情很隨和能感到天父的愛，姊妹弟兄的愛，得到老師的呵護，人性的軟弱，神愛的偉大，如何認識負面情緒，每個人都害怕，恐懼，只有認識適應原始性情緒接納“弱的我”和“壞的我”面對痛楚的感受轉變成真正的我。

淑惠

(2009.05 四川學員)

原來我是一個愛面子、很不願意與別人分享，又有懼怕的人。在這三天的學習中，使我能面對自己，經老師的指導和帶領，現在能夠把埋藏在心中的恐懼、悲傷、憤怒能夠與人分享，謝謝老師的教導，更感謝神的慈愛和憐憫，求主聖靈幫助我。

冬燕

(2009.05 四川學員)

這一次和基督教親密接觸，內心有很大的感動，特別是今天禮拜時，內心得到好大的震撼，對大家的虔誠，真摯很是觸動！感覺到了神的偉大，但現在因為某些原因暫時還無法加入進去，可能以後我會加入進來。這是我人生中很特別的一段經歷，這幾天真的很快樂。認識了很多朋友，真的覺得自己得幸運，真的很感謝老師們能來到這裏，謝謝你們的幫助，這幾天真的有很大的改變，我會更多地去愛身邊的人，去幫助他們。謝謝你們！

LLK

(2009.05 四川學員)

感謝主帶領香港的弟兄姊妹帶著基督的愛來到，在這一天半短短的培訓期內，使我們感受到來自主的溫暖與接納。在昨天下午和今天上午的小組分享中，我們組內的弟兄姊妹通過分享彼此在過去生活中的一些經歷，使自己隱藏的情緒和內心壓力得到釋放，尤其是來自香港的謝松君弟兄和江少霞姊妹，常有主的愛在他們的

心中，通過他們的安撫，引導的工作，使我們得到很大的安慰。葛琳卡博士的講座，引導讓我們增長了許多知識。也知道在遇到問題時如何求得神的幫助。求主紀念他們手中的工作，盼望有機會能再見。主內平安！

WSG

(2009.05 四川學員)

感謝香港的弟兄姊妹對我們的幫助，也感謝神讓他們來到四川對我們進行災後心靈重建的教育，使我們得到上帝更大的愛和他的關懷，我們四川很需要神的關懷，也需要香港及更多地方弟兄姊妹的關心。我們衷心的感謝你們對四川的幫助，特別我們彭州教會也需要你們的幫助。感謝主對我們彭州的恩典。再次表示香港兄弟姊妹們對我們的支持與幫助！衷心感謝！

LL

(2009.05 四川學員)

我是剛信耶穌的信徒，在這兩天的感受非常的深刻，覺得耶穌的力量真的很偉大，他可以使我們來自不同的國度，來自不同的地方，不同的地位，不同的年齡，但卻讓我們有共同的願望，這兩天真的讓我感動很多，看來姊妹弟兄們都很有愛心，並且認真的學習，讓自己了解自己，掌握自己的情緒，做一個優秀的信徒，從我自己而言，讓我更加善於表達自己，了解自己。我們兄弟姐妹都是一家人，在這個大家庭裏，是我們的主讓我們團結在一起，有了更多，更好認識主的機會，在此我也真心的希望，我更真正的成為，做好主的孩子，在他的懷裏安心的成長，感謝主！！



KKL

(2009.05 四川學員)

當我靜坐默默的向主祈求，親愛的主啊！萬能的天父，請你的靈來到我的心中，幫助我走出軟弱的心，有一個堅強的信念，求你幫助我，你的僕人。然後就看見一個空曠的原野，有青色的草和綠色的樹，還有清清的河水，有藍藍的天空，後來就被帶到一個棕色的門前，門就自己打開了，我到裏面，看見幔布上方有一個圓圈，圓圈的邊上有太陽的耀眼光環。心裏就覺著很舒服了，心也開朗了。

THY

(2009.05 四川學員)

通過這次心理知識的學習，對自己的情緒有了一定的認識，學會了一些對自己情緒，特別是負面的情緒應該怎樣處理知道了一點點，學會了默想邀請耶穌進入自己的心中的方法，儘管我還沒有看到主耶穌的形像，但只要長期的默想下去，直到能見到主耶穌。還學習到了怎樣釋放自己的悲傷和憤怒情緒，一是求神的幫助，二是和當事人溝通，不要去罵別人，要用平常的心和同理心去表達自己的情緒，讓對方知道自己的想法和感受。感謝上帝為我預備了香港的弟兄姊妹，不辭勞苦、萬水千山來到我們彭州，為我們上課，幫助我們走出陰影，謝謝上帝，謝謝香港的弟兄姊妹。

CHY

(2009.05 四川學員)

通過這次心理學習，讓我感受很大，也讓我深深的感動，在此首先感謝神對我的愛，把我心靈深處的痛給我抹去，也感謝香港的弟兄姊妹為我分享。請香港的弟兄姊妹為我禱告，為我靈命有長進，也為我的家人禱告。求神帶領我的家人信靠主，跟隨主，還有我的兒子在重慶打工，麻煩弟兄姊妹為我的兒子禱告，求神給他有好的事業。早日信靠耶穌。

HS

(2009.05 四川學員)

在此次之前感到自己有點遠離主的道，因為可能了解的不夠多，信心就有軟弱的時候，但知道香港來的弟兄姊妹克服了很大的困難才來到這裏，而且每個人卻很快地投入在這次活動中，就感到很感動，神的力量很奇妙，作了巧妙的安排，覺得自己就在主的愛裏一步步前進，真的很喜樂，感謝主讓我有這樣一個機會為一群小朋友做工。很高興來到這裏，希望自己以後還能參加這樣的活動，很開心！

HWL

(2009.05 四川學員)

我感受到了把憤怒、悲傷都能釋放出來，而且能感受到主耶穌與我同在的喜樂，心中充滿了平安、身心也得到治療，讓我重活了一次。感謝香港的博士和我們的組長和同行的兄弟姊妹，治療我們心靈的創傷，讓我們今後面對任何事情都能解決，控制自己的情緒，化解情緒。謝謝！

CH

(2009.05 四川學員)

通過這次學習我學到了許多關於情緒的東西，學會了分辨自己的情緒，在練習的時候，我把主耶穌請到了我的心裏，讓我和主耶穌零距離的接觸，我請求主時刻都在我身邊，讓我更深地認識你，還有就是請主賜給我智慧，讓我成為有用的人。

四川的一位弟兄

(2009年8月 四川學員)

經過三天學習《Level I 情緒四重奏》課程，得到了豐富的收穫，因此感謝葛琳卡博士和她的團隊讓我非常感動；第二，感謝我的組員們，是他們幫助我在葛博士的指導下，讓我打開心結，尋回自己和可以向過去的我，真正說聲“再見”；第三，今次我是第一次到教會，以前對基督教說不上了解，但是同學的分享使我感受到幫助人的快樂就是發自內心的，而且，在最後一天的見證分享會唱詩歌時，禁不住流出眼淚來；以前的我，雖然唱歌時有很感動的經驗，但今次給我是很特別、很深刻的感動，使我難以忘懷，感謝黃牧師和這幾天服侍我們的弟兄姊妹。於是，我在會內決定作出一個行動，毫不猶疑地舉起手來表示，決志成為一個基督徒，付上自己的一切，用盡自己的力量去幫助、關愛及引導身邊的人，而且我要全力將所學的知識去幫助孩子們和身邊的朋友。

靜

(2009.05 四川學員)

非常感謝老師把我們帶到一個與主相遇的場景，讓我去體會神的愛，使我對神開始有了一個認識，並使我在主那裏體會那一種從未有過的安全和幸福，並讓我感受到了力量。

熙娟

(2009.05 四川學員)

人的情緒是可以管理的，沒有人是完美的，人不可以去要求別人去改變去適應自己，而是要不斷調整自己，在一種最適當的狀態中去與人相處，這樣才會生活得更有意義。

巧立

(2009.05 四川學員)

這個課程幫助我將自己內心的痛苦向對方傾談，心情平靜了，這對我幫助很大，若過著別人傷害我、誤解我，讓我心靈很痛，要勇敢地找對方談心，使對方諒解，從內心原諒別人的不是，心裏就不會很痛苦。

不再用以前的情緒去對待別人，用新的模樣與人相處。禱告時非常感人，人與人相處是那麼融和，幫助有痛苦的姊妹們是那樣真誠，令我感動。尤其是今天禮拜日，王牧師講解聖經讓我很有領悟，我想我要定期的參加禮拜日聽牧師講經。

志鵬

(2009.05 四川學員)

這同樣是一片被神眷顧的土地，感謝你們來到這裏。千里關心，因為聽見了黑夜裏哭泣的心靈。不辭勞苦。因為要去幫助陽光下也扭曲的靈魂。神看到兒女們之間墮落、渴求、無助、掙扎，感謝你們受神的指引來到這裏，帶來指引和救贖。無法與你們同行，可願作出善的回應，善之所至，願鮮花開滿大地。

正偉

(2009.05 四川學員)

感謝祢！感謝祢的團體！是祢幫助我解決了纏繞我好多年的問題，打開了心結。尋找到了童年的孤獨無依帶來的深重傷害，也尋求到了解決婚姻、家庭中的問題的鎖匙。使我成長，讓我堅強，我會更有信心面對，因為有主的愛同在。

瑞雲

(2009.05 四川學員)

主愛世人，我們都是有罪的人，主不計較我們的過犯，接納我們，我們為什麼就不能去接納與我們意見行為不一致的人。我們要放下自己，去接納自己所反感的人，這是心理培訓班給我情緒識別及技巧學習後又一具大收獲。

玲麗

(2009.05 四川學員)

在這裏我感到很開心，有種前所未有的輕鬆，沒有任何包袱，也讓我找到了一大群的朋友，來到這裏我才發現有好多人都痛苦，悲傷的經歷，都有痛。學習了這些課程，我僅得到了情緒的真正面孔，作為「弱」的我，我嘗試著發洩表達自己的憤怒，內心真的輕鬆很多，我相信自己能處理得好人際關係，管理好自己的情緒，我有了更多的自信，學會嘗試著更獨立，走向成功。

CSF

(2009.05 四川學員)

通過今天下午的聚會，使我看見神與我們同在。大能的聖靈運行在我們中間，使我們幾個弟兄姊妹都有從未有過的感動，發自內心的，從神而來的話語和行為。弟兄特別勞苦，帶領我們一一在

主裏分享、見證、禱告、讚美主。使我們屬靈的生命大有長進。並且，每個弟兄姊妹不分長輩、幼小，都在神的愛中活出了基督的生命，我相信通過今天下午的工作和學習，我們的生命又有了新的長進，我們也決心在耶穌裏在主裏努力做工，傳揚福音，為主多作見證，榮耀主的名。

LWC

(2009.05 四川學員)

感謝我們主內的香港弟兄姊妹，都是主的愛把我們聚在一起，讓我們彼此相愛，扶持，感謝主，榮耀歸給我們的父神。在這一天半短短的時間中，讓我們學了很多，這都是神的帶領，感謝主！在這次培訓中，讓我們了解到我們的內在有很多的問題，這是我們以前沒有發現的，而且這些問題，對我們的靈命和人際關係都有很大的影響，通過這次培訓讓我們知道應該怎樣去處理，把我們人性中很多的不完全，是我們自身的能力處理不好的，學會怎樣交託給我們的主耶穌基督，求主來幫助我，得釋放，得醫治，讓我們的身心靈更健康的成長。也學會把你們的愛將來變成我們的愛去幫助別人。謝謝耶穌。

WCT

(2009.05 四川學員)

在這次培訓中，我覺得我改變了，變得快樂些了，以前我不善於表達自己的感受，總是告訴自己要忍耐，可是日積月累，就像一個超大的氣球，彷彿快要爆了。我的心無法承受這些事，痛楚有時莫名而來，我該怎麼辦？但是當我講出來，發洩了過後，我現在舒暢多了，並且我還知道了怎樣和上帝交流呢，以後我還要常和上帝講話，因為我知道上帝是最愛我的人。我不要每天憂愁，我要快樂！happy！happy！happy！其實快樂很簡單，但是對弱的我來說，要劃好界線，並且講出所想，我想我會改變的。在默想的過程中，我想起了以前傷心的事，但是天空突然亮了。我真的可以忘記不開心的事情嗎？過一會兒，喜悅就充滿我的心，我從未如此喜悅過，我變了，快樂些了！就連媽媽也說我快樂了。上帝真的非常奇妙。雖然我很早就認識了上帝，但是好像並沒有太多感受上帝，我以後要多和他談話。去親身經歷祂，我真心地相信祂，祂的愛也發生在我身上過，所以我相信祂，並且跟著祂走，希望上帝堅固我的信心，並且讓我能夠更多經歷祂，不離開祂，帶領我走得勝的道路。不要悲傷了，上帝永遠與我同在，陪伴著我！God loves me！

經過這一天半的學習，我深感神的同在，有神的引導，使我們這批來自各個教會的弟兄姊妹得到了我們從未得到的東西，這裏面不單是神使我痊癒，醫好我的傷痕，更是使我們學到智慧，從而讓我們在今後的服侍中為主發光。這次學習，不但使我開闊了眼界，開闊了心胸，更是看見了主神的偉大。神在掌管整個世界。我深信神要成就他自己的旨意，要按他自己的意思行，要改變我們，要改變中國。我還感到這次時間太少了，但我有信心，想把我所學到的運用到我親人中去，運用到弟兄中去，運用到生活中去，榮神益人。

卓雅

透過購買《情緒四重奏》書本而認識拉法基金會，代表分享內地人心靈上的需要 (2009 北京學員)

2008 年的汶川地震，讓災難中的國人將心理健康迅速提到日程上來；天災縱然無法逃避卻也終會過去；而源自於人本身的禍患——各種心理問題的出現，不僅引發了各種各樣的心身性疾病，也導致了各種社會不和諧音符的出現。這些很大程度上來自物質繁榮背後的信仰缺失以及心靈荒漠化。因此，中國大陸地區呼唤有更多的心理支援和心靈建設者們的協助。

誠然，中國大陸地區也有層出不窮的心理課程，然而當我在一次偶然的機會中瞭解到拉法基金會的情緒進階課程是建立在純正的信仰基礎之上，引導人從真正認識和接納自我開始，通過面授課程和小組討論，由淺入深、循序漸進的進行自我認知和情緒管理，並帶領人們在自我成長之後，更可以學會如何獲得“同理心”，並達到“與他人同行”。

我是一個”80 後”（注：出生於 1980 年後的稱為”80 後”）的中國女孩，作為一名普通的實習心理師，對心靈關懷和內在成長始終懷抱著積極和熱情。我全心的期待著葛琳卡博士能夠協同拉法基金會事工團隊中眾位資深心理治療專家，從香港帶著他們的三階段情緒課程來到中國大陸，讓更多的人能從中獲益——讓陰霾從人們臉上掃去，由內而外綻放出和平與幸福之花！

牧師和這幾天服侍我們的弟兄姊妹。於是，我在會內決定作出一個行動，毫不猶疑地舉起手來表示，決志成為一個基督徒，付上自己的一切，用盡自己的力量去幫助、關愛及引導身邊的人，而且我要全力將所學的知識去幫助孩子們和身邊的朋友。

中國 組長分享

關錦鴻牧師

(2012.09.08-11 長沙組長)

負傷的同行者—拉法長沙第二次心靈醫治之旅

自從 2010 年 12 月 27-31 日，在長沙與愛希會 (ICC) 合作，開展了情緒四重奏；悠忽過了近兩年時光，才能再舉辦第二次的心靈醫治課程，當中所經的波折，真是一言難盡，回顧走過的路，只有恩典！

身為牧者，我最初認為有美好的屬靈生命，理應不會有情緒失調的問題，組員信徒參半，每一次培訓中都有非信徒難以進入過往的傷痛中，用種種防衛機制，哄騙自己看得開，或夠堅強，無論任何情緒問題都能處理！但令我詫異的，更多的基督徒，同樣有嚴重情緒問題。信主後以為靠神的恩典夠用，情緒問題便自動迎刃而解，用理智化來自我催眠，反而把問題更深藏不露！難以處理！

其實，情緒是神賜給人的存活機制，能在人際關係場合正確的運用，便活出真我，身心靈都不易受傷。但在現實景況中，不管有沒有信仰，因人生中的創傷，都會發展成弱的我，為求保持關係，不惜示弱於人，從來不敢表達心中的憤怒。另一極端，是愧於在人面前展露悲傷，不敢示弱於人，有需要別人關心，也裝作堅強而拒絕求助，處處以憤怒掩飾悲傷，漸漸發展成壞的我性格。基督徒信主後，有一普遍誤解，以為應用學效聖經的教導，與人和睦，心存寬恕，忘記背後，努力面前，便可把過往創傷對情緒產生的窒礙抹掉？！其實不然，聖經的真正教導：

a) 和睦寬恕，都要透過當事人面對面去處理，不可迴避，「倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄」(太 18:15)，凡有未處理的傷痛，累積起來，終有爆發的一天，都回來傷害你！

b) 忘記背後的真正意義，不是把傷痛忘記，人生的每一件經歷，不管好壞，都永遠存留在神賜我們的記憶系統中。我們可選擇不處理，有怒不敢言（弱的我）；或有懦弱憂傷不願人見（壞的我）；如太 5:26，不管用甚麼防衛機制把它壓抑，都會一生伴隨纏繞！反之：忘記背後的真義，是要把傷痛處理，以至不再成為轄制你的負面情緒！

其實不管基督徒、非基督徒；信主前、信主後，人總會在人際關係上有磨擦。健康的情緒運用，把矛盾即時解決，方為合乎聖經的教導，但把影響我們最深遠的舊創傷找出，更為重要，這正是拉法情緒四重奏的目標！

在我們的團隊中，不管是組長或同行者，原來都曾是情緒受創者，曾經或仍接受葛博士輔導治療。但他／她們以負傷者的角色，反而更有感同身受的代入感，成為學員在心靈創傷治療之旅上負傷的同行者，我最初覺得他／她們是否比較敏感、情緒化！現在我才完全明白過來，這是更健康的情緒管理之道，把矛盾衝突化解於萌芽狀態。反觀自己，才是更需幫助和得釋放的人！身為牧者，其實所背負的傷痛比常人更多，有為別人負的，也有自己受的，但都因要保持牧者的強者形象，通通把傷痛和血吞。

在同行者的體驗中給我帶來兩個啟示：

- a) 作為牧者不管自認靈性有多高超，有未處理的情緒，你仍然是一需治療的受傷者！
- b) 負傷者經歷醫治和釋放，才能成為其他受傷者的祝福，與彼等一同走過醫治之路！

Julia

(2010.06.12-16 湖南永州組長)

坦白地說，未去永州前，我一直有點猶豫那是自己在籌款上困難的問題，加上對三自教會的一些固有偏見，讓我對這次旅程有很多未知的問號，直至拉法基金會的課程組長訓練時，聽到葛博士分享組長不足，才下定決心要到永州服侍，那時我也在默默禱告神能讓這次的旅程有祂奇妙的計劃。現在回首看一看，發現這真是一個豐豐足足的旅程！

1. 個人生命的成長

從組長訓練開始就已經是一個個人生命成長的開始，讓我對這個課程的理解更加深刻，幫助我自己更加有勇氣面對自己過往的一些傷痛，奇妙的是這次組長和同行者中大部分都是“弱的我”，而我覺得這次旅程也是讓很多“弱的我”蛻變和醒覺的一次旅程。在整個旅程過程中，看見葛博士是如何坦白和當地教會的人表達對教會屬靈狀況的擔憂，還有如何和其中一個學員立界線，也是一個榜樣讓我知道如何去活出一個“真的我”。之後與組員之間彼此坦誠的火花又讓我們拿走了很多「恐懼」，很直接和彼此交流。

2. 關係上的充足

很享受這次旅程中彼此的關係，正如大家所說，我們都可以彼此很坦誠交流任何的感受、不滿，不會把這些藏在心裏腐蝕彼此的信任，和其他組長 Josephine 和 Gladys 的火花讓我們彼此明白和走近了很多，感激葛博士在回程的路途上能夠接納我對她的一些感受，這些讓我增加了更多勇氣在以後的其他關係中更

加坦白。在此，要向每位組長、同行者道謝：

Jo：欣賞你作我們的領隊，體會到你願意去服侍和愛的心。

Gladys：很感激你對我的關心，我不是一個很容易主動表達需要別人陪伴的人，你的樂意鼓勵了我很多。

Josephine：很欣賞你勇敢突破自己，你對生命認真也很鼓勵著我。

Kitty：欣賞你願意與人拉近，努力把恩賜充分的用出來，相信你的生命會有更大影響力。

Kevin：欣賞你擁有一份真誠的關心，給團隊也帶來很多溫暖。

關牧師：特別欣賞你廣闊的胸懷和接納，和擁有愛中國人的心。

John：多謝你在 re-union 的分享，你的改變對我來說是一份很大的激勵。

Sabrina：感謝你的關心，你是親和的人，在這個過程中你的一些幫助讓我也收益匪淺。

葛博士：正如之前所分享的，你的生命本來對我就是一份激勵。

3. 見證神的榮耀

課程中有組員分享，困擾了她生命很久很久的罪，透過今次課程，生命可以得以自由；還有一個組員的十幾年心靈困擾也可以得以醫治；看到一些長者含著熱淚來參加課程；一些被家人傷害很深的人也可以在課程的最後階段，願意選擇原諒；還看到一些曾經傷害了自己孩子的父母願意很謙卑地承認自己的錯誤，其中一位母親更馬上和自己的女兒修復了關係……在這一一切的過程中都體會到了神大能的醫治。感謝主！

這次的旅程我們每個人都非常辛苦，幾位組長均要帶領超過 10 個人的小組，每天都是很晚睡覺、很早起床，但讓我想到一句經文「一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。」（約 12:24）無論是身體上或心靈上，我們都要面對著不同的問題，但看見神就是使用我們這些軟弱的人去成就祂的事工，也看到很多成員是願意不理會限制去付出，所以當我們看到最終結出的果實是超乎我們可以想像的。

經此一役，我體會到這次在永州，表面頗成功地指引組員情緒得釋放，我只是一個局外人，扮演教練的角色，在場外指指點點！但今次在長沙，我卻能以一負傷者過來人的角式，傷心地與傷心人同行，陪他們從死蔭幽谷中走出來，對組員對自己，同樣達到釋放的果效！我還將超言語的重捶腿擊法，傳授給和我一樣的不痛快，過度溫文害羞的組員，將怨氣釋放，我還讓自己作她的爸爸，誘導她盡訴對父親的怨恨苦毒。神又使用我，扮演最年青組員的猝然而逝的外公，將

組員未能和外公離世前話別的傷痛，及之後引致的一生悔疚和不敢和人建立親密關係的心結，藉角色扮演，讓組員向我這外公盡訴未了的話，以致能恢復面對一直迴避憶想和外公的美好時光！她也自然地成了我屬靈的外孫女了！其他組員在葛博士的牽扶下，也達到了生命鬱結得釋放之效！

不得不提葛博士今次引進的兩晚心靈釋放醫治晚會，除少數防衛機制極強之組員，大多數都能藉呼喊去消除恐懼，接觸到不敢經歷，一生迴避的情緒，其道理其實很簡單但實用，試想像你在坐過山車，你在極度驚恐中會有甚麼自發性行為呢！？不是擊破喉嚨的狂呼嗎？這是天賦的減壓驅除恐懼的反射動作，頗收立竿見影之效！最後，不得不讚許今次隊員的素質、主動、投入、合作、補位、以人為本的關顧、常有跨組的服侍。更令我讚賞的是隊員處理衝突的成熟，開誠佈公，毫不矯飾的相互表白，將真的我完全應用和演繹，所以雖然因此通宵檢討至零晨三時，但也深感對團隊合一，彼此造就上大有裨益！

寄望這樣的團隊，這樣的服侍，能再有機會，更有效地幫助 ICC 的員工，特別是前綫線的護理員，將個人一生和看顧孩子承受的傷痛得釋放，讓她們成為受傷的孤兒的同行者，從今時直到永永遠遠！

妙杏

(2009.05 四川組長)

我們的團隊 17 人，包括我有四位牧師傳道，三位弟兄十位姊妹，有社工、輔導員、教師、銀行從業員負責帶領小組。由「拉法基金」臨床心理學家並義務總幹事所領隊。我們是受過訓練的組長和同行者，更蒙上帝恩典和帶領將關愛、扶持、安慰和上帝的醫治帶到四川南充福音聖堂裏，訓練當地的志願者，弟兄姊妹，並未信之居民，分享了主愛的醫治和福音的大能！

我們與一百位學員同行生命路，當中約一半為基督徒，一半為未信者，分 10-12 人一組，共 9 組，其中一組是當地的輔導員，亦有些正在進修心理諮詢碩士，他們從未認識過結合基督教信仰之心理治療，他們每一個都得到了新的體驗和幫助。另外 4 組為年青人，一半是當地師範大學的學生，有 4 組為成年人，約三分之一為知識份子，亦有家庭主婦和不同工作的朋友。他們都很投入這三天半的情緒處理訓練課程和小組的實踐，大部份人都經歷到主耶穌的醫治。得到安慰和幫助，有 12 人決志接受耶穌作救主和生命的主，加入我們一起與主同行！

我作為一位中國福音傳道者，經歷同胞信主，內心實在有說不出的喜樂！原以為今次四川之行會流很多眼淚，怎料當我坐在機艙裏，從香港飛往成都之時，主耶穌與我開始了奇妙之旅。我在座位上默想主耶穌與我坐在飛機外面的機翼上，耶穌告訴我祂非常愛著這片土地和地上的子民，在 30 年前已打開了這土地上福音的門，讓我回憶著自己真是年青小伙子的時候，就單純地跟隨主，並且回應了耶穌對我的中國福音和牧養的呼召。30 年來，主對我不棄不離，就正如祂對這片土地上的子民從不離棄一般！所以當中國發生任何人為的禍患或天災時，我都會感受到耶穌的悲嘆！我與所有土生土長的香港人一樣，好希望為國內有需要的地方出一份力，我更希望帶著主耶穌福音和醫治的大能，去到那些需要福音、安慰、幫助、醫治的地方。

今次我是非常投入這五天的服事，因為時間短促，所以我每天都非常徹醒去運用時間，我十分之投入帶領三天半的小組。在小組之前後，我還可以運用適當的時間為學員服事，有時是個別約見，有時是兩人一組約見。還有與我同組的一位牧師，他未能進入默想的體驗，而他是特地從澳洲回來香港參加這次行程的。主耶穌也感動我帶領這位牧者進入默想，結果他真的經歷到主耶穌對他的醫治，他真的感到喜出望外和得到醫治的平安。後來在小組裏他可以不斷觀察到學員的改變。我們一同深深體會到上帝的大愛、恩慈和憐憫！

我所帶領的小組都是成年的朋友，最後一次小組主題是情緒轉化，我心感乏力，於是心裏禱告依靠主，組員兩人一組，每一組都經歷到情緒轉化的驚訝、安慰和醫治。有兩位學員他們有近似的情緒徵狀，內心的忿怒和悲傷真的糾纏不清，最後我只好帶領她們在耶穌的擁抱下流淚！每當我擁抱著姊妹或未信主的朋友，我的面上是流淚或是歡笑，我都會體會到耶穌愛的醫治，我們真心得著耶穌莫大的恩典同在和醫治。我們都彼此醫治，真的好感恩！而我的身心靈亦很疲累，我們面對的有各樣的情緒，亦有焦慮症患者在接受藥物的療程中，亦有不斷洗手的強迫行為，當我完成這天情緒轉化的主題後，我還想為未信者進行個人佈道，可是我身體有點暈眩，感謝主！這時候同組的牧師接上進行個人佈道，我就參加了分享會，在那裏休息和分享神的恩典！就在這時候我看見了一個異象，我們所有人圍成圓圈，每一個人的心靈窗戶都向主打開了，未信者心靈的門也向主打開了！於是我精神就恢復了，我再與牧師

一起作個人佈道，有一位學員對福音不抗拒，但有保留，我求耶穌敲他心門來引導他，結果他跟著我們禱告接受耶穌作救主和生命的主！他非常感激我們，還特意外出買了兩支綠茶來招待我們。感謝主！最後我們組裏的一位學員，她是一位老行，她誠意來邀請我再度探訪他們，並將她對耶穌的立志告訴我，就是要回去輔導她的學生，向他們傳福音，讓主耶穌幫助他們。還有每位學員都來告訴我，他們要將所領受到的恩典應用在生活中，並且願意用來幫助他人，最後我們都難捨難離，我心裏面只有感恩，真的 Hallelujah！

是次行程原定於3月中，但那時我的婆婆（奶奶）病危，我是無可能出發的，主耶穌讓我經歷到祂帶領「奶奶」非常平安地安息主懷，並安慰了我們家人！後來這個行程改期為四月尾，我才會帶著這份平安經歷到今次奇妙之旅程。在四川5.12的一周年的時候，經歷到主對中國這片土地的子民這份恩慈和憐憫！在這裏我要向每一位救援者和醫護人員，並堅強的倖存者，並各界的志願者致敬，更感謝創造天地萬物的上帝，使孤寡者有家，主憐憫，拯救醫治無數之多的受傷者，求主垂聽同胞的祈願，使死者得安息，生者得醫治、更新和重生。讓主所愛的土地和子民身心靈都得以重建起來，希望眾志成城，我們繼續與四川和我們的同胞同行！

阿梓

（2009.05 四川組長）

行程前約2星期，寫了一封電郵給弟兄姊妹，分享了參加是次旅程的決定及代禱事情。今天，我要告訴大家，神聽了我們的禱告：

禱告1：讓主能使用是次訓練，讓參予的人經歷神的愛及醫治，亦能將所學到的服侍災區的人。當我得知80位參加者有一半是未信耶穌時，心裏有點擔心，因為課程的設計是給基督徒的。奇妙的事情發生了！參加者除了是積極熱心的教會同工及弟兄姊妹外，有不少是心理諮詢師/正修讀有關課程、醫生、校長、教師、律師，他們豈不是走在最前線，運用自己的專業，服侍四川這地方的人嗎？

參加者大部份是第一次到教會，報名時只是抱著參加培訓的心態。然而，神卻給他們生命重整的機會，從他們的分享中，知道他們經歷了神的愛及醫治，亦有些決志信耶穌。我很感恩，我帶領的小組裏包括7位未信主的組員，其中3位在這次培訓中信了主。我想：我們如何熱心去參與災後重建工作，亦不能像他們那樣熟悉當地人民

的情況，也不能像他們那樣長期住在四川。原來，神正藉著這個機會，去興起這群子民。

禱告2：求主讓我有信心與他們溝通，更多明白他們的感受及需要

雖然自己的普通話有限，神卻讓我聽得懂他們所說的。無論是自己的組員，或是在培訓中遇然傾談的參加者，他們總會給我同樣的回應：「我聽得懂你的話。」原來，神已搭通了我們溝通的「網絡」！

這是我第一次帶領拉法基金會的小組，事前亦擔心自己未能協助他們處理情緒問題。我的組員大部份是「壞的我」，他們很理性，有很強的防衛機制，不容易表達自己的軟弱。感謝神讓我有敏銳的心去了解他們的感受、有信心去對質他們的防衛。此外，神讓他們的心軟化過來：哭不出來的，神讓他哭；怒不出來的，神讓他怒！組員分享在小組過程中感受到安全、感受到溫暖、感受到一種能力、還有那種說不出來的影響力……我知道神已在他們的心裏動工！

禱告3：願主讓自己能適應新團隊，與同行的弟兄姊妹有良好的配搭。參加是次行程的弟兄姊妹，來自不同的背景、有著不同的性格、彼此亦不太認識對方。因著主的愛，我們聚在一起，實踐心中的使命；因著主的愛，我們學習彼此包容、彼此支持。

我很感恩，因神賜給我一位合適的「同行者」——Grace協助我帶領小組，我們實踐了不少沒有預先訂好的「合作計劃」。我記得一次小組中，我帶領組員以四川大地震作默想，開始了不久，幾位組員出現情緒波動，因我帶領默想時是看著普通話拼音來讀，而我當時需要多觀察組員的情況，在不打斷組員的狀態下，我臨時示意Grace為我翻譯，讓我可專注留意組員的進程。結果，我們完成了默想，組員亦能分享地震帶給他們的感受及體會。另一次，我與Grace一起面見一位組員，那位年青的女大學生慣於在人前表現得很堅強、很理性，但內心裏有很大的愁苦，她的防衛機制讓情緒總是「吐不出來」。我們聊了很久，她仍在不同的事情上「打轉」，逃避真正的感受。我知道她的心很硬，她的眼淚只能在心裏流。我讓Grace繼續與她談話，而我心裏切切的為她祈禱，讓神軟化她的心。當我祈禱過後，接續與她傾談，她哭了出來，哭了很久……當她哭過了之後，我帶領她默想，向主耶穌說出自己心中的需要，她將埋藏在心裏那份不安全感、害怕被離棄、害怕被人看低、渴望被愛的感受向耶穌說了出來，說了很久……聖靈感動我將一些經文

帶進默想中，讓她知道主耶穌正能滿足她的需要，我邀請她打開心門讓主耶穌進到她的心裏，讓主耶穌去愛她……當「時候到了」，Grace 接著了這個環節，她帶領那位大學生決志信主。感謝神，讓我與祂、與我的「同行者」有良好的配搭。

禱告 4：願主保守各方面的行程順利，有智慧地面對突如其來的挑戰。

行程前的一天，擔任領隊的弟兄因工作未能成行，神為我們預備了一位合適的團友擔任領隊。五天的行程裏，雖有不少時間、安排上的調節，神讓我們能有智慧面對。

行程最後一天，我們似乎沒有足夠的時間趕往機場，但神讓我們到達了。

對我來說，這是一次奇妙的經歷，讓我再次經歷神是聽禱告的神，亦讓我體會到心理輔導與信仰結合的效果，原來是如此的有能力！最後，感謝各位弟兄姊妹為是次行程代禱！

Kimmy (2009.05 四川組長)
平安從四川回來了！總結五日的行程，這是一次體驗與天父同行的奇妙之旅：

耶和華是我們的牧者：

因著祂的愛吸引一群渴望以愛回應的弟兄姊妹。我們帶著同一的心意，放下自己的個性，同心合意去完成祂要我們所作的事！渴望未信主的人認識天父；渴望已認識天父的信徒經驗依靠天父去突破心靈的破口，感謝主，這方面有好豐富的收獲，我真實看見同在的神。

耶和華必有預備：

天父預備是超過我所想所求，祂預備超過八十多位不同年齡、成長背景的參加者修讀我們的課程；祂預備南充教會與我們有美好的配搭；祂預備合一的團隊，預備各人的心盡力去做！祂的預備就是如此細緻，當完成最後一天的聚會後，（當時已是午夜）我們數位隊員步行回酒店中，在看來好像迷了路時，眼前突然看見車子和司機就停泊在馬路邊等我們，載我們平安回酒店！耶和華以勒，在祂的聖山上必有預備；）

耶和華是醫治的神：

是次四川團是去協助一個為期四天的心靈治療課程，我親眼目到許多人得著醫治，心靈的破口得著修補！我的眼淚每日為我看見的人和天父的作為不斷在心裏流！五日來，最深刻的一個小片段是主領的小組中，有一位長期壓抑的年青姊妹，她與母親的關係長期出現不健康的“共依存”，

在小組的其中一個環節的輔導中，我專注於引導這位女兒發洩內心的負面情緒，看著女孩渴求將內心不滿表達，只是她一直力不從心地掙扎著，而我卻像接生的婦人，（但當時我並不孤單，有專業和充滿愛的傳譯姊妹、有共同支持的全體組員，大家一起去營做一個好有安全感的環境）。她一邊奮力去面對自己，我們所有組員均為她痛苦的掙扎，默默地流淚，（整個房間充滿主耶穌的愛和接納）最後，經歷四十五分鐘的掙扎，她成功地將內心壓抑已久的情緒抒發出來，重現遺忘已久的燦爛笑容，她變成了一個主內新生的小孩，她帶著歡欣的心，在小組完結後立即去找母親，分享這更新的經歷，最近，母女兩人同在台前作感恩的見證！

耶和華是我的神：

臨出發前，我還有不少的恐懼：我內心害怕 H1N1 流感襲港因此年老雙親健康受影響；我害怕臨時無了領隊唔知會有什麼事；我害怕國語不好影響輔導質素，“害怕”、“不安全”一直都好像是生命的一部份令自己不釋放！但今次的四川之旅，雖然令自己身心疲憊，（坦白說是仲辛苦過返工）然而，預想的一切害怕事情都沒有出現。潛藏在生命中的害怕”在這次體驗經歷“重新定位”和釋放！此外，我們今次服侍地點雖然不是地震的重災區，但參加者內心仍有許多尚待重建的心靈的破口，五日來要求我全神地去應付他們的需要，神知道我可以承受多少，我覺得以我們團隊的力量，五日來已全心去照顧他們的靈性和心理需要（當然一定有進步的空間），五日內，每天靈修，我都反省，若有太多創傷性後遺症的受導者，恐怕反而未必可以應付得像今次比較全面！我深深體驗，天父知道我的需要和能力，祂為我預備的“軛”都是為我度身定造，不會超過我的能力，只要我願意柔和謙卑地跟隨祂！“我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式！”非常很奇妙，在主日崇拜之時，當地的牧師竟然用這句經文講道，我的心好溫暖，好被觸動，眼淚自然又流下來，天父一切的安排都有祂的美意，是出於祂對我的愛！

耶和華是賞賜的神：

五日的課程，完成後，確實是有點累，最後一晚的見證分享會，晚會中有兩位當地的心理諮詢師向我反映意見，說我做得很好，她們要求留下名片，讓日後彼此作網上諮詢交流！自己的恩賜再次被認定時，很有力的去走前面的路！坦白說，當看見小組內八位受導者均重新看自己；在全體大會中，某些參加者願意打開心扉接受耶穌；某些生命不再一樣；某些肯定我的恩賜；某些年青大學生熱情和真誠的款待我們到他們的大學裏參

觀分享，這份濃濃的情，都是我不能量度的回饋，是給我最豐富最窩心的禮物！感謝天父，一切都是來自天父！

衷心感謝你們的代禱或奉獻，我雖然沒有買什麼手信回來，（因這次不是去旅遊），只是，在整個行程中我流了許多感恩喜悅的淚，也不時內心哼起這首歌（我是回來後才知這是什麼歌），我好想送給你們作回饋，願我們被天父的愛繼續吸引，以愛去回應祂！

同行者分享：中國

林芳姊妹

（2009.08 四川同行者）

神讓我這次與拉法基金會到四川，為災區的弟兄姊妹重建心靈的工作。許多人的生命進到我的生命中，透過我們一起經歷過的幾天，看到神改變人生命的奇妙工作。一些心靈膽小，自覺沒用的姊妹，最後起來禱告，求主剛強她們。還有一對夫婦看到自己兒子陷入困境，夫妻不合一，把小兒子放到遙遠的外地，經過大家的分享禱告，夫婦終於在神大愛的感召下，表示以後要多依靠主，彼此要多溝通禱告，儘快把兒子接回身邊，一家人在主的愛裏生活。看到憂傷的靈被神的靈釋放時，我們也一同歡喜快樂，生命也再一次得到造就和昇華，但還有多少的心靈在等待神大愛的臨到呢？

翠流院牧

（2009.08 四川同行者）

去年報讀了拉法基金會所舉辦〈整全心靈醫治系列〉課程，內容非常豐富和實用！令我最大得益的是：我明白、接納和實踐了自己與別人的各種情緒，有勇氣做回真正的自己，身心靈也健壯了！今年八月，神藉拉法基金會往四川開辦這課程，招募義工，也賜我獲肢體贊助的機會，讓我學以致用。

在短宣中及身為輔導員之組長，是負責教導學員如何實踐 Level I 課程的理論。當學員在情緒出現波動或問題時，須陪伴、關懷與他建立關係。在一次與組內的同行者探訪時，正向一位情緒受困擾之學員表達同理心，適逢葛博士來探組，事後被她肯定、欣賞並鼓勵我放膽去關心人。於我而言，來自權威者的肯定，確是意外的「收穫」，令我雀躍和驚喜，也掃除多年來的自我質疑。我生性恐懼，要面對權威和陌生的組員，尤其要在他們面前表達自己的需要或情緒時，令我感到受「威脅」和不安。感謝神透過聖靈的提醒和鼓勵，於是我決定勇敢地面對這恐懼，感謝神的愛維繫着我們，透過真

情對話，讓我們成為真正同心的同行者。回顧整個服侍中，我們二人皆被神使用，自己也蒙福，真感恩！

組內的五位未信主者中，其中一位組員的遭遇觸動了我的心，便主動關心和為她代禱，求神的愛和平安臨到她。因深知她的問題複雜，身為同行者的我非救世主，盼望外表冷酷和硬朗者願意開聲向父神禱告。那時，我倆的心被主的愛連在一起，深深感受到主平安的應許已與她同在！

在短宣的過程中，當身心疲倦時，我們學習緊緊地倚靠神，專心聆聽祂和組員的聲音，經歷神的恩典、憐憫，祂使許多組員感受到基督的愛和看見各人生命有改變，這經歷對自我接納大有裨益！

在五天的短宣中，各隊員皆盡心竭力將所學的用以服侍每一位學員，亦看見神使用我們。神透過葛博士在乘車往機場的三小時車程中，鼓勵我們對今次的短宣作出坦誠的分享和提出寶貴的意見；除欣賞我們辛勤和忠心外，更盼望我們不單付出，也能對自己的情緒有所認識和學習。另一方面，也衷心欣賞有如此寶貴的學習與服侍，不單經歷隊員們彼此接納、鼓勵和督責，也透過學習、教導與實踐，使我明白生命需要更新、認識神的大能、人的軟弱和枯乾心靈的需要。

Maggie 姊妹

（2009.05 四川同行者）

第一次到四川

「拆毀舊我、活出真我」的旅程

感謝神，讓我們這次四川的服侍順利完成，當中有很多難忘的經歷、學習和眼淚，甚至在我回來香港後，上帝給我更多領受和新的發現。

出發的第一天，我經歷了人生中第一次忘記帶身份證便去了機場報到，結果我要趕回家（將軍澳）取身份證，然後再趕返機場，過程中，我感到十分緊張，只懂不斷祈禱，求上帝讓我可以順利地跟隊友一同出發……結果，上帝讓我在最後的三分鐘內到達了 check-in counter，我終於可以鬆一口氣！感謝神！

另一個「第一次」的經歷，就是我和丈夫首次在台上一同帶敬拜（共帶了三次），其中一次我們的合作不太理想，令我有不愉快的感受，檢討後，發覺我們原來彼此間溝通不足，以致在

合作的過程中有不協調的情況出現，神讓我們在當中上了寶貴的一課。

此外，我今次在四川經歷了第一次帶組員默想。對我來說，這是一個很大的挑戰！因為我今次只是一位同行者（做翻譯），而且，在我過往做默想的經驗中，很多時會遇到困難，甚至失敗，令我對默想產生了一種懼怕的心理（害怕不能投入或聽不到上帝的聲音）。然而，我這個「壞的我」因不懂表達自己的困難，便很「自然」的接受了組長的安排，但在預備的過程中感到很緊張，因沒有很大的信心在帶默想時能清晰地表達內容，或把說話的速度掌握得好（我為人較「心急」，說話的速度較快），而且，我也感到很矛盾，一方面很渴望組員能開放自己，去接觸自己真正的情緒，另一方面，我又有點害怕面對組員悲傷的情緒，甚至擔心她們會隨時放聲痛哭（因我也很難去面對自己內心悲傷的情緒）……於是，在帶默想的過程中，我不斷求聖靈幫助組員去開放自己、得著釋放，同時，我也在經歷上帝給我的平安和信心。感謝神，讓我在帶默想的服侍中，經歷了祂的醫治，令我從前做默想時那個心理障礙慢慢消失。上帝的工作真奇妙！

在四川的幾天內，透過和合作伙伴一同服侍的過程中所產生的負面感受，上帝讓我反思到我和其他人合作時，常常用了「投射」這個防衛機制，就是將我不能接納自己的弱點和限制，投射到別人身上，以致很容易影響了我和別人的關係。感謝神，讓我在離開四川前，終於鼓起勇氣向對方表達了自己真正的感受，我也很感激對方的接納和包容，讓我可以完全地傾心吐意，心中的不快頓然消失！

事實上，我在四川還有很多難忘的回憶，包括：當 Dr. Kot 在講課中，分享到自己對國內同胞那份服侍的心志時，我也被感動至落淚；我看見很多人在幾天之內生命的轉變、情緒得釋放（一對母女的關係得以復和，以及一對夫妻真情的剖白尤其深刻）；上帝的愛感動我去關心當中一位肢體傷殘的弟兄，並為他按手祈禱，求上帝繼續醫治他的傷痛和堅壯他的心靈；當我看見南充教會的弟兄姊妹對上帝的那份單純和忠心時，我不禁為他們流下感恩的眼淚，相信上帝的祝福會繼續充滿著整間教會和當地的未信者；在回港的那程飛機上，上帝巧妙地安排了我與丈夫跟 Dr. Kot 坐在一起，讓我們可以有較多時間，與 Dr. Kot 分享我們這次一同服侍的體會，傾談後，我倆更清楚知道彼此在溝通上可如何作出改善，以致日後一同事奉時能夠有更

好的果效；另一方面，我亦把握著這個難得的機會，和 Dr. Kot 分享了一些我自己在童年時和成長過程中曾受傷害的經歷，我十分感激 Dr. Kot 很有耐性地聽我分享和給予我一些寶貴的意見，讓我的生命有了新的成長方向。

在四川和飛機上的經歷，讓我深深體會到上帝的恩典是何等的豐豐足足，令我的心田有被滋潤的感覺，而且，我感到上帝給予我有更大的愛心和動力去關心身邊有需要的人。所以，星期一晚（4/5）回港吃過晚飯後，雖然覺得很疲倦，但我仍急不及待要上門找到一位患有抑鬱症的姊妹，因她在我出發前剛遇到一件突發事件，令到她的情緒壞透了，而她又不要我聯絡到她，令我感到十分擔心。結果，當晚我在一個公園內聽那位姊妹分享她所面對的痛苦，並為她祈禱，令她感受到聖靈與她同在，讓她得著力量去面對內心那份難受的感覺……到了星期二晚，上帝讓我們繼續有傾談的時間，我們彼此訴說過往在家庭、工作方面所遇到的負面經歷。期間，我回憶起一位同樣患有抑鬱症、在八年前逝世的朋友……最後，在聖靈的帶領下，我淚流滿面的為她祈禱，那麼著緊的祈禱是我第一次所經歷到的……可能是因為我的內心很害怕再次失去一位要好的朋友……

星期三（6/5），我下班回家後有一段安靜的時間，我一面聽著詩歌，一面感到內心有一份感觸，令我不期然流下眼淚，然後思想到我那位八年前離世的朋友，我好像感受到她當時那份孤單、無奈和悲傷，我開始張開口向她訴說我的想法和感受，才發覺原來自己內心對她仍有一份歉疚。我覺得自己當時太注重工作，好像沒有很多時間去陪伴她、聽她傾訴、為她分憂……我現在才懂得如何切切地為她祈禱，並求天父讓她的靈魂能在父懷裏獲得真正的安息，將來我和她能在天家相見……。接著，聖靈帶領我看見自己從小到大的生命有很多破損的地方，我這隻羊好像在過往信主接近二十年的日子中，很多時都不懂得如何跟隨我的牧者耶和華及聽祂的聲音，以致令自己浪費了很多精力去包裝一個自以為很「完美」和「屬靈」的生命……。在這一刻，我感到自己很可憐，好像是昔日的以色列人一樣，就是被上帝帶領離開埃及後，仍保留那份作奴隸的心態，一直未能經歷上帝給我的真自由……還自己欺騙了自己那麼久，以為自己已接納了自己的過去、面對了以往家人和別人曾給我的傷痕……這刻我為自己過往的生命而痛哭流淚，甚至哭到軟弱無力地癱瘓在沙發上，就在這個時候，聖靈給了我幾節經文：「神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看」、

「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門」、「疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量……但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」接著我向上帝說：「我自問並沒有鷹那份野心，我未來的日子應當作甚麼？」聖靈給我的回應是：去作上帝心目中的「鷹」便是了。對我來說，這個功課一點都不容易，因為在當中我要學習不斷的耐心等候和聆聽上帝的聲音……此刻，經文又再次出現提醒我：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」令我頓時深感安慰。同時，聖靈讓我有另一個體會：過往我的生命就好像一條被污染物充塞的水管，現在當我願意更開放自己內心的感受讓上帝去釋放時，我生命內的「垃圾」便會被上帝一一清除，以致最終成為一條流通的管子……。忽然間，聖靈讓我感受到我長期痛楚的肩頸部份，有一種輕省和舒服的感覺，感謝神，讓我有這個情緒釋放的機會！

還記得去四川前，我們被要求簽署一份免索償書，當中一項是：「本人了解在參與該旅程及進行當地活動時，可能遇上地震、疫症或其他不可預見之大自然及人為的危險，儘管如此，本人仍然決定參加該旅程」，當時我有認真去想：我會否今次一去不回？如果這是上帝的心意，我相信我會此生無憾！誰知從四川回來後，才發現上帝是多麼的憐憫和眷顧我！祂希望我能經歷祂所賜予的真自由，並活出真的我，當中包括了要去認真面對和處理一下我和父親、母親的關係……到了這刻，我才發現自己內裏的防衛機制是何等堅固，讓自己多年來曾經歷過的悲痛感受已深深埋藏在心底了，現在知道要向主逐一開啟這些門，心裏難免有點徬徨不安和不知所措……但相信只要我在經歷這個「拆毀舊我、活出真我」的

旅程中，不斷倚靠聖靈的幫助，以及學習放下自己的防衛機制，我將可以無悔今生！

第二次到四川 (2009.08 四川同行者)

再到四川 感恩不斷

2009年8月，是我第二次參加由「拉法基金會」舉辦的四川服侍之旅。沒想到三年後的今天，我才有機會認真地去回想及寫下該次旅程的經歷和感受……這次的四川服侍不像上一次有我的丈夫相陪，不過神感動我去邀請舊教會中一位組員，當時她在修讀輔導學的課程，正好適合當組長，最初她的家人反對她參與這次服侍，經過我們懇切禱告後，她不但能參加，而且還邀請了一位同學一起去當組長呢！很感恩在這次服侍中，我和這位舊教會姊妹有美好的配搭。我在組內協助翻譯和作組員的「同行者」，為她們代禱。記得有一次我們開組至黃昏的時候，一位組員說她的父母當時正鬧離婚，她很不開心……由於我自小父母已離異，所以當我為這位組員開聲祈禱時，聖靈感動我流著淚去為她禱告，好讓她明白神願意去幫助和醫治每顆受傷的心靈……對我來說，這次是一個突破，因這是首次我為一個初相識的人去流淚禱告！最後，在回程的飛機上，當我看著窗外的白雲、腦內響起「感恩歌」時，我的眼淚不斷湧流出來，因為這次服侍實在令我深深經歷神：和姊妹有美好的配搭作服侍、同房的姊妹在「空機」的環節裏終於得到釋放、有幾位組員決志信主、自己來自單親家庭的經歷能成為別人的幫助等等。不過，最驚喜及感恩的事情是發生在這次服侍之後幾星期，就是我發現自己懷孕了！而這個「小生命」竟在不知不覺間和我一同經歷了這次四川服侍之旅！盼望這個孩子長大後，我們一家三口可以再到四川服侍或宣教！



作”情緒”的指揮

我從來都沒有想像自己的多愁善感那性格可以為自己的生活帶來祝福和享受，一直以來，我都以為我的情緒化和富於想像只能為我的生活和學習帶來負面的影響，因為我就是很負面的一個人，為此我曾經參加過許多不同的認識自我和情緒管理情緒的課程，盼望能更多的瞭解自己也從而學習成長。直到我參加了 Level 1 課程，我才真正有了煥然一新的收穫和認識。

以前我以為我天生就是特別喜歡哀傷的人，我曾經很羨慕那些天生樂觀喜樂的人，老是埋怨上帝不公平。這個課程告訴我，其實上帝是公平的，祂賜給我們人類不同的情緒來表達我們對不同事物的感受，從而有不同的行為。我一直都以為自己是一個很懂得表達情緒的人，以為自己應該不僅僅是情感豐富，更是心細如塵過於敏感的人，應該不會難於表達任何一種情緒的。課程卻讓我認識到，在“喜、怒、哀、樂”這四種基本的情緒裏，原來我是一直逃避表達“憤怒”的，在小組的練習中，我才發現自己一直只是用“哀傷”來代替“憤怒”。在我的原生家庭當中，父母親都是溫柔平和很有修養的人，我們從小都被灌輸“發怒”是不應該的觀念，“忍讓”才是對的。所以，我的情緒字典裏就缺少了“怒”，取而代之的卻是加多了“哀”，失去了平衡，成為林黛玉式的人物，我的“哀”的積累讓我經歷了憂鬱的困擾。

2009 年暑假，我跟隨拉法基金到四川的南充縣作小組的同行者，這個經歷也讓我得益良多。在四川我認識了一位原擁有陽光笑容的憤怒青年，是我在當地認識的第一個朋友，因為他的陽光笑容吸引了我。他是小兒麻痺患者，要坐輪椅，今年二十歲，是山東人，現於一家傷殘人自立學校學習。他告訴我想要學習情緒的原因是覺得自己是一個悲觀主義者，他也告訴我他在學校經常打架，老師已經對他作了最後的警告，他也不明白自己為何會那樣。

很巧我被安排在他的小組裏做同行者，在小組的練習中他才能辨認並認識到他的真正的情緒是“哀傷”，而他卻用“憤怒”去表達了，因為以他的性格要表達“哀傷”是一件很難的事情，其實他的內心許多時候是孤獨和傷痛的，他從小被父親斥責為“沒有用的拖累一家的東西”，在成長的過程他就告訴自己要成為有用的人，而表達“哀傷”自然就被他認為是沒用的表現，表達“憤怒”的打架就成為他經常使用的一個方法，可是每一次打架後，他的“傷痛”還是伴隨著他，並

沒有減輕，所以他就認為自己是一個悲觀主義者。

在默想練習中，他想到了他所敬重的一個已故老師，他一直都沒有表達自己對他的離世的哀傷。最後練習的那天，我們鼓勵他作“空凳”的練習，這是一個心理輔導所用的技巧，讓他對著空凳想像那個就是他的老師，並表達他的傷痛和悲哀。經過一段時間的努力和掙扎，他終於說出來了，他告訴老師他很哀傷，也很想念他，因為只有他最瞭解他這個頑皮的學生。這個陽光青年後來也哭了出來，把多年的哀傷帶了出來，他後來告訴我們他感覺輕鬆多了，也終於明白為什麼自己喜歡打架了，那是他自己的自我防衛，他知道那並不健康，更傷害到別人，而受傷最深的便是自己。

我也有同樣的經歷，就是我和媽媽的相處，也是曾經因為我沒有認識到我對她的反叛源於我對她的憤怒，我一直都沒有對她表達我的憤怒，因為我不滿於她為我的人生作每一個的安排，我不滿於她從來不欣賞我的任何決定，於是我把那份“怒”埋藏在心裏，每一次和她相處，只要她對我有任意的不滿意就會激發我的抗拒，就像“火星撞地球”的肯定有火花。撞完地球後，心裏卻又生出內疚，又再哀傷，這是典型的“弱的我”的表現，如此的惡性循環，怎能活得健康？

課程也讓我認識到，上帝賜給我們的每一種情緒就是讓我們好好去享受的，讓它都可以自然的來自然的去，我們要學習的就是去認識和表達每一種情緒，從而明白自己的真正感受和需要，明自己減低情緒的困擾，增加對自己經驗的主控權，幫助溝通從而更好的處理人際關係，更多的學習真正的原諒和寬恕。

這樣的學習並不是一朝一夕可以完成的，不過我知道它給我帶來的效果就已經日益明顯了，起碼我在人際關係上認識和瞭解了自己的弱點，也學會了正面積極健康地表達我的真正感受，不再像以前那樣無端的生出許多的內疚，也學習了表達憤怒的情緒，並沒有因為這樣破壞人際關係，反而增加了大家的理解和包容，達到三贏的局面。至於我和媽媽，沒有了互傷的火花，卻增多了包容和理解，大家的關係更親密了。在工作上，我也和員工們有更多的默契，夫妻關係上和家庭關係上的互敬互愛，都讓我們得益良多。

認識 ----- 接納 ----- 面對 ----- 表達。這就是我每天學習健康生活的情緒四重奏，作自己情緒的指揮，奏出人生美妙的樂章。

學員分享：澳門

張志卿傳道

(2013. 02 澳門教牧同工，浸信宣道會頌愛堂傳道)

天父聽禱告

「壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅。」以賽亞書 42:3

澳門雖是一個小城市，人口卻有五十五萬人，以賭博為主導的經濟社會。近十年不少澳門居民直接或間接從事賭場有關的工作，生活水平提高了，夫婦及親子關係卻更疏離，在這樣環境成長的孩子，產生個人身份模糊，自我形象低落，情緒偏差等問題。

我在教會牧會多年，曾親自輔導有情緒困擾的朋友超過十位，有些是主動求助，有些是教會兄姊介紹；有些雖然已經信主，卻因面對感情破裂，情緒跌落低谷，需要輔導關懷和同行；有些因為父母離異，人際關係產生問題。

在教會內外，不經意地發現許多受情緒問題困擾的家庭或年青人。心裡正為他們感到難過和傷痛，當我為他們禱告時，上帝沒有遺忘這城市的聲音。祂向我說：「壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅。」以賽亞書 42:3。就是因為這禱告，我邀請葛琳卡博士來澳主講兩場講座「管教孩子有法則」和「情緒四重奏」。講座的參加人數超過二百人，他們主動提問和積極參與的反應，超出我們的期望。葛琳卡博士在講座中提醒在場父母。不要有傳統家庭所強調的觀念「棒下出孝兒」，其實過度的體罰帶來孩子心靈不同程度創傷，對其成長、社交有著深遠影響；此外，今天家庭裏出現虐待和忽略已非單指身體上，影響力更嚴重的是「情緒的虐待及忽略」。

這些孩子在成長過程中容易出現情緒困擾，孤獨離群、焦慮抑鬱、不能控制情緒、缺乏安全感，人際關係不佳、社交及溝通能力差、逃學、偏差行為等負面的傾向。感謝主！祂聽了我的禱告，讓澳門受情緒困擾的朋友，看見出路。這講座讓參加者學習正面積極的管教法則是非常重要的。

Ilin Chan

(2009 澳門學員)

發現自己有很多成長、突破，更重要是整理自己的心路歷程。看見天父的同行，接納、愛，醫治心靈的創傷，每見恩典每見身邊有愛相伴同行，發出能力動力推動前行。

CM

(2009 澳門學員)

令我對理解自己的情緒有正面的認識和幫助，知道情緒是上帝給我們，是用來保護我們。我相信若能有健全的憤怒的表達就會產生自信和能力去完成任務。



學員分享：馬來西亞

Chris

(2012. 08 馬來西亞學員學員)

我開始閉起眼睛，打開記憶，進入片段：

主耶穌在我不認識祂的時候，是罪人的時候，最危急無助的時候，聽我救我，抱我保護我，愛我，醫治我，為我趕鬼，給我勝利。盡顯祂的寶貴！我如今用“寶貴”來形容耶穌是何等的貼切，祂配得。以前我不會這麼說的，不會用寶貴這個字的，如今知道體會了。

課程完畢了，我的心帶著得醫治的暢快，得體驗耶穌的興奮並充滿勝利的喜悅下到教會的禮堂。李姊妹見證說她看見每一個葛琳卡情緒課程的參加者都榮光煥發，面帶笑容，走路抬頭挺胸，很明顯的與之前不一樣了，是得到很大的幫助。我與葛琳卡和組長握手道謝，除了謝謝還是謝謝！

我發覺舊有的不愉快記憶，片段的中途插入了有主耶穌這新的片段在那裏，我有了這樣的記憶。我知道以前這些經歷已經得醫治，咒詛得解除了。感謝主！雖然我是在虛擬中去經歷，但最後果效卻是明顯的。阿們。

悅明

(2012. 08 馬來西亞學員)

感謝這次的教導，我得益的很多，感覺到不同教會的來到好像一家人弟兄姊妹一樣。

感恩在這個課程中，讓我對壞的我和弱的我有很清楚的分別。要做的是，出去的時候，人與人之間，我會體諒人更多，知道他們的性格，原來他們是這樣，我會更加體諒他們。我也相信經過這一個課程，我與人相處的時候也學習到容忍，怎麼和人相處，也希望看到別人有情緒的時候，雖然我們只是學了 Level 1，可是就盡我們一點點的力量，就去幫助別人。學了多少，就盡力多少。從幫助之中，我想到自己會學習到自己怎麼樣過得更加美好。這個課程真得很美好，真得很好。我感到每個人的臉上都已經有光彩，因為他們得到釋放了，他們的眼睛是很光明的，就是忘記前面，看到未來。這是很好的一個經驗。感謝 Dr. Kot 的教導。

恩惠

(2012. 08 馬來西亞學員)

我很高興這次能夠來參加 Dr. Kot 的情緒四重奏的課程，其實本身我覺得自己在生活當中情緒管理不是很好。聽了她教授，她教導我們的方法我有很大的領受。而且她還會把我過去一切曾經受傷，曾經我以為已經可以共處、已經沒有事情勾出來，引發我真正慢慢瞭解：為什麼？我的情緒和我自己本身有什麼關係？我真得很感恩，因為我看到在这一切事情上，整個過程不是我只有我一個人走下來，是有大家、上帝、全部的人陪著我們一起度過我們最大的難關。所以這次我的領受真得非常多。我希望能夠找回一個屬於真正的自己。所以，我真得感謝每一個人，也感謝 Dr. Kot，我希望只要我能夠得到自由釋放之後，我將來會把這個課程介紹給身邊有需要的人，而且我會好好事奉主，而且不讓這個情緒再成為事奉的阻礙。

頌恩

(2012. 08 馬來西亞學員)

其實很感謝神有這樣的一個安排，也要感謝我的教會一位姊妹介紹這個課程。很多時候我們自己本身都不知道自己有情緒問題，甚至有的時候都是一直在逃避，有的時候防衛機制很強，防衛到沒有意識到自己有情緒的問題。上了這個課之後就很清楚地意識到，也更認識和瞭解自己的個性，自己的情緒出現在哪個地方。透過這次這個課程，自己對自己更深入的瞭解，更瞭解自己的個性、屬性、情緒，更瞭解自己之後，就更曉得怎麼樣和身邊的人相處，再這樣的環境和學習之下，我覺得朝著這個方向會是豐盛的生命，這也是每個基督徒都應該有的生命。很感謝 Dr. Kot 和她的團隊來到這裏事奉我們，給我們有更多的益處。

樂樂

(2012. 08 馬來西亞學員)

非常感謝 Dr. Kot 你們一班的團隊來到我們當中，我覺得這幾天的過程真得很辛苦。因為很早要來，很晚才回，但是我覺得值得，從中我真得學習到很多。我是一位“弱的我”，讓我能夠更加地認識原來人要活出真正的我，原來是要講出感受出來，不是講想法。透過幾天的分組，真得讓我可以去激發自己的情緒和憤怒。其實，我本身是知道自己的問題在哪裏，我的問題是不會表達，我的問題是在我的母親那裏，我不敢和她表達。但是我來到這裏，我可以透過那種方式，讓我可以用我真正的情緒去和母親表達。我希望以後不止是在這裏完結，我希望以後可以繼續再學習、成長，不止自己成長，也能夠祝福更多的人。

天南

(2012. 08 馬來西亞學員)

整個課程對我有很大的幫助。因為從小就很少表達情緒，上了課之後也發現自己很多時候是在壓抑自己的情緒，不會去講出來，就變成壓抑底下又去投射，所以就變成身邊的人和我相處都有點困難，因為我很多時候都會把我不好情緒投射到別人身上。其實是我自己的問題。上了這個課程，就讓我認識了自己，也讓我意識到到底我這個情緒是從哪裏發生的，瞭解了過後，再衝破那些恐懼，現在講回來的時候，那件事情已經不再害怕了。就好像說面對了，就不再害怕了。認識了自己，而且也是整個人舒服了很多，也懂得怎麼去處理，整件事情來看也讓我感到和神的關係更加好。前一段時間，當自己沒辦法處理的時候，我感到聽不見神的聲音。但很感恩，因為昨天感受到神很親切和親密地對我說，他在我身旁。感謝神，感謝你們，感謝葛博士你們的團隊來、我們的小組組長 Jo，還有同行者都陪伴我們，這幾天我們不願意講，他們很努力地在幫助我們從痛苦當中學習走出來。謝謝你們，謝謝上帝。

峰

(2012. 08 馬來西亞學員)

很感謝神，因為其實我前幾年開始接觸，因為我有上課，我先接觸到教牧輔導，就開始產生興趣。從外地回來，也在本地的神學院報了輔導的課程，但是我很失望，因為我覺得為什麼神學院教的輔導沒有聖經的基礎，或者有關於醫治的東西。雖然我完成了課程，但是我是非常失望的。我要感謝教會一個姊妹，她也是和我一起去上輔導的課程，去年她來參加這個心靈醫治的時候，其實我也很想來，可是因為有事情沒來成。今年有的時候，她就拉我來上。這次來我又拖了幾個一起來上，我覺得馬來西亞真得很缺乏這樣的東

西，因此也對心靈醫治很陌生，完全不知道。因為輔導只可以協助當事人很表面的一些需要，是不能夠根治的。我覺得心靈醫治真正可以幫助人從困境中完全走出來，是很不容易的事。我很感謝你們，因為知道你們比我們更疲倦，因為你們要帶 Level I 然後要帶 Level III，或許下一次可能可以安排四天三夜的營會，可能時間會更加鬆動一點，那麼大家也不需要這麼疲憊。因為好幾次的練習我完全進入不了，都是因為生理上的軟弱。非常感謝你們過來，因為真得很不容易，我知道你們在經費上、時間上花了很多的心機。謝謝你們！

家儀

(2012. 08 馬來西亞學員)

感謝主，我趕上最後一班車，因為我 9 月就要離開了，感謝上帝真得聽我的禱告。我說我要上完才走，真得開課了。上帝要醫治我，要我輕輕鬆鬆地去讀書，因為我一直給自己很大壓力的人，而且自以為是，以為自己很瞭解自己，以為可以常常幫助到別人，原來我才是那個需要被幫助的，我覺得我非常需要謙卑下來，看到自己原來是這麼軟弱無助，完全是要上帝來幫我，我自己幫不了我自己，讀書、牧會甚至和家人的關係、人際關係、和弟兄姊妹的關係，我常常以為自己可以，原來我什麼都不可以，我真的需要上帝幫我。所以從這一課當中，我更深瞭解自己，完全是需要上帝。弟兄姊妹，要上 Level III，讓自己真得可以更瞭解自己，然後讓我們的生命可以被上帝使用。

基

(2012. 08 馬來西亞學員)

我也很開心這一次也透過課程來更加認識自己，因為我們對自己的認識也不一定是我們自己所想像的那樣，透過這個課程，慢慢地挖一下，也更加認識自己是一個怎麼樣的人，到底要怎樣活，這是很有幫助的。像我這樣的人，大家都看為好人，其實是一個很懦弱的人，透過這個課程，我就知道我要勇敢一點，要發脾氣。因為一般來說，發脾氣對我不好的，會破壞關係。所以對一些事情很難拒絕人，覺得做個好人就是了，雖然做好人，可能人家看的可能真得很好，但是可能自己有時候也太辛苦了。好像這次在學院裏念神學，在裏面被同學選作學生委員，甚至有可能被選中做主席。其實我覺得根本沒有能力，因為我家庭的原因和教會的事奉，根本沒有能力做那一樣的事奉，應該把專注力放在家庭和教會。我有和一些同學說不要投我，但是因為太遲了，所以最後有一些同學都已經投了。結果出來後，我被選上了。我覺得這次該怎麼辦呢？然後這次我鼓起勇氣了，我打電話給訓導主任，講家裏的情況，

告訴他我真得實在不能做。其實我心裏面也是很傷心的，但是想到我不能再拖下去，我要講出來。他也不是那麼拒絕我，他說要考慮一下。那就是星期六的時候，在上那個課程。他說：“我和另一個教務處主任討論一下，看看你的情況他是否接受”。昨天我來上課的半路上，那個老師打電話給我，和我談了很多。他說教務處基本上接受我的理由，可以啊，沒有問題啊。然後還問了很多我太太、家裏的問題，所以我談了蠻久，我停在路上。所以這也是一個很大的突破，所以我要講出來，要生氣，有的時候。感謝主，讓我更加認識我自己。

明月

(2012. 08 馬來西亞學員)

我在這裏真得要感激上帝，也感謝 Dr. Kot 辦這個課程。上這個課程的時候，我們去各自的小組，我真沒想到，一路來我們都是分享自己的想法、觀點，我沒有想到，非常驚訝，當我們坦白地分享自己的情緒，不管是好的壞的，竟然可以在一個小組裏，感覺組員和組員之間變得很親密，反而是一般在教會的小組團契目前都還沒有達到這種功能。當然我也不是怪罪教會什麼，只是盼望在教會裏面，希望組員和組員之間，小組和團契裏能夠達到這種功能，彼此通過誠實表達情緒，能促進彼此的親密度。另外也發現當我們講出自己的情緒之後，好的、不好的，憤怒的、傷心的，反而不會讓對方變得更防衛你，反而促進大家之間的溝通，而且也拆除很多人與人之間的偏見和誤解。這是我感到很驚訝的地方，情緒竟然有這樣的功能，除了促進人與人的親密度，它可以化解人與人之間的偏見和誤解。甚至是如果我們本身有勇氣去面對傷我們的人，當我們表達情緒甚至可以化解那種仇恨。真是很奇妙，感謝上帝創造在人裏有情緒的這一部分。當我上這個情緒課程的時候，我才發現到，原來我這麼多的防衛機制，原來我是多麼需要對自己誠實，去面對自己的情緒是那麼重要。一方面，我要承認面對這些情緒真的需要很大很大的勇氣，當然 Dr. Kot 的課程也有給我們一些方法，比如鐘擺來舒緩那種衝擊，也引導我們如何在這個過程裏面借著神的幫助，讓神牽著我們的手或者搭著我們的肩膀，一起面對我們不敢面對的那些 offender、傷害我們的人，或者不敢去面對讓我們害怕或者讓我們很生氣的情景，都是在這個課程裏發現得到。而且覺得這個價值遠比其他課程來得重要，比如，投資課程，上這個課程的價值遠比那些來得大，它也讓我們有另一種新的溝通，通過我們的情緒，誠實地向上帝說出我們自己的情緒，我們反而是跟上帝更加密切，除了人與人之間之外。原來我們可以坦然無懼對上帝表達我們的不滿和憤怒，甚至表達我們對上帝疑惑的地方，原來很多

東西都可以直接告訴上帝，不管好的壞的，原來上帝是完完全全接受我們，原來他是需要我們誠實地告訴他我們對他的不滿，不只是對他的看法、不滿、情緒，甚至是對他的埋怨也好，上帝都要我們誠實的告訴他，也發現了當我們誠實的面對我們的情緒之後，我們不再那麼受情緒困擾我們。當然也發現，因為是密集課程，在我們去探討我們過去的時候，原來有一大堆的“垃圾”要去處理，“情緒垃圾”也好，一些傷害我們的人也好，原來有這麼多東西要處理，原來內心的世界有這麼多的東西。原來這是一生的過程，因為這幾天也不能一下子就清得完這些負面情緒，接下來這幾天我們也會遇到形形色色的人，可能他們也會有意無意傷害我們，到時候我們還要時間繼續清理。不過上這個課程的好處就是，最後我們誠實地和我們的情緒有一個 connection、接觸點，也發現到當我們誠實面對我們的情緒的時候，我們的身體也舒服很多、輕鬆很多，這是我感到很奇妙的地方，因為我本身有胃痛，當我去誠實面對情緒的時候，都發現有舒緩的作用。

秋棠

(2012.08 馬來西亞學員)

其實還是感覺有點怪，因為我從香港來，然後在馬來西亞，參加一個香港人搞的課程。但是也很奇妙，其實對我來說，我知道自己在表達情緒和感受方面是有困難的。所以在香港我知道有這個課程，但是小組的輔導令我會害怕，因為有人。上帝要給我在這段時間，只是兩個月在這裏實習，在一個陌生的地方，我可以慢慢進去，對我來說，我覺得是打開了一點點，但是裏面還有很多我要去努力的。至少是今天，我會覺得，因為一直我會覺得情緒不好，或者是我去表達自己的感受有困難，那是我的問題，我可以吞下去，我不會影響到別人。然後這幾天情緒來的時候我也是可以控制它。但是今天的角色扮演，因為我是扮作姊妹去做 role play，但我沒想到那麼“弱的我”還是會傷害別人的，原來它會勾起一些我“壞”的地方，其實那種情緒如果不處理的話，也不是單單我一個人的問題，有時候會選擇讓那些缺陷陪我自己就好了。但當發現其事如果我不去面對的話，我還在傷害別人。可能“壞的我”會比較知道，但對於很“弱的我”，我是沒有發現的，但是一下子發現了，我就控制不了，它就出來，然後不斷情緒就來，那我覺得這經驗是好的，最少我知道我有一個方向，就是其實我不是單單處理自己的問題，其實是在關係裏面，如果我不去處理自己情緒的部分，我和朋友、家人、上帝的關係是被影響的，所以這種發現會鼓勵我繼續瞭解自己的情緒，讓它出來，然後看看它是什麼東西，怎麼去處理。所以感恩。

常情

(2012.08 馬來西亞學員)

回顧 Level I 和 Level III 的時候，Level I 是感覺上比較 technical 的東西，感覺是學很多的知識，Level III 方面蠻輕鬆的，我是指功課方面，算是蠻輕鬆的，不過真正做起來的時候，比 Level I 還辛苦。Level I 是最後一天才開始有 simulation，其實那一部分上一次對我的幫助蠻大，所以這次我也覺得這次我也是可以來的。但是 Level III 的時候，我的組長就真是很可愛或者是可惡啦，上課的時候我們畫了很多圖，他會在裏面抽出一些東西來，然後一直問我們，真的嗎？真的是那樣子的嗎？然後透過那些不同的東西，回到之前的一些情緒，原來那真是情緒嗎？處理了嗎？是真得嗎？所以是一個更加認識自己的管道，真正認識那個“真的嗎”的我的管道。

謝生

(2012.08 馬來西亞學員)

不出來就不可以，因為他們不放過我。其實我教會的小組也在我的小組裏面，我也不知道我會來這裏，我也沒想到會來。但是他們硬把我抓來。我感覺每一天都有一些情緒在心中，尤其是上 Level III 那些。所以我很感恩，因為也不知道什麼是整全心理醫治的課程。當我要來到這裏，我才知道原來自己是什麼人，我是一個很軟弱的人，因為有“壞的我”和“弱的我”。“弱的我”其實我不太會表達心中的情緒，可能會造成很大的問題。當 Dr. Kot 一直在引導的時候，在第一天的時候，我也沒有想到會自覺得把眼淚流下來，因為我是一直會把眼淚吞進去，感覺我是沒有可能流淚的。當然我把眼淚自然地流出來的時候，我感覺我心中會舒服一點，有些東西好像輕鬆掉了。那只是一個小時的回憶罷了，想到家裏的事情一大堆。第二天晚上，Dr. Kot 帶我們做鐘擺課程的時候，我一直很想進去裏面的時候，可是都有一種心裏的壓力、害怕，一直就進不去，或者是旁邊有些聲音在說：我會整個人人都下來了，所以沒有辦法進去。第二天晚上的時候也有做鐘擺課程的時候，我也嘗試和上帝禱告，叫耶穌能夠與我同在，把我帶進去裏面。當我要進去裏面，其實我想要看的畫面，其實不是我要看的，因為我所要看的畫面一直看不到的時候，唯有求上帝一直在我身旁，當他把我帶進去裏面的時候，當他把我帶進去的時候，我真得看見另一個畫面的時候，我真得嚇了一跳，我真得沒想到會是那個畫面。又突然在旁邊有一個很大很強的聲音跑出來也把我嚇跑了。我就這樣跑掉的時候，其實很想再回來，但是還是回不來，會不來的時候感覺的頭很痛、很脹，很不舒服，就一直在做深呼吸的過程。到 Dr. Kot 又來到我身邊的時候，她教導我怎樣去喊，其實我真得喊不出來，一定是還有前面的一些阻擋，我要多多這

樣去做這樣的練習，我相信我應該可以成功度過這一切，今天的課程的學習也帶領我有更多的突破，盼望接下來，我能好好調整我自己的情緒以及如何表達我自己的情緒，讓人家的感受是自然的。

明恩

(2012.08 馬來西亞學員)

我是很容易哭的，可能我講一下就會哭了。其實我的得著，在 Level I 已經看到。所以在小組分享的時候，我說我的得著，那一種釋放，我當時講的時候以為他們會說：“有沒有這麼誇張啊？”其實事實上，我的那種得著，讓我整個人從沉重變得輕飄飄。第一幅圖我畫得是小草被一個大石頭壓著，那個小草出不來，那就是我的感覺。我背後的故事大家都知道，如果是這個教會的教友都知道，都認識我的丈夫。他不久前也在這裏分享見證，就是“賭鬼遇見耶穌”，我就是那個賭鬼的太太，我就是受到很大的壓迫，因為他的賭博對我造成很大的傷害，我一直累積十幾年。所以就在去年，我來到這裏才得到釋放。而且我很感恩，Dr. Kot 一直親自地帶領我們，所以我不需要 role play，我和我的丈夫是面對面地談，所以我就得到很大很大的釋放。本來在之前我以為我已經被釋放了，因為自從我丈夫得到重生的機會的時候，我以為我們的關係已經沒有問題。但其實心裏在過去 10 幾年，那些壓抑在裏面的沒有得到釋放，而且我不知道，所以 Dr. Kot 一直說你有的，你來，你裏面有苦毒要處理。所以我就這樣爆發了整個，我當面把我很多的怒氣，我所恨的，全部都發洩出來，就得到醫治。這是我在 Level III 很大的收穫，不只是這一個，其他的也有很多。所以我第一天在上 Level I 的時候，我已經整個人都輕飄飄地回家，很開心，也很盼望醫治帶回來。所以完了 Level I，我也期待 Level III 能夠更快地進行，一直在期待中終於來到了。所以我說我還是要來，我一定要來。所以在 Level III 又是不一樣的領悟，Level III 我更深入的認識了我自己，我是誰，我的身份又是誰，我所扮演的角色又是誰，我很感恩，因為這兩個 level 我都是和我的丈夫一起來的，所以我不但只是認識自己，我同時也同樣認識他，我相信往後我們有更深一層的認識的時候我們的相處會更好。其實我鼓勵你們的伴侶能夠一起來，我也很鼓勵你們把身邊的朋友一起帶來，這是一個很好的釋放、醫治，所以 Level III 你們一定要來，你們更加要來認識你們自己，這樣子你們才會有更大的得著。謝謝。

美儀

(2012.08 馬來西亞學員)

我在 Level I 的時候，是剛結婚不久。當然在剛結婚的時候會很親密，不過 Level I 的時候可以知道，我是弱的我還是壞的我。我丈夫是壞的我還是弱的我。從中又知道，原來壞的我背後其實有很多悲傷，這樣會知道怎樣去調和一個關係，所以在 Level I 讓我和丈夫的關係好了很多，和身旁的人關係也好了很多。同時，因為在工作中或是環境中我遇到很多有憂鬱症的朋友，在報紙上也看到，所以對這些我會很敏感很多，因為我家裏的人也有，我會很注意，什麼情況下會有。所以我會對情緒覺得很重要，雖然平時吃東西，我們知道要少油、少糖、少鹽，不過在情緒上我們很少體會到。可能在工作上，我會常去日本，日本的公司本身有一個心理醫生，是很專業的。不過在馬來西亞往往就沒有了，因為在馬來西亞大家都沒有覺得這是很重要的東西。所以我覺得很可惜。在 Level I 和 Level III 中間，發生在我身上一件事，就是我懷孕了，懷了 7 個月，孩子的心停了。我很慶幸的是，上帝裝備我，在 Level I 的時候讓我和丈夫的感情紮穩，在關係方面也有一個警覺，對情緒、對抑鬱。在事情發生的時候其實是很難接受，因為年齡，我年齡 35 歲，家裏的壓力，因為我丈夫的家人還沒有孫兒，所以你很盼望，當你有孩子的時候。我還一直信任是上帝給我的，我很感恩。當突然間，路途 0 到 7 個月，所有的檢查都是很好的，到那個時候早上去做最後一次正常檢查，突然間講他的心停了。那一刻是普通人很難接受。我很感恩，我可以在很短的時間裏面恢復過來，因為我有很多的支持還有教會幫助我。不過我在自己的情感上很注意，我很感恩的是，因為本來在聖經裏我們知道上帝很慈愛。不過在這件事發生的時候，我覺得上帝很殘忍，我有時在這個臺上會領唱，但發生這件事情過後，我來教會唱詩歌的時候，我不敢坐在前面，我坐在後面，因為我看到自己對上帝的信心是跌到很低，有很大的懷疑，我又不敢生氣上帝，因為覺得是著一個懲罰。所以一下子拉了很遠。然後在 level III 裏面，讓我很有信心地知道，其實上帝在流淚。他明白我們的淚，也在流淚。可以從中我看到我和上帝的關係是拉近了，最重要也看到自己人生裏面有很多的面具，可以更深刻地認識到自己，可以更貼切、更踏實地親近上帝，這很重要，是很踏實的，不是那種浮在那裏，人家不認識你那種，而是你和上帝的關係很踏實很穩。而且和身旁的弟兄姊妹也很好，所以不用說我丈夫關係更好，因為我丈夫也有來這個課程。所以我很鼓勵你們來上課程。



天朗

(2012. 08 馬來西亞學員)

很感謝神，我有參加了第一階段，我參加之後，我有上臺。因為我們人多，很喜歡隱藏，假如沒有上臺被挖到真正的自己的時候，我相信到現在還是在隱藏，隱藏到自己都不知道自己是誰。所以在參加之後，我一直在找真正的我是誰，我也知道被挖的感覺是很不好受的。在參加這個課程之前，我猶豫不決，要來還是不來，因為要來的話，還是要被挖的。在我內心裏面我還是不想失去這個機會，因為我相信我來了一定會有得著。其實我以前都不希望上臺，我都會隱藏我自己，我覺得我不能夠站出去，因為我覺得自己裏面有很多東西控告自己不配、不能，但是今天我可以出來，是因為我得到很大的釋放，所以說參加了第一階段的，第三個階段的不要再失去，接下來有機會的時候還要繼續參加，會看到我們和神的關係，原來神不是這樣的，很多東西是隱藏在裏面，你們都不懂的，還有四周圍的關係，你以為自己都是自己，其實不是，其實別人也不會這樣對待你，或對你的看法是這樣子的。所以勇敢走出去的時候，就會發現背後都不是這樣的，這是我很大的成長。所以接下來的時間，我希望可以活出得更好。謝謝。

芷欣

(2012. 08 馬來西亞學員)

Level I 對我來說是一個很好玩的課程，對個人的成長是一個很大的成長，無論對人對事、對工作、對家庭，或者是人與人的成長，Level I 的課程對我人生的成長有很大的幫助。尤其我是家中唯一一個基督徒，Level I 令我體會到情緒這個課程，以前上課的時候沒有上過情緒，是其他的。我覺得情緒是很奇妙，是上帝賜給我的，我是“弱的我”，所以我很壓抑我的情緒，就是我生氣也不能、憤怒也不能，在還沒有認識情緒的時候，我不是真的自我，我做人很辛苦，因為一直壓抑。經過 Level III，我瞭解了原來我是有憤怒的一面的，但是我不敢善於表達出來。認識

情緒之後，原來神給我們的喜怒哀樂要在適合的方式表達出來，是平衡我們的情緒。Level I 上完後，我就期待 Level II 的課程，也是剛才這位姊妹分享的，所以我就迫不及待參加了這個 Level IIIA1。這門課令我更加深入瞭解我在生命中到底是一個怎樣身份的人，在家庭、工作、教會扮演什麼角色。讓我清清楚楚瞭解到，在我人生中，我應該往哪個方向設立目標，或者是表現自己。所以昨天的晚會，我第一次一個人痛痛快快喊，雖然昨天其實我不敢喊，壓抑那麼久的憤怒我終於喊出來了，我覺得釋放出來了。所以對一個弱的我，是一個釋放，是一個表達自我，一個覺得自己很輕鬆的方式，來發出我的憤怒出來。所以我覺得上這個的課程對於我的人生過程的成長很重要，所以我鼓勵其他人 Level I 的也來參加 Level IIIA1。

學員分享：巴黎

Elsa

(2012. 09 巴黎學員)

我知道我是一個病人，我信主很久，我十三歲信主，今年五十五歲，我知道自己是一個有病的基督徒，我來了巴黎 28 年，我看見我在這地土上虧欠神的榮耀，我知道自己需要醫治，牧師認識葛博士，我有信任。我要得醫治，我要完全開放自己，所以我願意配合，我要領受神的大能。今天我得到很大的醫治，感謝讚美主。我學到不要歪曲我自己的意願，不要歪曲別人的意願，不要歪曲上帝的意願，怎麼回到一個真正的裏面。裏面我的感覺，可能會有錯和有偏差，但怎樣在神的真理去看到神的心意，認識神，就能認識自己的錯失。回到神的真理裏面，我認識自己，沒有歪曲，就到找到生命中病的地方，這不是一個人可以做到，有小組的，有導師，他們很多經驗，他們彼此配搭，讓我很安全！

Joey

(2012. 09 巴黎學員)

其實，我信主也十幾年，但我的一切都未能得到豐盛的生命，走一個階段，我心裏的壓力很大，無論是工作和家庭，自己都未能應付，等了一年半，我和神祈禱，我希望要一個豐盛的生命，但一直都未有等到。我的抑鬱症已去到邊緣，有一位姊妹告訴我這個課程，我就來了，我覺得這個課程很困難，在課程和小組的分享，我能進入到自己的痛苦，把我混亂的情緒分類和整理出來，讓我明白我用什麼的情緒去表達自己，我表達的是什麼的情緒，我也知道我應該用什麼情緒表達我的情緒。這個很有效，醫治了我的痛苦、怨恨和傷害，我邀請耶穌進入我的心，得到新的生命。感謝主！

Paul

(2012. 09 巴黎學員)

在這個課程中，我的家庭得到最大的益處，太太和我一同參加這個課程，我們會一同分享，有共同的語言。原本我是個沒有情緒的人，在上完課程後，我現在有情緒了。我知道眼見有很多人的痛苦都找不出原因，在這課程，我讓自己先經歷，在日後幫助別人時，能給予多點的體諒。

Angela

(2012. 09 巴黎學員)

我來到法國已有四年，參加這個課程，是我人生另一個的里程碑，十年前，我看見我的婚姻，像一個成年人帶一個小孩的婚姻，今天透過這個課程之後，我知道我是不信任男人，所以每次的禱告，我都跟天父說：天父，我相信，我相信祢，我是很努力的相信天父，我努力的抓住他。我要在得到豐盛的生命。

在「情緒釋放晚會」上，我親歷群體同心的力量；在互相鼓勵的氣氛下，一起回憶和逗留在過去某種傷痛或憤怒的原始性情緒中，嘗試邀請主耶穌陪伴，勇敢地進入當時不願意面對的情景；吶喊釋放曾經被壓抑的情緒，經歷神同在的醫治。這效果是多麼有力量！

同行者分享：巴黎

Crosbby Chiu

(2012. 10 巴黎同行者)

巴黎是一個充滿著浪漫色彩，集藝術、文化及美麗設計於一方的城市。然而在這個充滿著希望、活力、動感和醉人的大都會背後，也有不少不幸的、艱苦的、和情感上受了很多傷害的人羣！「拉法」短宣隊一行六人來到巴黎，體會一下當地的華人教會信徒，在生活中之憂怒哀樂。

很高興認識了三位同行者，她們都是專業人仕，願意放下繁忙的工作和寶貴的渡假時間，參與「拉法」短宣；看見她們這樣全心擺上、盡心盡力地愛主事奉，真是給我很大的激勵。她們都是第三階段課程的學員，互相幫助去了解各人不同的自我防衛機制，改善不良情緒帶來的人際關係模式。從大家相處、生活、合作事奉等不同層面上，學習接納和尊重各人的感受和需要。透過互相鼓勵和分享彼此的盲點和有待改善之處，從而啟發和明白自己的情緒問題和成長路向。「壞的我」和「弱的我」互相交流心得，學習對方的長處和幫助對方面對弱點。

同行者的角色是以同理心去了解別人的感受和以往的傷痛；給予情緒上的支援和扶助他們釋放原始性情緒——傷痛或憤怒。在幫助別人的同時，會因為引發自己的傷痛而產生共鳴，從中我也得著很大的釋放和經歷神的醫治。此外，我見證到很多學員學懂如何體驗和瞭解自己情緒的運作；在接納、表達、和管理情緒上得到了不少的幫助。這是一種畢生難忘的經歷！



交流平台：整全心靈醫治年會

每年的年會，都可算是拉法員工動盪的季節，事實上，人手短缺都是我們一直的問題。感謝主，耶和華以勒，主必有預備！每年祂都預備了一班很好的義工，成為年會的統籌。很多的細節安排、場地、主題、尋找講員等，都由他們主力負責，我們衷心的感激他們的全然的幫助！

使基督因你們的信，住在你們心裏，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深！並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的，充滿了你們。以弗所書 3:17-19

我們每年九月都舉辦整全心靈醫治年會，目的是提供一個信仰與心理的交流平台，透過神學、心理學及屬靈操練的層面彼此交流，一同探討對策，幫助發展一套健全的整全心靈醫治概念，透過不同的心靈醫治者的配搭服侍去幫助在困擾危機中的肢體及其家庭。展望將來，基金會期望這交流平台能擴展至中國及東南亞地區，讓當地的學者及弟兄姊妹參加。過往五年年會中，共有 9,500 人次受益。

2007 年 衝破抑鬱

主辦：拉法基金會、香港基督教輔導學院、創世電視人生熱線

協辦：時代論壇

講座題目：

從禱告、靈修神學、教牧輔導及臨床心理學探討抑鬱症的整合治療

分組研習：

第一組 教牧情緒抑鬱 DIY
第二組 從禱告中心意更新
第三組 從靈修角度塑造健康情緒
第四組 化解工作壓力的情緒抑鬱
第五組 如何建立抑鬱情緒支援小組

第六組 辨別抑鬱症的靈界攻擊與藥物治療
第七組 長期抑鬱情緒的轉化
第八組 躁狂抑鬱指南針
第九組 兒童抑鬱讀心妙法
第十組 青少年抑鬱解藥

第十一組 單身姊妹抑鬱解困
第十二組 中年男士情緒闖新天
第十三組 婚姻及感情問題情緒出路
第十四組 離婚及單親情緒解困
第十五組 長期病患的心靈出路
第十六組 培養長者健康的情緒

參與人數：共 1,100

2008 年 溶化心靈冰室《從破碎到醫治 從寬恕到合一》

主辦：以勒基金、拉法基金會 協辦：影音使團人生熱線

講座題目：

第一講：饒恕難在 II- 從心理動力學、認知行為學、完形治療學去探討饒恕的困難

第二講：從聖經看家庭關係的醫治 A Biblical Model of Healing Relationships: Covenant, Grace, Empowerment & Intimacy

第三講：從禱告、靈修神學、屬靈爭戰及臨床心理學探討饒恕的歷程

第四講：如何實踐教會中彼此饒恕

第五講：教會肢體關係傷害的饒恕

工作坊題目：

《教會傷害的饒恕》
《職場上的饒恕》
《化解兩性誤解和傷害》
《饒恕與屬靈爭戰》
《九型人格的傷害與饒恕》
《婚外情的饒恕》
《走出家庭中的傷害 II》
《從聖經看心靈醫治》
《從身體舞動 接觸心靈的冰室》
《由心靈剛硬造成的不能饒恕》
《苦難中如何處理對神埋怨》
《深情相擁－化解婚姻關係的傷害》
《走在管教與饒恕的鋼索上－基督徒父母的迷思》
《As We Forgive Those Who Sin Against Us: Making Peace with Our Parents and Caregivers》
《Forgiveness and Grief, an Existential Perspective》

參與人次：共 2,860



2009 年 活出心靈的自由和豐盛

《從破碎到醫治 突破心靈上的張力和轄制》

主辦：拉法基金會 協辦：影音使團人生熱線、基督教宣道會活石堂

講座題目：

- 第一講：從靈修神學、屬靈爭戰及臨床心理學探討沉溺行為背後的心靈空虛
- 第二講：從神學、禱告、家庭治療及心理動力學探討互累關係背後的心靈掙扎
- 第三講：探討教會如何幫助人走出沉溺心靈的空虛和掙扎？

工作坊題目：

- 《如何幫助孩子面對焦慮的情緒》
- 《從默想操練中面對焦慮不安的情緒》
- 《走出心慌慌的恐懼》
- 《走出互累困局，迎接新的我》
- 《揭開賭博 / 購物迷戀的控制》
- 《從人性的焦慮了解內心世界的動力》
- 《逃避高招：沈醉網上虛擬世界》
- 《從完形治療法認識焦慮》
- 《性的引誘和困惑》
- 《創傷後形影不離的焦慮》
- 《不斷重複思想行為背後的迷思與出路》

參與人次：共 2,300



2010 年 走出心靈創傷的陰霾 《經歷生命更新的醫治》

主辦：拉法基金會 協辦：影音使團人生熱線、福音證主協會

講座題目：

- 第一講：從大腦神經學、心理學及神學的角度去探討過去創傷對現今生命的影響，心靈創傷是否需要被醫治？
- 第二講：從大腦神經學演繹心靈醫治的效果、從心理學上去探討心靈醫治的元素、
從神學上又會如何回應對心靈醫治的關注？
- 第三講：從心理學的角度探討心靈醫治的歷程、從神學上又如何回應心靈醫治的規範？

研討會題目：

- 《從神學反思心靈醫治的關注及規範》
- 《從分享過往對信徒心靈牧養的經驗，回應心靈醫治的關注及規範》
- 《從心理學回應心靈醫治的關注及展望》

工作坊題目：

- 《心靈創傷對大腦構造的影響》
- 《心靈創傷與屬靈爭戰》
- 《走出心慌慌的恐懼》
- 《心靈創傷對孩子構成的學習障礙》
- 《與神對話 - 展開心靈的創傷》
- 《與神相遇 - 心靈創傷與EQ》
- 《舞動治療 - 向神展開內心的創傷》
- 《敬拜讚美 - 心靈的療傷》
- 《沙畫 - 拓展處理創傷的心靈空間》

參與人次：共 2,360



2011 年 家庭中的危機、信仰中的轉機、實踐中的契機

主辦：拉法基金會 協辦：影音使團人生熱線、福音證主協會

講座題目：

- 第一講：現代家庭問題之一：打斷心中情 — 如何由操控轉向愛的管教
- 第二講：現代家庭問題之二：有你講不清 — 如何由保留轉向開放的溝通
- 第三講：現代家庭問題之三：愛恨交纏之迷 — 如何由埋怨轉向愛的表達
- 第四講：現代家庭問題之四：愛的語言家庭實習篇

教牧 / 領袖 / 輔導員座談會題目：《心入淺出預防家庭危機》

工作坊題目：

- 《保護危機中兒童、青少年及家庭的法律》
- 《恩怨情仇勿代傳》
- 《盡訴兩代情 — 聽聽彼此心底話》
- 《「藥」動我心弦續家情》
- 《實踐聆聽三部曲》
- 《你咬我：健康溝通秘笈》
- 《家庭如何面對突發性的危機》

參與人次：共 2,800



2012 年 心靈更新，辨識與醫治

主辦：拉法基金會 協辦：影音使團人生熱線、福音證主協會

前會講座題目：

- 《靈界的了解認知及防範培訓：「靈界防範篇」及「靈界施救篇」》

講座題目：

- 第一講：靈界接觸如何影响：抑鬱症、焦慮症、躁鬱症、被害妄想症、思覺失調及強迫症
- 第二講：靈界接觸與潮流、傳統文化
- 第三講：從聖經中看靈界療法：迷思與出路
- 第四講：破除迷思，穿上屬靈軍裝——立志篇

教牧同工培訓題目：

- 《靈界辨識與醫治：「精神病與鬼附的辨別」及「如何幫助被鬼附的人」》

工作坊題目：

- 《如何幫助觸靈的情緒、精神病患者走出心靈纏擾》
- 《Decode 精靈、魔法、萬聖節》
- 《潮界靈文化》
- 《魔域眾生相：觸靈？鬼附？如何測試？》
- 《靈界、聲影、印象與記憶》
- 《靈界療法知多少》
- 《如何向「靈」背景的人傳福音？》

參與人次：共 2,279



年會感恩見證

顏源亮

(2011)

我一家的心靈，必可醫治！

在 2011 年 9 月我和太太張碧賢參加了拉法基金會主辦「2011 年整全心靈醫治年會」的四個講座和七個工作坊。我覺得這些講座和工作坊的題目，正合我和太太所需要，因可以讓我們重新認識自己，學習如何與子女溝通和改善關係，真是一個非常難得的機會。

加了年會的四個講座，使我認識到我從前對子女和太太的表達和溝通方法有問題，令她們感受不到我的「愛」。我要重新學習表達和溝通的方法，讓她們感受到我的「愛」。在七個工作坊中，我便學習如何把「愛」向子女和太太表達出來，和學習健康溝通的技巧。

在「恩怨情仇勿代傳」工作坊中，聽了陳幼莉講師的講解，使我回想起年幼時，常被父母打罵、甚至被趕出家門。怎料當自己做了父親，也用同樣的方法對自己的子女，對子女做成很大的傷害，影響了大家的關係。傷痛是代傳了，自己覺得很內疚。我希望神憐憫我，讓我在這方面認識更多，轉化我們一家的情緒和關係。

在「『藥』動我心弦續家情」工作坊中，有一位年青的姊妹分享見證，述說自己為甚麼會吸毒，及吸毒以後的苦況，後來怎樣信主、祈禱、尋求幫助、以至戒毒離開黑社會，重獲新生命的經歷。她的見證令我感到主的大能大力，也感受到「在神凡事都能」！只要主願意，我一家的心靈，也必可醫治。感謝主！

張碧賢

(2011)

在信仰中尋找出路

2011 年 9 月我和丈夫顏源亮參加宣道會北角堂主日崇拜的時候，看到了拉法基金會主辦「2011 年整全心靈醫治年會」的宣傳單張。我們被年會的口號吸引著。因為我們和子女之間的溝通存在很大的問題。我們真的看到家庭中出現危機，希望在信仰中尋找出路。因此我帶着饑渴慕義的心情，參加了今年年會的四個講座和七個工作坊。

在年會第一個講座（打斷心中情——如何由操控轉向愛的管教），葛琳卡博士的演講中，我發覺自己是一個「惡的我」，我開始明白為甚麼自己時常罵人。其實真正的自己是傷心，但又不想別人知道，以免給人看扁，所以表現出罵人的「惡的我」，而真正的感受卻沒有表現出來。這些負面的情緒，嚴重影響了我和家人的關係。

在「你咬『我』：健康溝通秘笈」工作坊中，吳李金麗師母透過活動、講授、小組討論和遊戲，教我們學習怎樣處理自己的情緒，和了解家人的想法。

在「家庭如何面對突發性的危機」工作坊中，屈偉豪博士讓我知道，一個「惡的我」不停漫罵和埋怨給家庭成員帶來很大壓力。當壓力不斷增加，而家庭成員的意見和觀點又有很大分歧的話，就演變成關係破裂。屈博士教我們怎樣找資源和尋求協助，把危機轉回壓力，避免關係破裂。

雖然我家庭的問題仍然存在，但記得主曾應許：「我又告訴你們，你們祈求，就給你們，尋找就尋見，叩門就給你門開門。」（路 11:9）



佈道會

我傳福音原沒有可誇的，因為我是不得已的。若不傳福音，我便有禍了。
我若甘心作這事，就有賞賜；若不甘心，責任卻已經託付我了。
哥林多前書 9:16-17

佈道會的特色：藉著學員被神醫治的見證，讓人真正認識神醫治的大能。第一次的佈道會已經留下深刻的印象，坦誠的見證深深感動參加者：分享在生命痛苦的掙扎中及心靈的創傷中如何遇到神的愛和醫治。因此，我們盼望繼續每年舉辦兩次的佈道會，繼續宣揚神醫治人的心靈的捆擾，例如：抑鬱症、沉溺行為、性侵犯等經歷。佈道會的內容包括：詩歌敬拜、見證分享、講員分享及呼召。



2010年12月4-5日
「心靈創傷的治療」佈道會
參加人數：200人
決定信主人數：7人



2011年6月18日
「從苦難到仁愛」佈道會
參加人數：350人
決定信主人數：約25人



2011年12月9日
「若你能看見」佈道會
參加人數：180人
受呼召感動：20人
決定信主人數：3人



2012年2月5日
「活出新生命」福音餐會
參加人數：97人
受呼召感動人數：11人



2012年12月8日
「異度空間」佈道會
參加人數：585人
有感動認識基督教信仰：22人
決定信主人數：4人
願意重新回轉：4人

命縣一線 （來自「心靈創傷的治療」佈道會見證）

『自從造天地以來、神的永能和神性是明明可知的、雖是眼不能見、但藉著所造之物、就可以曉得、叫人無可推諉』羅 1：20

不知為何四年級的我（自幼的我），每當看見大自然的美景與浩蕩，便已開始思想創造的主宰，感受著冥冥中自有神的存在，但是誰？在那裡？完全不曉，亦無法揣摩。

『我未將你造在腹中、我已曉得你、你未出母胎、我已分別你為聖』耶 1：5 上

日子如常平談地過去，縱使那時事業和感情都步向高峰之際，可是我內心反而覺得有無限的空虛感，某年我生命中最重要兩位人物，突然相繼離我而去，我頓然崩潰，完全失去盼望，人生為何而活？生存的目的為何？沒有方向，沒有生存意義下的我，決定計劃自殺過程，準備購買酒和安眠藥那天，一如往昔在返公司的途中，看到一幅大廣告，那是推擴“生命力”一書，這正是我要尋找的答案哦！立刻致電，回覆已派完，心想算吧，繼續進行晚上自殺的程序，誰知，回家開門時，眼到郵箱裡的信件，打開便是從一位友人寄來的一本“生命力”，這便改變了我的一生。

『他雖然為兒子、還是因所受的苦難學了順從』希 5：8

信主廿十年，上帝未曾應許天色長藍，因此我如常地面對人生的困境，然而由於我認識和信賴我的救主，故往往困難來臨時，我便點點滴滴地學習，從經歷中去了解上帝的心意。

『你們要追念往日、蒙了光照以後、所忍受大爭戰的各樣苦難』10：32

2 個月前，我如常地處理日常事務，6 月 30 日那天頭痛莫名，並且由心至腳突感麻痺不已，還以為是偶然，但半月內發生 3 次，突如其來的搥心之痛，甚至連眼睛都痛至染黑一片，我意識到身體的不尋常，便立刻前去急症室求診，7 月 18 日入院檢查，兩天後出院，並證實腦腫瘤，其面積有網球般大，醫生告知必須於月底前動手術，不能延遲，然而醫院的手術室排期已到 8 月中，如何處理？神在我最需要祂時，祂的恩手環抱著我，『祂使我躺臥在青草地上、領我在可安歇的水邊』詩 23：3，那時，我出奇地擁有前所未有的平靜心境，因為我深知「在耶和華的山上必有預備」，『即或不然』但 3：18 上，我都能坦然的面對。

『他就用大能的手和伸出來的膀臂、並大可畏的事、與神蹟、奇事、領我們出了埃及』申 26：8 這那短短瞬息萬變之間，上帝施展了祂的大能，祂安排了許多天使在旁，當中不單有醫生和護士，甚至連設施也為我一備妥。我於 7 月 29 日進行腦部手術，取出來的腦瘤竟有燈的大小，雖然不是惡性的毒瘤，據專業醫生指出由於體積的巨大，如果它爆裂，我便即死無疑。此外，罕有地是從天靈蓋開始向下生長，且貼著主要的靜脈管道，完全將它切除是沒有可能的，結果，奇妙地不單能完全切除它，手術後，我還不需逗留於深切治療室接受觀察，且在 8 月 4 日短短不足 7 天，便能出院回家休息。

『祢是叫我們多經歷重大急難的、必使我們復活、從地的深處救上來。』詩 71：20 過往，我努力事奉祂以回應上帝對我的愛，如今，我全然順服地去明白 神的心意去行。同時，這次的歷煉，讓我的家人成長不少，當中更懂得如何依靠祂。

沈太

(來自「心靈創傷的治療」佈道會見證)

領我勝過苦難的主

安逸的日子

我來自一個小康之家，前半生未曾遇過甚麼大風浪。結婚生子後，於93並在年移民澳洲，並在96年決志信主。初信時生命未有大改變，97年回流香港，當時獨生兒子剛滿12歲。那時，處於安逸中的我，感到非常幸福。

走出風聞

但兒子在一次校方舉辦郊旅時的單車意外，卻開啟了我真正認識大能上帝的門。當時兒子的傷勢雖不致命，但已讓我心中恐懼不安，當晚更難以安寢。當與一位不信主的朋友分享時，她竟說我兒子犯了太歲，更繪形繪聲地說那只是開始。她並立即送我一個佛牌，說可以保我兒子平安。但她的“好意”反使我更不安，在不知所措下，只有向我信的全能上帝禱告；而上帝亦在夢中回應我。在夢中我看見我站在懸崖邊，黑暗環抱著我，大雨無情地鞭打著我，雷電瘋狂地向我咆哮，膽怯的我鼓起勇氣，持鑲有鑽石的寶劍與它們對峙，忽然有聲音傳來對我說：『我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因你與我同在，你的杖、你的竿、都安慰我。』奇怪地恐懼全消，換來是心中平靜，一無掛慮。夢醒後對這段“聲音”仍可清晰記憶，當我把事告訴團契組長時，她請我打開聖經詩篇23章。我很驚訝，因為初信的我讀經還不多，但在夢中我竟將此篇經文一字不漏地背誦了出來！當時我深刻地領略到約伯說『我從前風聞有你、現在親眼看見你。』（伯42：5）的心情。永活的上帝是多麼的真實呀！而我親愛的兒子亦在上帝的看顧下，平安地成長。

好景不常

六年前在按摩時被一位沒有經驗的按摩師無意地扭傷了我的膝蓋軟骨，自始步行不單困難，上落樓梯更需承受非常大的障礙，每步都加深骨節受損，其痛楚直透心窩，淚水不受控地湧泉而流，其後更逐漸演變成肌肉萎縮症及各種怪病纏身。我便到處訪尋名醫治療，但卻換來無法飲食，不能入睡，甚至無力說話，如同癱瘓人士。芳華正茂的我，卻像老態龍鐘。我不明白為何上帝讓我經歷如此的苦楚？祂彷彿遠離了我？雖然不斷禱告，卻未見上帝的回應？我開始沮喪，情緒不受控地直插谷底。

三落三起

由於丈夫經常外出公幹，兒子又身在英國進修，在那痛苦的日子裏我感到非常孤單。有段期間我還關了電話，不願與其他人接觸。有一晚我萌生自殺念頭，但朦朧中再次聽見聲音說：『黃x x，

Don't throw away tomorrow!』。自小學畢業後，已沒有人直呼我的中文名字。誰人在呼喚我呢？是幻聽嗎？啊！是主耶穌在向我說話。當我不自覺地重開了電話後，電話即時響起，是一位關心我的教會姊妹來電，透過電話她與我一起禱告。

雖然我甚少看電話，但當晚聖靈感動我看創世電台。當我順服地去看時，螢幕上出現了六個大字：“憂鬱、焦慮、恐懼”，我才恍然大悟，明白到身體極度軟弱的我，已患上初期憂鬱症。感謝聖靈的提醒，讓我看見自己的情況。自始在治療骨科問題的同時，亦接受情緒及心理輔導。那段期間，藉詩歌、敬拜、讀經，我心靈終於平靜下來。

『然而靠著愛我們的主、在這一切的事上、已經得勝有餘了。』羅8：37

身體上的煎熬使我信心軟弱，身心都植疲憊。我還這樣到幾時呢？兩年前，我開始埋怨、憤怒，跌倒了。為了讓自己早日康復，我瘋癲地尋求各方醫治，甚至就相信那些所謂神醫，懵然不知地陷入邪靈的網羅。當我消醒過來後，我後悔到極點。滿有慈愛的上帝，沒有離棄我，祂的恩典再次臨到我身上。神藉牧師和屬靈戰友與我並肩作戰，為我作驅趕禱告，那些驚心動魄的往事，真是難以筆墨形容。感謝主基督，祂不單帶領我走過那段艱難的日子，更讓丈夫和兒子對我不離不棄。

『我豈沒有吩咐你麼，你當剛強壯膽，不要懼怕、也不要驚惶、因為你無論往那裡去、耶和華你的神必與你同在。』（書1：9）

2011年6月，攻擊再次臨到；但這次的攻擊未有動搖我對基督的信靠，在關鍵時刻，基督更差祂的天使葛琳卡博士來幫助我。當我收到葛博士的電話問候時，我立即將自己的情況告訴她，她便邀約我於8月1日進行心靈治療。療程中，葛博士指出，由於過往驚恐不安的情況往往在房中發生，所以我對自己房間存在著極大的恐懼，每逢踏足房門就心有餘悸。葛博士鼓勵我要釋懷，但我不知如何開始。正不知所措時，神的話語再次臨到我：『你不知道，你的房間已充滿我的榮光，我並已差派許多天使天軍保護你，那惡者只是用了雕蟲小技恐嚇你，如果我不允許，你連一根頭髮也不脫落。』嘩！何等佳音、何等承諾！我還怕什麼呢？！主與我同在，我就必得勝。

轉危為機

『壓傷的蘆葦、他不折斷，將殘的燈火，他不吹滅，他憑真實將公理傳開。』（賽 42：3）

雖然沒有主的允許撒旦是不能動我一根頭髮，但牠卻不停用謊言來動搖我。牠經常告訴我是不能康復的、我只是在連累家人、是一個沒有價值的廢人等等。然而，愛我如珍寶的上帝，每次都不厭其煩地重新建立我的信心。上帝更常常用祂的話語鼓勵我：祂藉以賽亞書 40 章 31 節及馬可福音 5 章 36 節提醒我要警醒並恆切地禱告，不可灰心，要忍耐等候，要注目在祂的恩典上而不是注目自己的身體軟弱。今年 9 月 1 日，上帝更再一次藉申命記 6 章 5 節『你要盡心、盡性、盡力、愛耶和華你的神。』幫助我更深的體會到上帝確是我真正的幫助，我要用信心做盾牌去敵擋那惡者，要實踐『忘記背後努力面前的、向著標竿直跑。』（腓 3:13-14）

回顧這六年間，我得到的比失去的多，我的生命見證，正正影響著我的家人，丈夫在旁與我一起經歷上帝的恩典，所以他在這數年間，屬靈使命亦突飛猛進，越受攻擊他便越努力在教會內外事奉上帝，因對職場傳福音的負擔，便成立基督教福音機構，服侍業內人士，他堅信上帝必眷顧。『至於我，和我家、我們必定事奉耶和華。』（書 24:15 下）

事發至今，我雖像軍人在戰場中被歷練，期間危機重重，而上帝如同帥令一般，祂以大能的膀臂保護我、守望我。往日縱然滿載甜酸苦辣，傷痕累累，但與上帝的關係卻更密切，對上帝的信心反不斷增加。我深深體會『在患難中，也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈、將神的愛澆灌在我們心裡。』（羅 5:4-5）

痛苦苦難不能向我狂傲
我亦不會因此屈服就範
不再哭著面對前面困境
反轉為以笑臉迎接挑戰
我要以終身為主作明證

雖然我的身體還待完全康復，但我堅信那天將近，地上天上一同擺設筵席，天軍天使必為我奏凱歌。

樊志文

（來自「異度空間」佈道會見證）

感謝神更新了我。我在 93 年信主、95 年受洗，現是平安福音堂同工。

我感到走頭無路，才來信耶穌，以前我沉迷廟宇拜神，港九新界的廟宇，我都去過，每次拜神，為求誠心，我都叩響頭。但是否拜得神多自有神庇佑？答案：不是，為什麼呢？因為……

當時，我玩神打的，有親戚被鬼附，原來學神打可以趕鬼，師公齊天大聖上身，我以為自己能人所不能，我幫人看風水、趕鬼，我覺得自己好威。

93 年，我發夢見到四面佛，夢境讓我知道將會有不幸的事情發生，我跟我師弟講一定會有不幸的事發生，結果，師弟太太有孕，BB 出生的第二天就死亡了，為什麼知道事件發生，怎麼不能避開一劫？這是否能醫不自醫呢？我再想會否將會有不幸的事發生於我和我家人身上呢？

而師公經常不請自來，半夜總上了我身，令到我手舞足蹈，做一些傷害自己的事情，有次，我走到廚房打爛碗碟，雙腳踩地上破碎的碗碟，滿流出血……

另一次，我去長洲趕鬼，但被鬼報仇，自己透不到氣，也救不到被鬼附的那個人，我開始知道師公是假神，救不到別人，也救不到自己，我已經走到無望和盡頭了。

93 年的聖誕節，我記得童年就讀的基督教學校，當時我病重，躺臥在床上，我向耶穌祈禱，我看到我的左上角有十字架發出光，這光令我到醒咗，病也康復了，我想到自己童年的一個經歷，這個神是真的，我想起耶穌的愛，我相信耶穌是我的救主，我願意將生命的主權交給耶穌。在我信主時，仍然有被鬼騷擾，而神保護我，我介紹這是我的神——耶穌基督，那時牠立即離開，魔鬼考我能否講到聖經一句金句，牠阻止我想不起一句金句，也不能阻止我耶穌的名。

詩篇 23 篇「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏！」信耶穌無缺乏，以前無力抵擋，感謝神多次奉祂名趕鬼！榮耀歸給我主耶穌基督！

脫去舊我、活出新生命的見證：我是 2011 年 4 月 1 日就讀 Level 1 “情緒四重奏”課程學員，我的分享是：在課程中主耶穌怎樣醫治我的心靈，令我能夠脫去舊我、活出新生命，使我與丈夫在基督裏能重建愛的關係。我 03 年結婚，04 年受浸成為基督徒，06 年婚姻出問題了，丈夫做些嚴重傷害我的事情，當時我很憤怒、傷心，可是要向他表達我憤怒和受傷時，我卻做不到，我怕會令自己和對方失控，我怕被遺棄。我曾向家人講述痛苦，希望得安慰和支持，但他們的說話令我感覺如同傷口上灑鹽，痛上加痛，最後我唯有將所有的負面情緒都發洩在自己身上，覺得這樣做才最安全，腦袋裏整天好像播錄音帶一樣重複又重複不停罵自己愚蠢，無用，做錯，因怕再受傷害，所以精神極度緊張，常常失眠、頭痛、嚴重時要靠精神科藥來放鬆自己。幾年來我想過放棄，離婚算了，但作為基督徒的我內心有很大的掙扎，我痛苦到一個地步哭住問耶穌：點解我做基督徒做得這麼苦？未信主的還比我開心？祢在哪裏？祢真的愛我嗎？求祢給我安息、豐盛的生命！

當我日夜禱告呼求主時，我相信慈悲、憐憫的主聽了我的呼求開始帶領醫治我，祂帶領我去報讀 Level 1 課程，在課程中我第一次知道自己分別用二種心理防衛機制“理智化”和“投射”的來保護自己，其實是逃避面對憤怒和自己的黑暗面；課程又有些練習是同耶穌一起進入過去痛苦的經歷當中，主耶穌使我看見一個黑暗、墮落的自己，幼年時因原生家庭缺少父愛，成長過程中為填補缺失、滿足需要，在與異性相處時做了許多錯事，曾被異性嚴重傷害後，自己又去傷害人，去勾引有太太的男人等等，一想起這些經歷我覺得很醜、很羞恥、自卑和難過，不想面對，信主時我隱藏這些黑暗的經歷，沒有認真認罪交給主，我只是告訴自己過去的事不要再提了，我重新做人吧，讀 Level 1 時我才明白情緒是有記憶的，我可以收起、甚至忘掉這些事，但因為這些事所帶來的負面情緒卻不受控制常跑出來，這嚴重影響我與人、與神相處和建立美好的關係，主讓我看見一個逃避責任、美化自我、不肯認罪又自欺欺神的自己，當我意識到要清除這堆垃圾時，我求主幫助我回憶過去傷痛，過程真的很艱難、痛苦，我記得我哭了六日寫下二十幾件最痛苦的經歷，全部交給主耶穌，同時因為白紙黑字寫出來的經歷也幫助我肯定真正的自己，不再逃避，並且勇敢面對接納自己、寬恕自己，後來主耶穌就用了一段經文親自安慰我、醫治我：“若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過都變成新的了”。

當我看見這段經文的時候，我心靈的眼睛突然被打開了我終於看見主釘十字架赦罪的救恩是何等寶貴，當時我覺得我背了十幾年的重擔突然放下了，平安與感恩充滿我整個心靈，我好像被浸泡在愛裏面，好像變成了另一個人，很輕鬆很喜樂，這經歷之後我發覺我和主耶穌的關係改變了，之前我用理性去認識神、讀聖經，“神是愛”只能用頭腦去想，心裏沒什麼愛的感受，與主關係疏離，現在我很渴慕親近主，好像拍拖的戀人一般。我採用 Dr. Kot 所寫的 40 日靈修書，每日三小時敬拜、讀經、禱告，並與主互相寫信給對方。當然耶穌寫給我的信也是我自己落筆寫的，但內容卻令我驚訝，好感受到主同在，好似面對面一樣，寫著寫著我發覺自己越來越尊貴，主耶穌給我穿上了一件美麗的公主衫。有一天我終於知道自己是誰了，我是主所愛的寶貝，我是公主。有了這個新的身份之後，我負面情緒少了，心靈飽足的我吃少了，也不想購物，也不用帶著面具做別人喜歡自己不喜歡的事，一個人也沒有孤單感。以前怕被遺棄，現在一個人生活都 ok。人生找到這種穩妥的依靠令我有力量重新振作去面對現實中困難的婚姻，一方面我消除了想離婚逃避的念頭，另一面我不怕被遺棄了。我豁出去寫了封信給我丈夫，講盡多年來我真實受傷、憤怒的感受，表明如果婚姻要復和需設立的界線和我的需要等等，信發出後我有一種今生無悔的感覺。我發覺以前我做了許多錯事，一有問題多數逃避，一走了之，這次我不用走了，也很肯定做了一件對的事，我如實地寫，不委屈自己，不怕被遺棄，做到一個真正的自己覺的很棒！丈夫看了信之後說很高興，向我道歉，同意復和的條件和要求。

在 2011 年 11 月 11 日我們在教會舉辦了簡單而隆重的婚盟典禮，在上帝面前重新立約，開始新的一頁，最後我想總結一下：其實當我願意接納自己的弱點和黑暗面，我才真正用心感受到主的愛是何等長寬高深。而這份愛所發出的力量和盼望使我有一種能夠豁出去的勇氣去面對現實中的困難和自己做不到的事、開寬了我的襟懷，改變了我對人、對事的看法。現在我接納丈夫多了，丈夫從我的改變中感受到主的愛，他說現在的我很像他理想中的夢中情人。在基督裏我們如同新婚夫婦，愛火重燃。使詛咒變祝福，使不可能成為可能的是又真又活的耶穌基督，感謝主！榮耀歸主！

音樂敬拜

當用各樣的智慧，把基督的道理，豐豐富富的存在心裏，用詩章、頌詞、靈歌彼此教導，互相勸戒，心被恩感歌頌神。

歌羅西書 3:16

我們相信敬拜讚美是心靈醫治的良藥，也是生命得力量的泉源，盼望能夠製作合適的詩歌幫助情緒困擾的朋友，藉著歌詞表達他們痛苦掙扎的心聲，成為向神的禱告，透過音樂和聖經的話讓痛苦的心靈得到滋潤，讓真理進入他們的心，加入正確的思想，強化他們對神的信心。讓每一個年會的主題曲和耶和華拉法一起成為共鳴心靈痛苦心聲的渠道，給人們帶來盼望和支持！

拉法主題曲：《耶和華拉法》

2007年5月3日 基督教輔導學院葉大為牧師為我們預備主題曲《耶和華拉法》，這是屬於拉法基金第一首的歌曲。

耶和華拉法

願我心開啟求主去察驗
填補往日一切壓傷苦澀
願我眼開啟來觀見祢面
從此我願觀看祢的光線
因祢耶和華拉法是醫治
因祢耶和華拉法是醫治
只有耶和華拉法是醫治
只有耶和華拉法是醫治
求上帝傾倒恩膏將心充滿
真摯的心重造以祢樣式
求上帝照亮心中漆黑一遍
將我的心重造以祢樣式
來醫好我破碎生命
從此一生有祢呼應
來扭轉我靈內困境
真摯以誠給我心靈傾聽
(曲、詞：葉大為)



葉就鴻。跡及。Jacob

從結下不解之緣到以詩歌為安慰之泉

Every face tells a story !

每張臉孔都有一個故事！

Every song has a story of its own !

每首歌都有它自己的生命、靈魂及背景。



靠主雄起活下去

無語問蒼天為何
何時才能走出這條傷悲的河
心中那傷痛仍在 面對這次創傷
我真的不禁問你何在
無論何時 無論何事
我應許 我永遠與你同在
無論何時 無論何事
我應許 我永遠與你同在

親愛的寶貝孩子
世間種種苦難我也一一嚐透
你那份悲痛我懂 你的每一分秒
我都緊緊握著你的手
無論何時 無論何事
我應許 我永遠與你同在
無論何時 無論何事
我應許 我永遠與你同在
求主你親自憐憫
以你不息的愛醫治我的心靈
撫平我心中餘震
每天靠主恩典 我要雄起活下去
(曲、詞：葉就鴻)

感謝奇妙的上帝讓我奇妙地為拉法基金專誠寫了五首新歌，在此跟大家分享我的心路歷程！

緣起

二零零八年暑假的某個零晨時份，睡不著，打開電視，是創世電視台的訪問節目。接受訪問的嘉賓身穿一套黃色套裝訴說她如何從時裝業的她，到今天上帝呼召她走去唸神學，再而給她一個召命——如何結合信仰及輔導去幫那些情緒被困的心靈。越聽她所分享心裏越是興奮。我的下半場人生的召命不正正就是她現在所作的嗎！心中有一個很清晰的領受——有一天我必會與她合作，去服侍那些情緒被困及心靈受創的人。那被訪問的嘉賓正是拉法基金會的總幹事——葛琳卡博士。

翌日，有個姊妹致電給我她的教會正舉辦一個叫什麼「情緒四重奏」的課程，問我可有興趣報名參加。還記得那個晚上第一次見到葛博士及她說四川「災後情緒處理課程」欠缺一個組長。上帝給我一個很大的感動及很清晰的印證要我參加是次四川心靈重建計劃，我主動走出去跟葛博士分享我的心志，也在一個星期後跟大隊上了四川跟當地信徒分享如何面對及走出地震後的創傷後遺症……

靠主雄起活下去

就在出發前的那個深夜，睡不著，整晚都是想起四川地震後災民的呻吟及痛苦無望的臉孔，也閃出一幕幕的 垣敗瓦及搶救的情景……心中忽然響起一句歌詞：無語問蒼天為何，何時才能走出這條傷悲的河……

心中滿是四川災民痛苦地呻吟，質詢為何上帝如此殘忍要他們面對這場地震的災難及如何能繼續在失去親人、父母及兄弟姊妹下仍能有勇氣生存下去……

一下子，不用半小時，感謝上帝讓我完成這首詩歌去成為四川災民的安慰……

2008 年心靈醫治年會

《溶化心靈冰室》

主題曲《破碎重完》

在四川見到信徒及一些非信徒如何在我們輔導及分組的過程中，得到來自上帝的安慰及醫治看到上帝如何殷切地施予憐憫及撫慰他們的傷痛，心感欣慰。在最後一天的課程中，在包車上剛坐在葛琳卡博士對面，她便說拉法基金會 在 2008 年九月中舉行第一屆年會－溶化心靈冰室，她邀請我為是次年會作首主題曲，並告訴我主題為《從破碎到醫治 從寬恕到合一 From Brokenness to Healing. From Forgiveness to Unity》

我被這主題深深吸引，我在車上暗自祈禱：「上帝啊，若祢願意，請讓我寫好這首歌！」

下車後，我一人走進那些地震後的頹垣敗瓦中，看到一幢幢房屋現在只剩下一片又一片的碎瓦，屋中空無一人，心裏極是難過，想像若是自己回到家中，父親離世了、母親也壓死，自己一人孤伶伶地怎樣活下去……

我不禁閉起雙眼向神祈禱說：「憐憫的天父啊！求祢賜更多天使從不同的國家來到這災場幫這些災民重建家園，並靠祢的愛去重建他們心裏的園地。」

驀地看到一個中年男人拿著拐杖一步一步單腳地向著裏面的頹垣敗瓦前行，望著他的背影，也感受到他的蒼涼與痛苦，但是他仍堅持一拐一拐地步入那已全被地震化為頹垣的家園，尋找明知已逝去的子女及親人的昔日的片段，深信他每行一步，心也在淌血，不禁滴下眼淚，向天父繼續祈求：「滿有慈悲憐憫的天父啊！求祢醫治這痛失親人、痛失家園的災民！」心裏忽然響起一句說話：

「任何破碎的心靈，在我裏面都可以『破碎重完』」，任何破碎的都可以重新得到完整，重新得到安慰，得到新的希望，在望著那中年男子的背影下，在十多分鐘，聖靈便引導我寫好這首歌曲，特別獻給每一個破碎的心靈！



破碎重完

在乾涸疲乏之地
我走過一次又一次
在漆黑的曠野裏
我總是看不見黎明
在破碎的成長中
有多少說不出的痛苦
何時才找到 一條新的出路

是主的鞭傷，讓我從破碎找到醫治
是主祢的復活，讓我從失望找到盼望
是主祢的醫治，讓我從傷害找到安慰
是主祢的寬恕，讓我重新學懂寬恕。
我們從寬恕走到合一

（曲、詞：葉就鴻）

From Brokenness to Wholeness

In this dry and desert land
I'm here time and time again
In this darkest lonely slum
And the dawn seems never comes

I can't stand my broken heart
that harbours so many pains
Oh when can I find a new way of Hope

It's the Lord your pains and hurts
that heals my broken heart
It's your resurrection Lord
that gives me a way of Hope
It's the Lord your healing hands
that comfort my wounded soul
It's the Lord your forgiving heart
that teaches me to forgive
(Oh in forgiveness we can be One)

2010 心靈醫治年會

《走出心靈創傷的陰霾—經歷生命更新的醫治》

主題曲 《走出傷與痛》

苦難是我們人類無論如何思考也難以全然明白的一個課題。「神愛世人，但是為何上帝這麼殘忍要讓祂自己的兒女身經各種天災人禍或各種疾病？為何上帝偏偏選中我？」

當葛琳卡博士邀請我特別為 2010 年會作一首歌曲關於苦難及如何靠神走出心靈傷痛的陰霾，我便想起廿七年前的某一天……

那天下午，我剛從葵涌區醫院精神科病房探完我的一個親人，正趕往青山醫院探望患了精神病的大姊。望著身旁的夕陽初照，心中有股怒氣不禁質詢上帝：「上帝啊，為何祢這樣殘忍，要我家庭中兩位成員分別患了精神病，她們只不過是普通的一個盡心盡力做好本份的媽媽，為何她們要接受如此不平等的遭遇？」在下山的過程中，我便寫了這首歌——走出傷與痛，不斷問神為何我們人生這麼多變幻無常和叫人斷腸的經歷？但心中忽響起一句說話：「我是上帝，是每一個生命的導演，我是掌管每一個生命的主。若你兩位姊姊從生命的幽谷及黑暗的歲月中更明人生的意義及認識我，我的恩典夠你用，也同樣夠他們用，這也是在我生命計劃的一部分，看我怎樣帶領她們一家行人生的道路。」

廿七年後的今天，自己也為人夫及兩子女的父親，親身經歷了上帝的信實及保守，也體會多了個人痛苦經歷的意義及上帝的用意，便重新再填充首歌的第二段正歌及副歌——「不再問，為何連番打擊，黑暗過後是黎明，我父神，全然地擁抱，我的傷與痛，靠父神，全然地交託，走出傷與痛……」

廿七年後的今天，我的篤信佛教大半生的大姊，去年六十多歲時大受基督的感動而信了主。她自己也更明白上帝如何幫她走出傷與痛，今天靠主的恩典，她去幫助那些患情緒病的人及做很多義工去安慰老人及帶人歸主。

誠心祈求上帝讓這首詩歌成為更多行在黑暗中無助、迷惘、恐懼及痛苦的心靈的幫助並得以上帝自己的安慰與親近，阿們！

走出傷與痛

1. 苦難為何存於世上

苦惱困惑斷人腸
世情時常變幻失常 找不清去向
然而祂知道 祂必聽到
我的抱頭哭訴
但我卻知沒有試煉 就沒有信心奔前

然而祂必會 一一看顧
永不撇下不顧
沒有痛楚那會珍惜安慰
那會再向我父依歸
然而終相信 一天必振起翅膀高飛
路縱崎嶇 夜縱漫長
又那怕雨暴風狂
原來冬已盡 春天將至
曙光再現心裏

是主永不 永不止息的愛
賜我勇氣盼望生機

2. 不再問 為何連番打擊

黑暗過後是黎明
我父神 全然地擁抱
我的傷與痛
靠著神 全然地交託
走出傷與痛

(曲、詞：葉就鴻)



2011 心靈醫治年會

《家庭中的危機、信仰中的轉機、實踐中的契機》

主題曲：擁抱



當葛博士告訴我 2012 年會的主題是關於家庭，如何讓父母子女，兄弟姊妹彼此相愛、互諒互讓，我第一時間想起這幅我最深愛的其中一幅命名「父與子」的照片

一天，我看到兩歲的兒子安靜地躺臥在我的胸膛上，那麼美麗、安靜、純潔、無憂無慮去依靠父親，那種我們之間的親密實在太美麗了。

我六歲時爸爸病逝，從未嘗過父親的擁抱及教導，小學最羨慕別的孩子有父親來接送，在沙灘上最羨慕甚至妒忌那些騎在爸爸強而有力的肩膀上的小孩的歡欣與喜悅；中學第一次接觸朱自清的「背影」時，看到朱自清如何看到自己爸爸的背影而下淚，我也不禁下淚，但再沒有機會看到爸爸的背影，或被她牽手走上山頭或海灘中一起奔跑……

在今天中國人的文化中，上一輩很多的父親仍是很權威式的跟子女對話，很少跟子女誠懇的、開放地對話、談天說笑及分享子女的理想……

為何父子總有一種說不出的隔膜？為何很多兒子或女兒總覺得爸爸是很難了解或交心的？

很想藉著這首歌《擁抱》讓做父親、母親的更多以內心傾聽子女心中的一切，一切希冀、夢想、恐懼、迷惘……再而更多的身體上的接觸、牽手及 ----- 擁抱

擁抱

誰說溫暖是我家 誰說溫暖是爸爸
沒法得到疼愛 心中無限感慨
爸媽說我沒用淚暗湧 Hm……

為何從來聽不到
孩子你是我驕傲
不懂得跟你說 感到你很陌生
深宵獨行也不想歸家

其實我好想好想聽到
一聲孩子你是我的驕傲
一生在等待
你給我的一個擁抱
盼望著你會牽著我的手
握著是你心裏的溫柔
我不用再擔憂
有你在身後守候

小寶寶 快睡覺 一睡就到明天早
爸爸愛你（我）
媽媽愛你（我）
天父一生都愛你（我）

其實好想好想你知道
孩子你是我一生的寶貝
你不用再擔憂 有我在你身後守候
孩子請你請你原諒我
不懂做個最好的父親
沒時間細聽沒細聽 你的心情

孩子請你請你原諒我
不懂做個最好的父親
不懂去親近你 就讓我現在給你 擁抱

噢！
爸爸 我需要你
給我鼓勵與勇氣
我的孩子 我的驕傲
我們手牽手往前走
我的爸爸／我的孩子
我愛你 我們手牽手往前走
(曲、詞：葉就鴻)

2012 心靈醫治年會

《心靈更新，辨識與醫治》

主題曲：聖潔之火

當葛博士告訴我是次年會主題是去探討如何幫助觸靈的情緒、精神病患者走出心靈纏擾，從而在上帝裏得醫治及釋放，使我想起八個字——愛神所愛，恨神所恨。

我們的上帝是慈悲仁愛，但也是公義聖潔及忌邪的神。祂討厭我們拜偶像及禁止我們去問卜鬼神及行邪術。

但身為中國人，我們不少人在上一代的影響下或自己都有在不同時間接觸過民間信仰或問津鬼神而得罪上帝。

自己少年時也被母親帶去不同的祠廟拜神，過繼給那些偶像，自己也有很多被黑暗勢力的轄制。感謝上帝在過程的日子給我認識祂，及藉著耶穌的寶血潔淨得到醫治及釋放。求聖靈倒空我的心，讓我重新得以潔淨，披上聖潔的新衣，一生去愛神所愛，恨神所恨，過一個蒙恩聖潔的人生。

聖潔之火

求祢倒空我心
讓我心得潔淨
求你脫去我的污穢
給我祢的安慰
讓我穿上新衣
穿上聖潔喜樂的衣

主讓我愛你所愛
恨你所恨
讓聖潔之火燃燒

在祢手再不一樣 再不一樣
再不活在罪中（來順服神）
生命變得純潔（來親近神）
生命充滿聖潔
（曲、詞：葉就鴻）

2009 心靈醫治年會

《活出心靈的自由和豐盛》

主題曲：闖出圍城

多謝李耀基及黎嘉讓為我們 2009 年年會作曲及作詞

闖出圍城
難逃是我過去似是記印
似影每步貼近人
困在圍城是沒法冷靜
窮途是我冀盼告別過去
哪知每步也伴隨
插翼難逃 恨沒見去路
情迷亂 意過往 知曉根本皆因傻

誰人像我跌過 我驚怕怯懦
誰人願靠近我 奮力輔助
給我牽引掌舵
誰人令我再笑 心驅走奈何

難逃是我過去似是記印
似影每步貼近人
困在圍城是沒法冷靜
窮途是我冀盼告別過去
哪知每步也伴隨
插翼難逃 恨沒見去路
誰能料 你愛我

為我擔憂傷 助我解開心懷愴
將內疚洗清 領我護我創新方向
無用再勉強 別了心慌張
打開心窗天清朗
牽著你的手 勇氣萬倍堅壯
唯願你領我 讓我陰天變日朗
（曲：李耀基、詞：黎嘉讓）

拉法情軒・獻呈予祢 祈禱會

拉法基金會為連繫學員，開始了『拉法情軒』聚會，與每月尾祈禱會結合，名為『獻情予祢』，於每個月尾舉行『拉法情軒、獻情予祢』的聚會。

學員可以透過每月的聚會中的小組分享及禱告支持，操練聆聽上帝聲音及問題解答，繼續成長學習，將其所學繼續在生活中實踐。基金會是神的事工，祂是當中的奇妙策士，編排整個基金的異象、使命、宣言、信念和運作，因此禱告神的引領是事工重要的關鍵，讓情緒受困擾、心靈痛苦的弟兄姊妹經歷神、操練信心的祈禱和聆聽聖靈的引導。誠意邀請你參加我們每月的聚會（多是訂於每月最後一個星期天），一起為基金會的需要祈禱，並且見證神奇妙的作為，請你也登入網頁分享你的代禱需要。

每次都有不同的主題，如下：

信心之旅
安息的生命
與主對話
軟弱的能力
神的應許
創傷的醫治
活出榮耀的生命
憂慮
突破焦慮的張力
尊貴的身份
捆綁
賜各樣安慰的神

活出榮耀的生命
順服的生命
失望中的盼望
聖潔的生命
等候神
得勝苦難滿有憐憫的神
應許
選擇生命
等候一敬拜讚美神
感恩



籌款活動

我們是一所註冊的非牟利慈善團體，由於我們資源人手的短缺，焦點集中於如何幫助更多心靈困擾的朋友，不斷培訓更多的組長，服侍不同地區及國家的需要，沒有更多的精力去介紹推廣事工，讓更多人認識及支持拉法，因此，成立自今，並未沒有政府或教會固定的資助，事實上，我們需要更多的經濟及各方面的支援去擴展開設更多的事工，建立情緒支援及訓練中心，學校的健康情緒課程，及健康情緒視像頻道平台，因此，除了應付機構營運、同工薪金及對有經濟資源有限制的情緒困擾者的資助外，我們需要尋覓更大的地方，更多的義工資源，去輔助我們實踐神給我們的呼召及異象。基本上我們主要的支持是源自於弟兄姊妹的愛心奉獻，過往我們也嘗試以下不同形式的籌款活動去籌務經費：

步行籌款

2009 年 8 月 30 日 大埔滘自然教育徑步行籌款

義賣

2010 年 4 月份	灣仔辦事處義賣月
2011 年 2 月 19 日	新葵興廣場
2011 年 4 月 9 日	新葵興廣場
2013 年 2 月 24 日	灣仔 A4 出口街頭義賣 街頭義賣
2013 年 5 月 18 日	銅鑼灣百德新行人專用區 街頭義賣

近年，事工開始不斷的發展，辦事處的地方不敷應用，同工們工作空間狹窄、課堂講座、小組房間細小和凌亂，我們希望物色更大的單位，而籌款的目標數字為 600 萬！為著這個目標數字，由 2012 年尾開始，我們更積極推動籌款活動。

籌款音樂晚會

2012 年 12 月 14 日 「愛的禮物」聖誕籌款音樂晚會

未來展望

2013 年 10 月 20 日 新伊利莎伯體育館慈善
音樂分享會

聖經中的一個小子，只獻上小小的五餅二魚，耶穌就給五千人吃飽，還剩下裝滿十二個籃子。我們相信上帝必成就祂的心意，我們需要您的支持，鼓勵我們繼續經歷上帝更大神蹟！

Sandy Lau ☼ (2013. 05. 18 街頭義賣見證分享)

5月18號我和victor及義工monica, vivian, 紹文, 翠如, may, 我丈夫展雄共八人參與，一起在銅鑼灣百德新街進行拉法義賣籌款，整個過程經歷了神奇妙的供應，帶領，保守，使我們感恩聲不絕！常高呼哈利路亞！我實在不擅寫文，但實在忍不住要寫給大家看，共用主恩！

第一，早上十一點三十分左右我們正在灣仔拉法等候緊客貨車時，有搬運公司也同時在搬寫字樓，有位男仕突然問我們是否教會機構？然後指住兩大袋貨物說送給我們去義賣，我粗略一看開心的不得了，是些很漂亮，很特別的東南亞工藝品貨版及一些玩具，這些工藝品後來用來點綴檔攤，吸引左許多人埋來看和買，有不少比我們自己的貨更值錢，吸引人，至今我仍百思不得其解，我們只在大堂相遇，只憑紙箱上"義賣"二隻字，這位男仕是怎麼知道我們是教會機構呢？匆忙之下要搬上貨車所以沒有留下對方姓名，願主報答他的善行。

第二，我們經歷了聖經講："白天太陽必不傷你，夜裡月亮必不害你"。

我們無雨遮，無照明，所以最擔心三樣野下雨、暴曬、天黑看不見，結果上帝為我們預備的是晴天，擺檔攤的左邊是一顆大樹用來遮陰，右邊是一支路燈免費照明，再加上後面大商場吹出來的冷氣！贊！

第三，全程六小時左右賣掉約五箱貨和四本書左右，籌到我估幾仟元，未知實數！我們忙到無時間午膳，最感動有義工話一點半要走，結果留到六點，有義工默默不停派傳單幾個小時，有人搬運到全身濕透，感謝主賜下如此有愛的僕人，使女！多謝你們的擺上，願主報答你們！

第四，當我們十分疲累時，有兩位國內同胞送來十二盒檸檬茶，原來他們之前在攤檔處又買東西又問路，回來謝謝的！感謝神，終於寫完了！鼓勵大家多做事工，必多經歷主真實的同在，得益的是自己信靠主的信心大增！

詩篇 121:1-2 我要向群山舉目，我的幫助從哪裡來呢？我的幫助是從造天地的耶和華而來。



曾舉辦的公開講座及培訓

香港

2009 年

2 月 3 日	拉法組長	同行者訓練課程
11 月	葛倩儀心理學博士	「靈性與心理治療」講座

2010 年

1 月 16 日	高妙燕腦神經心理學家	「拓展大腦潛能」講座
3 月 20 日	廖炳堂博士、葛琳卡博士	「屬靈經驗和分辨」講座
6 月 1 日	李耀全博士	「正向心理學與心靈牧養」講座

2011 年

6 月 30 日	袁達志導師、陶婉儀導師	「更身。更新亞歷山大技巧」簡介會
7 月 13 日	陳耀棠牧師	「青草地、溪水旁！? 從詩篇看聖經與聖地及靈命操練」講座
8 月 29 日	葛琳卡博士	「與神傷遇——生命與事奉的突破」拉法基金會牧者聚會

2012 年

2 月 11 日	葛琳卡博士	「愛的語言－家庭實習篇」講座
3 月 18 日	李耀全博士	PART I 「PREARE/ENRICH 婚姻關係評估服務」講座
4 月 15 日	李耀全博士	PART II 「PREARE/ENRICH 婚姻關係評估服務」講座
3 月 19 日	葛琳卡博士	「與神相遇－放下心靈的煩瑣，重新上路」教牧講座
4 月 16 日	葛琳卡博士	「事奉生命的更新－突破與神關係的阻隔」教牧講座
4 月 22 日	葛琳卡博士	「管教孩子有法則 I」講座
5 月 14 日	鍾銘楷牧師	「神的臨在復興事奉的生命」教牧講座
6 月 25 日	何志濤牧師	「事奉生命的更新－得勝生命與事奉」教牧講座
7 月 22 日	葛琳卡博士	「管教孩子有法則 II」講座
8 月 4 日	楊學義牧師	「生命對談－活出真我與事奉的衝突」教牧講座
9 月 29 日	鍾志廣牧師	「《耶利米書》耶利米生命中的苦與困：耶利米的人生經歷」
10 月 6 日	鍾志廣牧師	「《耶利米書》耶利米生命中的苦與困：面對國破家亡」
10 月 13 日	鍾志廣牧師	「《耶利米書》耶利米生命中的苦與困：面對國家的迫害」
10 月 27 日	鍾志廣牧師	「《耶利米書》耶利米生命中的苦與困：面對同行的反對」
11 月 10 日	鍾志廣牧師	「《耶利米書》耶利米生命中的苦與困：面對家人的出賣」
11 月 17 日	鍾志廣牧師	「《耶利米書》耶利米生命中的苦與困：面對被神遺棄」

支援不同的教會及機構分享情緒的講座 由葛琳卡博士主講

香港

2007 年

4 月 14 日	基道出版社	「同行生命中的憂喜怒哀樂」講座
6 月	宣道會北角堂團契	「如何面對退休後的壓力」講座
9 月 4 日	商區福音使團	「理有理講」講座
11 月 9 日	商區福音使團	「感作感為」講座

2008 年

9 月 16 日	香港靈糧堂	「情緒管理－對家庭重要（父母情緒篇）」講座
10 月 30 日	商區福音使團	「與情緒共舞」講座
10 月 30 日	衛理堂	「幸福家庭元素」講座

2009 年

3 月 5 日	旺角浸信會	「夫婦關係為何從享受變忍受」講座
3 月 7 日	荃灣浸信會	「逆境中的健康情緒」講座
3 月 8 日	上水平安福音堂	「金融海嘯下的情緒管理及牧養」專題講座
3 月 18 日	威爾斯親王醫院心靈關顧服務	「逆境中的健康情緒」講座
3 月 19 日	Treasury Markets Association: The Art of Facing Changes	「逆境中的健康情緒」講座

4月26日	中國基督教播道會總會教育部兒童組	「童心童情」講座
4月26日	信義會鑽石堂	「走出困擾，活出美好」講座
4月27日	靈根自植國際網絡	「恩典的呼喚—助人者的心靈健康與靈性」講座
5月16日	信義會元朗生命堂	「富貴隨心」講座
6月2日	中國浸信會神學院	「認識你情緒的運作」講座
6月3日	Gospel Sharing Group	「逆境中的情緒管理」講座
6月6日	荃灣靈糧堂	「夫婦關係為何從享受變忍受」講座
6月9日	中國浸信會神學院	「找出你情緒的組合模式」講座
6月14日	旺角浸信會天恩福音堂	「家庭與情緒管理」講座
6月16日	中國浸信會神學院	「與主同行—痛苦的情緒」講座
6月20日	信義宗聯會婦女部	「迎接人生下半場：心理篇」講座
6月24日	國際百夫長事工	城市榮恩教會—百夫長事工小組
8月20日	荃盛浸信會	「情緒四重奏—情緒與靈命」講座
8月22日	宣道會屯門堂	「心靈健康之情緒篇」講座
8月23日	香港華人基督會禮堂	「信徒成長—整全健康人生講座： 有關心理及情緒健康」講座
9月6日	播道會茵怡堂	「家庭中的人際—與情緒共舞」講座
7月31日	A 博士社會服務團 (新界北區太大會堂)	四川聚會
11月8日	中國基督教播道會順安堂	「心理及情緒的健康」講座
11月21日	宣道會葵芳堂	「情緒：青少年篇」講座
12月13日	將軍澳圖書館	「如何與壓力成為朋友」講座
12月15日	香港明愛	"Indigenization of Emotion Focused Therapy in a group format among a religious community integrating with their spiritual faith" Seminar
2010 年		
3月14日	宣道會青靄堂	「好樹不能結壞果子—有品孩子育成術」講座
3月14日	宣道會青衣堂	「活出豐盛的生命」講座
3月16日	瑪加烈醫院(義工訓練班)	「探病關懷顯愛心」義工訓練班
3月28日	信義會鑽石堂	「情緒「室」控時」講座
4月6日	明光社	「沉溺問題的心靈成因」講座
5月8日	英華女校	「家庭中的人際」講座
6月2日	新造的人協會	「由正視創傷，到寬恕之心」講座
9月28日	循道衛理聯合教會	「教牧同工的情緒管理」講座
9月30日	基督教主恩會	「事奉人員如何在沉重壓力中得釋放」講座
10月2日	香港基督教崇真總會同工會	「同性戀—成因與關顧」講座
10月13日	香港浸會大學	「愛能改變你」講座
10月17日	宣道會友愛堂(主日學)	「情緒的理解」講座
10月30日	「輔導孩子成長」 聯合家長教師講座計劃	「代代相傳—自己的成長對孩子的影響」講座
12月27日	宣道會杏花村堂(日營)	「信徒成長之整全健康人生」講座
2011 年		
1月2-23日	宣道會北角堂 (逢主日)	「基督徒與情緒管理」主日學
1月17日	香港華人基督教聯會傳道部婦女組	「牧會壓力與情緒更新」講座
2月24日	香港基督教女青年會職員退修日	「情緒更新與靈命」講座
2月25日	Island Evangelical Community Church	"Connection with God" Seminar
3月7日	全球基督徒婦女網絡香港聯會	「新世代基督徒女性情歸何處」講座
3月8日	宣道會區聯教牧長執培訓部	「讓心靈起飛」講座

5月8日	高分卡有限公司(與本會合辦)	「飛躍天水圍,情牽一線 Mother's Day」講座
5月30日	香港工程師協會	「與情緒共舞」講座
6月7日	香港善導會家庭支援服務	「婚姻輔導—社工輔導技巧」講座
6月9日	廖寶珊紀念書院	「情緒管理與舒緩壓力」講座
6月13,20日	中國宣道神學院	「性格與靈修」課程第8,9課
7月6日	明光社	「生命與倫理對談—與情緒對話」講座
10月2日	基督中心堂(佐敦堂)	「情緒四重奏—憂怒哀樂」講座
10月11日	商區福音使團	「天生購物狂—以購物過程尋找滿足感說起」講座
2012年		
1月19日	Methodist City Space (MCS)	「從創傷到醫治」講座
2月12日	宣道會海怡堂教會培訓部	「放下包袱,輕鬆上路」講座
2月19日	崇真會深水埗堂長沙灣分堂	「情緒管理的良方」講座
5月1日	中國基督教播道會尖福堂	「在家庭中作光,為婚姻立界線」講座
6月23日	石蔭堂道浸信會夫婦日營	「愛情日添,婚姻永固」講座
6月30日	明光社	「抗拒人生」通識講座
7月24日	香港醫護學會	「孕婦知多D—懷孕常見的不適及家庭教育」講座
7月26日	40+典範	「與情緒共舞」講座
9月18日	中大崇基學院神學院	「教牧心靈健康的危機與建立」第六屆牧養研討會
10月11日	浸會大學	「見焦拆焦—焦慮症的成因」講座
10月11日	浸會大學	"How to identify and support students with depression and anxiety Disorder" Seminar
11月7日	浸會大學	「如何辨識及支援患有抑鬱症及焦慮症的大學生」講座
11月30日	寶山幼稚園	"Emotional Connection—Empathy and Attunement" Seminar
12月9日	神召會元朗錦光堂	「情緒四重奏」講座
加拿大		
2008年		
10月18日	加拿大福音證主協會	「同行生命中的憂怒哀樂」講座
2009年		
9月18日	列治文華人宣道會迦勒團契	「親子關係」講座
2010年		
4月2日	基督教大溫哥華 華人教牧同工團契	「負面感覺與燃盡感覺—自我質疑與自我膨脹」分享會
4月17日	溫哥華中信中心	「與情緒共舞—憂怒哀樂的人際間」講座
2011年		
1月6日	基督教頌恩堂	「與情緒共舞—人際間的憂怒哀樂」講座
5月27日	基督教頌主堂	「信心多少—能力也多少!」(國語及粵語)崇拜講道
5月27日	基督教頌主堂	"How big is your Faith?" Sermon
10月21日	加拿大愛城宣道會城南堂	「人際間的憂怒哀樂」講座
10月22日	加拿大遠東廣播公司	「知己、知彼—有效的關顧」講座
10月23日	愛城宣道會城南堂崇拜講員	「讓心靈起飛」講座
10月23日	愛城宣道會城南堂主日學	「壞的我與弱的我對話—如何與不同類型的人對話」講座
10月26日	Burnaby Pacific Grace Chinese Church	For English Speaking Pastors "Introduction to Emotional Quartet" Seminar
10月30日	溫哥華播道會崇拜講道	「讓心靈起飛」講座
10月30日	列治文華人宣道會	「情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂」講座
11月6日	溫哥華華人宣道會家庭事工部	「與情緒共舞—人際間的憂怒哀樂」講座
11月8日	溫哥華基督會閩南堂	「情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂」(國語)講座
11月11日	溫哥華華人播道會	「自我泡沫的爆破—重尋真我」講座
12月27-31日	第五十一屆加拿大 華人基督徒冬令會	「愛主路上的障礙」、「照亮與神關係的障礙」、「在失望中遇見神」講座

2012 年

1 月 1 日	基督教頌恩堂	「信心多少—能力也多少！」崇拜講道
1 月 6 日	基督教頌主堂	「心理健康講座—與情緒共舞」講座
1 月 8 日	南溫哥華基督教頌恩堂	「信心多少—能力也多少！」崇拜講道
1 月 8 日	南溫哥華基督教頌恩堂	「真愛重遇、活出真我」佈道會
5 月 19-21 日	南溫哥華頌恩堂春令會	「曠野之旅—生命更新」講座
5 月 25 日	基督教頌主堂	「跨代情」(英語)(粵語傳譯)講座
5 月 26 日	基督教頌主堂	「作個好丈夫」講座
5 月 27 日	基督教頌主堂	「信心多少—能力也多少！」 (國語、粵語及英語)崇拜講道
6 月 3 日	師母團契聚會	「順服與委屈」(粵語)講座
6 月 4 日	溫哥華教牧同工團契 (VCEMF)	「亦師亦友，同心同行」專題講座
6 月 5 日	南卡城華人播道會	「與情緒共舞—人際間的憂怒哀樂」心理健康講座
6 月 6 日	卡城華人教牧同工會 (CCEMA)	「讓心靈起飛 — 把難處變成優勢的事奉」講座
6 月 9 日	溫哥華人宣道會	「心理健康講座—剖析家庭關係中的溝通障礙」講座
6 月 15 日	愛城華人基督教福音堂聚會 (愛民頓)	「與情緒共舞—人際間的憂怒哀樂」講座
6 月 15 日	愛民頓華人教牧同工會	「情緒與牧養」講座
6 月 16 日	愛城華人基督教福音堂聚會 (愛民頓)	「讓心靈起飛—把難處變為生命的祝福」講座
6 月 16 日	愛城華人基督教福音堂聚會 (愛民頓)	「被遺忘了的父親」(粵語)崇拜講道
6 月 17 日	愛城華人基督教福音堂聚會 (愛民頓)	「上帝恩，父親心，子女情」(粵語)崇拜講道
6 月 17 日	愛城華人基督教福音堂聚會 (愛民頓)	「重塑父親的形像」(國語)崇拜講道
6 月 17 日	加拿大遠東廣播公司	「這個年代我們一起追求的父親」講座
10 月 26 日	愛城宣道會城北堂	「健康家庭 DNA」講座
10 月 28 日	愛城宣道會城北堂崇拜講道	「從饒恕得釋放」講座

中國

2010 年

3 月 21 日	基督教福永教會	「家庭中的關係—與情緒共舞」講座
----------	---------	------------------

2012 年

12 月 28 日	基督教華僑城	「與情緒共舞」講座
-----------	--------	-----------

澳門

2009 年

11 月 22 日	基督教宣道會澳門聯會合辦 台山學生服務中心、宣信教育中心協辦	「家庭中的關係—與情緒共舞」講座
-----------	-----------------------------------	------------------

2012 年

12 月 15 日	中華傳道會澳門堂	「情緒四重奏」講座
12 月 16 日	中華傳道會澳門堂	「管教孩子有法則」講座
12 月 16 日	浸信宣道會頌愛堂崇拜講員	「失望中遇見神」講座

台灣

2009 年

7 月 27 日	台灣宇宙光	「恩典的呼喚」講座
8 月 2 日	台灣宇宙光	「同行生命中的憂怒哀樂互動」講座

馬來西亞及巴釐

2011 年

5 月 1 日	宣道會蒲東堂 (馬來西亞)	「突破關係的僵局—如何真正的饒恕」崇拜講道
11 月 26 日	基督教巴釐中華宣道會	「與情緒共舞—人際間的憂怒哀樂」講座
12 月 4 日	巴釐華人浸信會	「信心多少—能力也多少！」崇拜講道

產品系列

Code	類別	產品名稱	語言	講員/作者名稱	類型
2008年 整全心靈醫治年會《溶化心靈冰室：從破碎到醫治 從寬恕到合一》					
D08CC02	前會講座	饒恕難在 Part I： 從心理學、認知行為學、完成治療學 去探討饒恕的困難	粵語	蘇劉君玉博士/魏健智教授 /呂宗榮博士	1DVD
D08CC07	前會講座	基督帶來的饒恕	粵語	孫國鈞牧師	1DVD
D08CC08	前會工作坊	寬恕自己	粵語	葛琳卡博士	2DVD
D08CC09	前會工作坊	從真理達致饒恕的心靈力量	粵語	陳歐陽桂芬女士	1DVD
C08CC10	前會工作坊	婚外情的饒恕：對象為公眾人仕	粵語	霍玉蓮女士	3CD
C08CC11	前會工作坊	性侵犯的傷害	粵語	王秀容女士	2CD
C08CC12	前會工作坊	中國文化傳統對成長的傷害	粵語	麥燕霞博士	2CD
C08CC13	前會工作坊	走出家庭中的傷害	粵語	陳張慧嫻師母	2CD
C08CC14	前會工作坊	溶化男人心靈冰室	粵語	區祥江博士	3CD
D08CC03	年會講座 (1)	饒恕難在 Part II： 從心理動力學、認知行為學、完形治療學去探討 饒恕的困難	粵語	葛琳卡博士/陳寶安博士 /湯國鈞博士	1DVD
D08CC01	年會講座 (2)	從聖經看家庭關係的醫治 A Biblical Model of Healing Relationships	英語 粵語 傳譯	Drs. Judy(Ed. D) Jack Balswick(PhD)	1DVD
D08CC04	年會講座 (3)	從禱告、靈修神學、屬靈爭戰及臨床心理學探討 寬恕的歷程	粵語	陳歐陽桂芬女士/李耀全博士 /康貴華醫生/陳國平博士	1DVD
D08CC05	年會講座 (4)	如何實踐教會中彼此饒恕	粵語	曹敏敬牧師/梁錦華傳道 /歐醒華牧師/葛琳卡博士	1DVD
D08CC06	年會講座 (5)	教會肢體關係傷害的饒恕	粵語	羅錫為牧師	1DVD
C08CC01	年會工作坊	教會傷害的饒恕	粵語	曹敏敬牧師	2CD
C08CC02	年會工作坊	職場上的饒恕	粵語	葉大為博士	2CD
C08CC03	年會工作坊	化解兩性誤解和傷害	粵語	陳寶安博士	2CD
C08CC04	年會工作坊	走在管教與饒恕的鋼索上	粵語	許志超博士	1CD
C08CE01	年會工作坊	As We Forgive Those Who Sin Against us	英語	Dr. Erica Liu Wollin	2CD
C08CC05	年會工作坊	由心靈剛硬造成的不能饒恕	粵語	陳歐陽桂芬女士	3CD
C08CC09	年會工作坊	婚外情的饒恕：對象為相關輔導人仕	粵語	霍玉蓮女士	2CD
C08CC06	年會工作坊	深情相擁－化解婚姻關係的傷害	粵語	葛琳卡博士	2CD
C08CC07	年會工作坊	從聖經看心靈醫治	粵語	廖炳堂博士	2CD
C08CE02	年會工作坊	Forgiveness and Grief	英語	Dr. Mark Yang	1CD
2009年 整全心靈醫治年會《活出心靈的自由和豐盛：突破心靈上的張力和轄制—從焦慮到接納、從接納到醫治》					
D09CC01	年會講座 (1)	從靈修神學、屬靈爭戰及臨床心理學探討沉溺行 為背後的心靈空虛	粵語	蔡貴恆牧師/康貴華醫生 /陳國平博士/葛琳卡博士	1DVD
D09CC02	年會講座 (2)	從神學、禱告、家庭治療及心理動力學探討互累 關係背後的心靈掙扎	粵語	陳熾鴻醫生/郝繼勇牧師 /葛琳卡博士/陳歐陽桂芬女士 /蘇陳英女士	1DVD
D09CC03	年會講座 (3)	探討教會如何幫助人走出 沉溺心靈的空虛和恐懼	粵語	李耀全博士/曹敏敬牧師 /歐醒華牧師/葛琳卡博士	1DVD
C09CC01	年會工作坊	如何幫助孩子面對焦慮的情緒	粵語	葛琳卡博士	2CD
C09CC03	年會工作坊	從人性的焦慮了解內心世界的動力	粵語	陳熾鴻醫生	2CD

Code	類別	產品名稱	語言	講員/作者名稱	類型
C09CC05	年會工作坊	性的引誘和困惑	粵語	康貴華醫生	2CD
C09CC06	年會工作坊	不斷重複思想行為背後的迷思與出路	英語 粵語 傳譯	Dr. Graham Kavanagh	2CD
2010年 整全心靈醫治年會《走出心靈創傷的陰霾：經歷生命更新的醫治》					
D10CC12	前會講座 (1)	心靈牧養研討會：〈從神學反思心靈醫治的關注及規範〉及〈從分享過往對信徒心靈牧養的經驗，回應心靈醫治的關注及規範〉	粵語	楊慶球博士/廖炳堂博士/ 陳國權博士/胡志偉牧師/ 羅錫為牧師/歐醒華牧師/ 鍾志廣牧師	2DVD
D10CC13	前會講座 (2)	信仰與心理輔導研討會——從心理學回應心靈醫治的關注及展望	粵語	李耀全博士/陳維樑博士/ 霍玉蓮女士	1DVD
D10CC01	年會講座 (1)	從大腦神經學、心理學及神學的角度去探討過去創傷對現今生命的影響，心靈創傷是否需要被醫治？	粵語	葛琳卡博士/張穎思博士/ 陳維樑博士/廖炳堂博士/ 歐醒華牧師	1DVD
D10CC02	年會講座 (2)	從大腦神經學演繹心靈醫治的效果、從心理學上去探討心靈醫治的元素、從神學上又會如何回應對心靈醫治的關注？	粵語	葛琳卡博士/張穎思博士/ 霍玉蓮女士/楊慶球博士/ 羅錫為牧師	1DVD
D10CC03	年會講座 (3)	從心理學的角度探討心靈醫治的歷程、從神學上又如何回應心靈醫治的規範？	粵語	葛琳卡博士/霍玉蓮女士/ 楊慶球博士/羅錫為牧師	1DVD
2011年 整全心靈醫治年會《家庭中的危機、信仰中的轉機、實踐中的契機》					
D11CC02	年會講座 (2)	有『你』講不清—— 如何由保留轉向開放的問題	粵語	葛琳卡博士/曹敏敬博士/ 呂宗榮博士	1DVD
D11CC03	年會講座 (3)	愛恨交纏之迷——如何由埋怨轉向愛的表達	粵語	葛琳卡博士/曹偉彤博士/ 陳熾鴻醫生	1DVD
D11CC06	工作坊	恩怨情仇勿代傳	粵語	陳幼莉講師	1DVD
D11CC07	工作坊	盡訴兩代情——聽聽彼此心底話	粵語	葛琳卡博士	1DVD
D11CC08	工作坊	「藥」動我心弦續家情	粵語	香港青少年服務處心絃成長中心	1DVD
D11CC09	工作坊	實踐聆聽三部曲	粵語	葛琳卡博士	1DVD
C11CC11	工作坊	盡訴兩代情——聽聽彼此心底話	粵語	葛琳卡博士	2CD
C11CC09	工作坊	實踐聆聽三部曲	粵語	葛琳卡博士	2CD
2012 整全心靈醫治年會《心靈更新，辨識與醫治》					
D12CC14	前會講座	靈界的了解認知及防範培訓：〈靈界防範篇〉及〈靈界施救篇〉	粵語	李錦彬牧師	2DVD
D12CC06	前會講座	教牧同工培訓〈精神病與鬼附的辨別〉及〈如何幫助被鬼附的人〉	粵語	康貴華醫生	2DVD
D12CC01	講座	靈界接觸如何影響：抑鬱症、焦慮症、躁鬱症、被害妄想症、思覺失調及強迫症	粵語	張天和牧師/趙少寧醫生/ 葛琳卡博士	1DVD
D12CC02	講座	靈界接觸與潮流、傳統文化	粵語	吳宗文牧師/李錦彬牧師/ 葛琳卡博士	1DVD
D12CC03	講座	從聖經中看靈界療法：迷思與出路	粵語	李錦彬牧師/康貴華醫生/ 葛琳卡博士	1DVD
D12CC04	講座	破除迷思，穿上屬靈軍裝——立志篇	粵語	陳思明牧師	1DVD
D12CC07	工作坊	如何幫助觸靈的情緒、精神病患者走出心靈纏擾	粵語	葛琳卡博士	1DVD
D12CC08	工作坊	Decode精靈、魔法、萬聖節	粵語	張天和牧師	1DVD

Code	類別	產品名稱	語言	講員/作者名稱	類型
D12CC10	工作坊	魔域眾生相：觸靈？鬼附？如何測試？	粵語	李錦彬牧師	1DVD
D12CC11	工作坊	靈界、聲影、印象與記憶	粵語	李錦彬牧師/葛琳卡博士	1DVD
D12CC12	工作坊	靈界療法知多少	粵語	李錦彬牧師	1DVD
D12CC13	工作坊	如何向「靈」背景的人傳福音？	粵語	柴樹良牧師	1DVD
C12CC03	講座	從聖經中看靈界療法：迷思與出路	粵語	李錦彬牧師/康貴華醫生 /葛琳卡博士	2CD
C12CC07	工作坊	如何幫助觸靈的情緒、精神病患者走出心靈纏擾	粵語	葛琳卡博士	2CD
佈道會					
D11GC01	佈道會	心靈創傷的治療	粵語	羅錫為牧師	1DVD
D11GC02	佈道會	從苦難到仁愛	粵語	梁燕城博士	1DVD
D12GC01	佈道會	若你能看見—打開心靈的眼睛	粵語	陳恩明牧師	1DVD
D12GC02	佈道會	異度空間—化咒詛為祝福	粵語	梁燕城博士	1DVD
講座/訪問					
C11SC01	講座	青草地·溪水旁	粵語	陳耀棠牧師	2CD
C11SC02	講座	天生購物狂	粵語	葛琳卡博士	1CD
C11SP01	訪問	知己、知彼—有效的關顧	國語	葛琳卡博士	2CD
C12SP01	訪問	憤怒嗎, 請告訴我	國語	葛琳卡博士	2CD
C12SC01	訪問	幫助子女面對傷痛情緒(I-V)	粵語	葛琳卡博士	1CD
C12SC02	訪問	認識自己的情緒	粵語	葛琳卡博士	1CD
C12SC03	訪問	戰勝自己的情緒	粵語	葛琳卡博士	1CD
C13SC01	講座	健康家庭DNA	粵語	葛琳卡博士	1CD
C13SC02	講座	從饒恕得釋放	粵語	葛琳卡博士	1CD
C13SC06	講座	教牧如何處理衝突	粵語	葛琳卡博士	1CD
C13SC08	講座	心理健康-人際間的憂怒哀樂	國語	葛琳卡博士	1CD
書籍/課程CD及DVD					
B07L1T01	課程書籍	LEVEL 1 情緒四重奏 - 同行生命中的憂怒哀樂(基道)	粵語	葛琳卡博士	書本
B11L1T01	課程書籍	LEVEL 1 情緒四重奏 - 超越自我的潛能(星島)	粵語	葛琳卡博士	書本
B09L1S01	課程書籍	LEVEL 1 情緒四重奏 - 同行生命中的憂怒哀樂(簡體)	粵語	葛琳卡博士	書本
B07L2T01	課程書籍	LEVEL 2 曠野之旅 - 生命中的情緒更新	粵語	葛琳卡博士	書本
B11L3T01	課程書籍	LEVEL 3 生命更新的醫治 - 與耶穌共渡生命中的憂怒哀樂	粵語	葛琳卡博士	書本
C11L107	課程前奏CD	LEVEL 1 情緒四重奏 - 超越自我潛能(前奏篇)	粵語	葛琳卡博士	2CD
D11L1C01-0	課程DVD	LEVEL 1 情緒四重奏(一至六講)	粵語	葛琳卡博士	6DVD
D11L2C01-0	課程DVD	LEVEL 2 曠野之旅(一至六講)	粵語	葛琳卡博士	6DVD
D09L3C01-0	課程DVD	LEVEL 3A 生命更新的醫治	粵語	葛琳卡博士	6DVD
D11L3C01-0	課程DVD	LEVEL 3B 生命更新的醫治	粵語	葛琳卡博士	6DVD
C11L1C01-0	課程CD	LEVEL 1 情緒四重奏(一至六講)	粵語	葛琳卡博士	14 CD
C12L1C01	課程指引	LEVEL 1 情緒四重奏 - 課程練習指引	粵語	葛琳卡博士	2CD

財務報告

拉法基金會有限公司

於六月三十日資產負債表（港元）

	2012	2011	2010	2009	2008
非流動資產					
物業及設施	3,698,716	3,795,654	3,869,346	10,950	-
流動資產					
存貨	179,671	182,742	136,044	48,580	5,221
應收款項、按金及預付款項	20,872	16,258	49,642	111,695	24,500
現金及銀行存款	671,647	812,252	784,172	1,431,924	826,428
	872,190	1,011,252	969,858	1,592,199	856,149
減：流動負債					
應付款項及應計項目	67,054	37,211	16,670	8,200	8,117
預收款項	-	1,845	8,095	6,250	229,905
無抵押貸款	100,000	100,000	350,000	100,000	-
有抵押貸款	1,365,316	2,272,084	2,369,697	-	-
	1,532,370	2,411,140	2,744,462	114,450	238,022
淨流動負債	(660,180)	(1,399,888)	(1,774,604)	1,477,749	618,127
資產淨值	3,038,536	2,395,766	2,094,742	1,488,699	618,127
代表：					
累積盈餘/(不敷)	(100,336)	(171,335)	(116,538)	10,578	259,434
指定發展基金及儲備	註一 3,138,872	2,567,101	2,211,280	1,478,121	358,693
	3,038,536	2,395,766	2,094,742	1,488,699	618,127

註一：指定用途的儲備基金

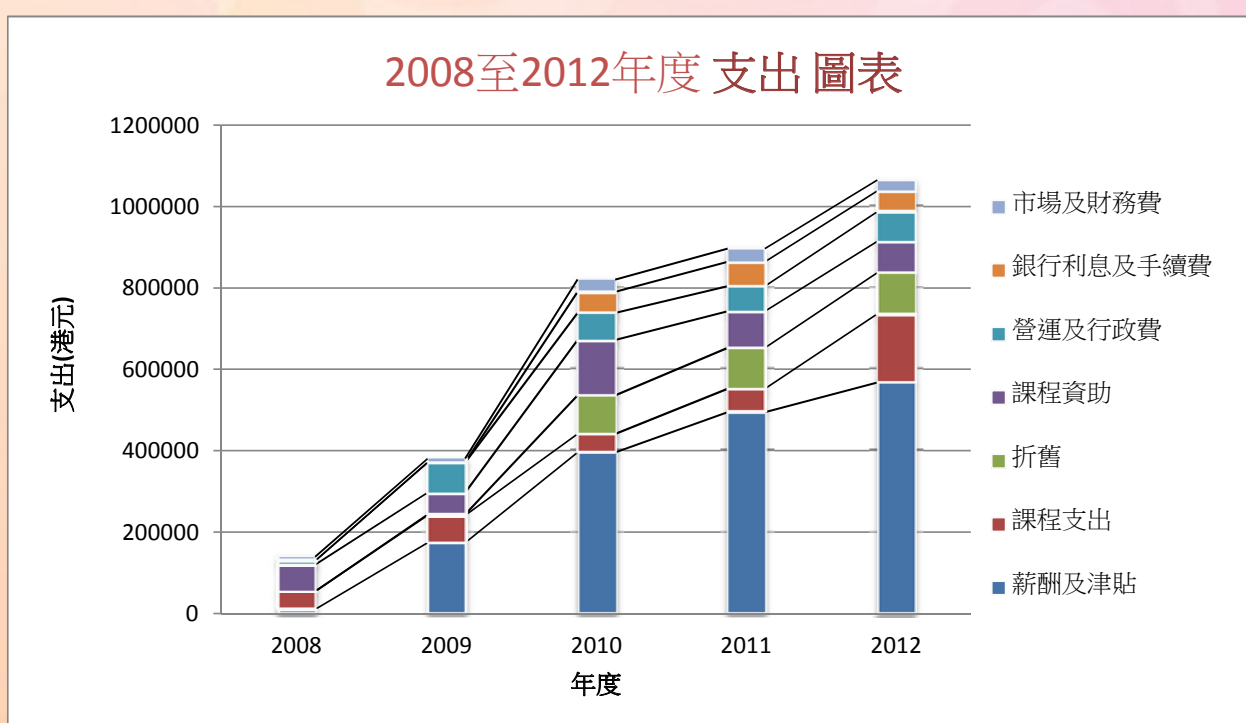
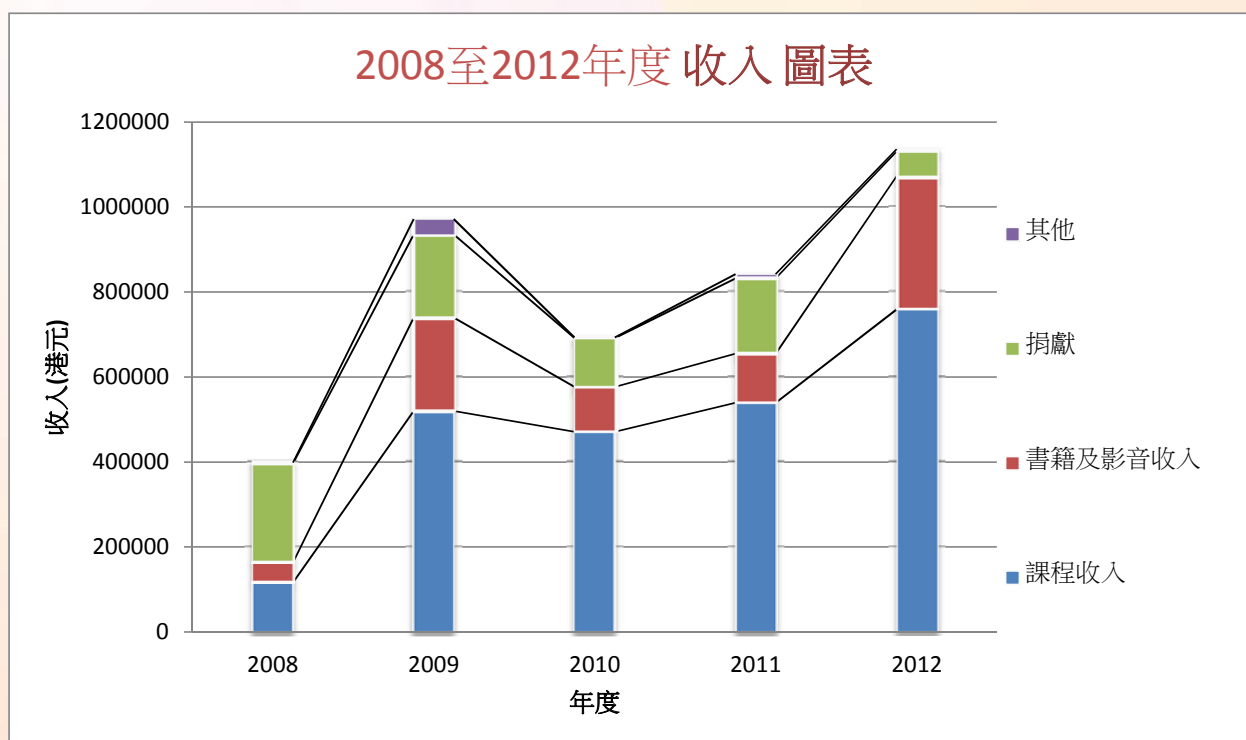
2008 年 2012 年度財務報告（港元）

年度	2011/2012	2010/2011	2009/2010	2008/2009	2007/2008
收入					
課程收入	759,247 67%	540,020 64%	471,146 68%	520,550 54%	116,810 29%
書籍及影音收入	313,185 28%	115,546 14%	105,493 15%	219,305 22%	47,149 12%
捐獻	58,753 5%	176,506 21%	115,444 17%	195,827 20%	232,728 58%
其他	5,320 0%	10,103 1%	1,287 0%	36,003 4%	2,309 1%
總收入	1,136,505 100%	842,175 100%	693,370 100%	971,685 100%	398,996 100%
支出					
薪酬及津貼	567,602 53%	494,641 55%	396,508 48%	173,824 46%	10,316 7%
課程支出	169,105 16%	57,825 6%	44,943 5%	67,435 18%	43,925 32%
折舊	101,338 9%	100,458 11%	95,105 12%	2,738 1%	- 0%
課程資助	76,490 7%	89,731 10%	136,310 17%	53,290 14%	66,000 47%
營運及行政費	73,518 7%	61,775 7%	66,367 8%	73,620 19%	9,155 7%
銀行利息及手續費	50,498 5%	60,116 7%	51,455 6%	537 0%	- 0%
市場及財務費	26,955 3%	32,426 4%	29,798 4%	9,097 2%	10,166 7%
總支出	1,065,506 100%	896,972 100%	820,486 100%	380,541 100%	139,562 100%
年度盈餘/(不敷)	70,999	(54,797)	(127,116)	591,144	259,434
轉至儲備基金				(840,000)	
累積盈餘/(不敷)	(100,336)	(171,335)	(116,538)	10,578	259,434

備註：

1. 本機構財政年度為每年之7月1日至翌年之6月30日
2. 詳盡核數師報告書可在本機構網站下載

拉法基金會有限公司
2008 年至 2012 年度收入及支出圖表（港元）



備註：

1. 本機構財政年度為每年之7月1日至翌年之6月30日
2. 詳盡核數師報告書可在本機構網站下載

異象與展望

由一個夢想開始的使命，以信心謹守崗位，為主繼續發夢。

沒有異象，民就放肆

箴言 29：18

經過五年來歷任同工、學員和義工們的同心協力，整全心靈醫治的事工潮潮成形，承續過去的各種努力方向，在邁向將來的發展上，我們心中仍有很多的異象尚待實踐。而信心就是踏出異象的鑰匙，如今，神在我們的心中已啟動了祂的工作！「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」（希 11:1）我們正等候您的加入及神的開路：

1. 福音性心靈醫治電影

在拉法的早期發展時，我們有籌拍電影的構想，希望藉電影傳達心靈治療的歷程及神的愛和能力如何成為心靈醫治的泉源。電影將會是真人真事改編，內容描述一位嚴重抑鬱的女性，對自己不接納及恨惡自己，生命陷入黑暗的幽谷，正當她處於無助之際，她接觸了基督教信仰，開始經歷上帝的幫助和同在，漸漸在心靈中找到了依靠，這個經歷幫助她治療的歷程，靠著神的能力和恩典，經歷了神的醫治和接納。

我們希望藉這部電影，鼓勵和帶盼望給正處於心靈困境的人，同時讓關顧困擾者的人更深入了解困擾者的掙扎和痛苦，帶出神的愛和能力是人心靈醫治的泉源。並計劃把電影發放到 18 區教會作福音性巡迴播映，所需費用約港幣 100 萬。

2. 學校的健康情緒課程

以青少年為目標，以學校為本，製作正確的情緒智識互動模式書本、漫畫、教材，與各學校聯繫及合作，去推廣如何助人自助的情緒健康教育，既然情緒主導人思想及行為，目前學校的課程中仍未有此學習科目，因此，教導青少年一套情緒的理論及應用技巧的課程，可以補中學的常規課程之不足，透過情緒健康教育的培訓、情緒支援小組、課外活動及密集營會，幫助青少年認知情緒健康理論，提供正確的價值觀，學習處理情緒的理論及應用技巧。

3. 健康情緒教育視像頻道平台

透過多元化的手機及網上發送視像情緒健康分享見證、漫畫、動畫及互動遊戲等，在任何時間或地方都可以向全港的青少年灌輸情緒健康的重要訊息，正確處理情緒的理論及應用技巧，並在視像頻道提供網上的正確的情緒知識互動模式 e-book、漫畫、教材、情緒健康教育的培訓及情緒支援小組，並且，連結分享見證人及情緒同行導師，以生命影響生命，明白青少年的情緒，從同理內在深層負面情緒，幫助青少年實踐處理情緒的理論及應用健康情緒互動模式，並且透過健康情緒網上視像頻道平台，建立同輩的健康情緒互助群體，進而邀請他們參與上部份所設立的不同的情緒培訓、密集營會、情緒支援小組及各項活動，也可以轉介有情緒支援需要的青少年及家庭到青少年情緒支援及訓練中心進行更深入應用健康情緒互動模式，及早處理情緒問題並預防情緒所引致的各種社會問題。

4. 情緒支援及訓練中心

由於很多人的情緒問題是源於家人的情緒問題所導致，由專業團隊負責主理，建立一個可以提供住宿，並透過 24 小時的情緒支援熱線服務、並配合情緒教育課程、個人，小組及家庭治療、家人健康情緒互動模式培訓，配合多元化形式的延伸活動、家庭情緒支援小組及營會。情緒支援培訓中心，可以提供暫時的住宿及情緒支援服務給有需要的人及其家庭，並配合情緒同行導師及專業的輔導的支援、家庭健康情緒互動模式訓練營會，去幫助了解、協助及解決家庭的情緒問題，達致他們可以更加互相體諒和支持，從而解決家庭的情緒問題及減少所引致的各種社會問題及倫常慘劇重演。

小結：此計劃以上的三部分（2-4）互相緊扣和一站式的全面情緒支援服務，透過學校及青少年健康情緒教育視像頻道，推廣情緒健康教育資訊及培訓，去接觸全港所有的青少年，幫助他們認識情緒·改變生命，並配合與情緒同行導師的建立個人正面的關係及支援，再轉介有情緒需要的青少年及家人給情緒支援及訓練中心，進行更深入的應用健康情緒互動模式和支援，能幫助青少年建立正面的人生觀，增加對社會的抗逆能力，對社會有正面的影響和貢獻，並及早預防情緒所引致的各種家暴、濫藥、援交、及隱蔽青年等社會問題。

5. 出版計劃

為了配合中國事工的發展，整全心靈醫治課程的課本需要印刷簡體字版以至 Level 2 及 Level 3 課程可以進行，請為書本內容信仰的部分可以順利印刷，並且需要大概三十二萬人民幣代禱。



（已出版）





拉法基金會有限公司
Rapha Foundation Limited

電話：(852)2600 4288

傳真：(852)3520 4747

電郵：info@raphahk.org

網址：<http://www.raphahk.org>

辦公室址：香港灣仔譚臣道 5-11 號 信邦商業大廈 7/F A 室

Flat A, 7/F., Shun Pont Commercial Building,
5-11 Thomson Road, Wanchai, Hong Kong

通訊地址：香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心十二樓 1203 室
Suite 1203, Island Beverley, 1 Great George Street,
Causeway Bay, Hong Kong



拉法加拿大基督教發展中心

RAPHA Christian Development (Canada) Association

電郵：canadarapha@hotmail.com