

異象：幫助人心靈及情緒得醫治，助你活出豐盛生命，與人連繫，建立關愛互助群體。

牧者心聲

不要讓憤怒成為仇恨

二〇一九年七月二十七日 / 七月二十八日
蕭壽華牧師



這段日子，我們每當看見社會上所出現的衝突、襲擊事件，都會感到不安、傷痛，甚至不能入睡。這些情緒往往會引發出憤怒，並會向旁人甚或身邊最親密的人爆發出來。

憤怒可以是人對不義之事產生的反應，能引動出糾正不義的動力，但人的怒氣也可以轉變成仇恨，進而產生惡念、殺害。

人常常是在自義與缺乏自制的情緒下回應惡事，認為自己所行的是出於「義怒」，因此進入了仇恨之中而不自知。門徒跟隨耶穌上路，路經撒瑪利亞，但當地人因他們朝向耶路撒冷而不接待他們，門徒就提出要吩咐火從天降下來燒滅這些不尊重主的人群。主立時轉身責備他們：「你們的心如何，你們並不知道。人子來不是要滅人的性命，是要救人的性命。」（路九 51-56）門徒以為是要替天行道，卻不知道自己是因為自尊受損而在憤怒中萌生殺人傷人的意念。

我們看見社會上不公不義的事，會有個人的判斷，但判斷常受個人接觸到的資訊及個人的經歷影響，不一定能叫我們準確掌握真相，而在傷痛中我們總會出現同情一方、反對另一方的看法。我們表達自己的看法時，有時會遇到別人不同的看法，又或是別人指責自己所

同情的一方，這些時刻，往往就是個人受傷害的情緒與另一方同樣受傷害的情緒碰撞在一起的時刻，而受控制的怒氣便會在這情況下像泄洪般湧現，加深自己的傷害，也傷害別人。

主被釘十字架，受到最不公義的對待，但祂並沒有因此憤怒。備受羞辱時，祂竟然說「他們所作的他們不曉得」，為傷害祂的人解釋犯錯的原因，求父赦免他們！主可以不懷恨，是因為祂已將自己的生命交託那信實的創造者，祂相信神會鑒察並掌握著祂的生命，祂知道天父必會保守、看顧自己。也因為這種信任，祂在客西馬尼園面對無理的拘拿時，會吩咐彼得「收刀入鞘吧！凡動刀的，必死在刀下」，祂沒有容許惡去回應惡。

不錯，我們會有憤怒，但不要讓它轉變成仇恨，「生氣卻不要犯罪」，在過程中我們需要回到主前，安靜交託，知道主仍在掌權、鑒察。若能有弟兄姊妹聆聽、分擔自己的鬱悶是好的，但小心別要求別人必須認同你的看法，更不要把怒氣發泄在他們身上。我們要彼此聆聽，彼此明白，同心求主保守這城，也保守自己不要有仇恨，可以真實的以善勝惡，行出公義。

《註：經宣道會北角堂同意轉載2019年7月28日崇拜週刊內蕭壽華牧師之牧者心聲》



義務總幹事的話

創傷 後情緒的支援

香港之「反修例」事件修訂《逃犯條例》引起之風波已持續多月，不少弟兄姊妹因而感到身心疲累，甚至不安沮喪，相信不只是所有香港人都受創傷，可能在香港以外，或者即使沒有走在前線，亦會因為看到太多的暴力、不公平、受傷的片段，或者經歷家庭親密關係因不同顏色而產生的衝突，都可能成為某程度的創傷經歷。

何謂「創傷」？

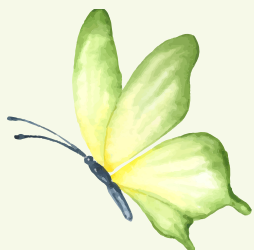
「創傷」是指導致情緒極度困擾而令內在資源無法應付；不一定要親身經歷才會導致創傷，當我們看見別人受傷而自身產生反應，也是一種創傷。創傷不只令人感到極度困擾，甚至會覺得生命受到威脅，無法反抗及逃跑。因為內在及外在世界已經變得極度混亂和無法預測，我們再也不能調節自己的情緒。創傷的原

因有多種，如：生命受威脅、身體受傷或受侵犯、親人或朋友受傷、目擊死亡、重複受創傷等。創傷使人缺乏安全及親密感，感到不被尊重及信任，從而希望增加個人的權力及獨立能力；嚴重受創傷的人甚至會患上抑鬱症、焦慮症、創傷後壓力症，或出現濫用酒精/藥物的情況。

受壓力 / 創傷之徵狀

不同人面對壓力 / 創傷會出現不同的反應，可從五方面了解：身體機能、精神狀態、情緒、行為及靈命：

	可能出現的反應
身體機能	心跳、頭暈、頭痛、出汗、呼吸困難、磨牙、視覺模糊等。
精神狀態	對身體的注意力增加 / 下降、處理問題及溝通能力下降、思想混亂、記憶力出現問題、容易怪責他人、專注力及集中力下降、決策力下降等。
情緒	容易緊張、有罪疚感、強烈憤怒及挫敗、自我質疑、自我否定、悲傷、麻木、抑鬱、恐懼、急躁、寂寞、激動、無助等。
行為	改變活動習慣、疲勞、退縮、情緒的爆發、失眠、乖僻的行為、重複做相同的夢等。
靈命	覺得禱告沒意思、被世上事物吸引、缺乏信心、缺乏盼望、缺乏平安、不想靈修親近神等。



面對壓力 / 創傷之反應

當面對壓力或創傷，不同人有不同的反應，大致可分為三類，分別為：搏鬥、僵凍行為¹及逃走。在一個健康的神經系統中，交感神經系統能與副交感神經系統切換主導，但當人受創傷及壓力，便會出現失調，表面上或可如常工作，但實際上身體並不能自動復原。受創傷的人容易產生極端反應，有些變得極度敏感，容易將別人原本的意思看成另一個意思；有些變得極度憤怒，容易指責別人；有些則變得極度恐懼，如馬上變賣家產準備移民及不敢上街等。因此，我們不應以說話去刺激受創傷的人。早前有一個時事節目曾訪問一位十多歲少女，她因要外出參與遊行示威而遭父親阻止，最後甚至打了她一記耳光。該女孩表示，在她最傷心的時候，父親卻告訴她全家人因她而不能返內地。從這個案可見，在大家均受傷的情況下，雙方均不能用言語表達內心所想，沒法子溝通——女孩無法向父親說出參與遊行示威的原因（希望為將來及自由去爭取）；而父親亦無法表達打女兒背後的原因（可能是因為擔心女兒會受傷及有生命危險）。激動的人往往不能把心中感受說出來，當一方激動，自然不會想到對方也可能因為憤怒及緊張而不能將內心的感受表達出來，只能表現激動的一面，結果互相傷害。因此，除了需要處理個人受創傷的問題外，同時亦要明白其他人也未必存心傷害自己，對方可能亦因未能處理自己的創傷而表現激動。

因此，我們需要了解人陷入創傷後的徵狀、極度的敏感和過度中情緒反應，目前所有香港人均被創傷籠罩，陷入一種驚恐、憤怒、受傷的狀態，而這個狀態儲存在身體裏，使身體不能自行復原及平靜下來。

為何面對同一個問題，有些人的徵狀較多，有些人則較少？

每個人均有不同的過去情緒記憶，例如：一個人兒時經常經歷不公平的事件，他對不公平事件變得很敏感，所以可能今次社會風波事件特別對「不公平」的類同狀況，便會十分憤怒；如一個人兒時經常經歷「暴力」事件，當今次看到極多暴力受傷的情景發生時，內心的憤

怒會升到極點；如一個人自小就沒有人聆聽他的說話及感受，當他看到一百萬人上街但政府都沒有聆聽時，便會感到非常傷心。由此可見，當自己或別人有很大的情緒反應時，比一般人更強烈的話，可能是因為受着過去一些儲存的情緒經歷所影響，因而導致情緒失控、爆發、僵凍或逃避（冷血）。當你知道最影響自己 / 別人的原因是甚麼，便能助自助人。

面對壓力及創傷之方法

禱告、敬拜、靈修、寫扎記、退修、旅行、與人分享、吃喝玩樂等，均有助紓緩一般的壓力；但當已陷入創傷之中，便需要作出特別處理。第一步需要解開身體的僵凍——即要降落和腳踏實地，讓自己慢下來，深呼吸，感受自己的感覺。因此，與受創傷的人說話時要慢，要看着對方的眼睛，少許的身體接觸（如輕搭對方肩膀以示支持）亦能幫助對方平靜下來。解凍的過程需要操練，鼓勵大家多祈禱、敬拜、與弟兄姊妹一起有安靜及彼此支持的時間。當一個人解凍（即變得平靜）後，便能說出未能說的話及表達不敢表達的情緒。

生命自覺（Focusing）

生命自覺教導我們如何停止繼續在目前的生活議題，並創造一個空間讓新的可能性發生；透過與身體對話，從而減少身體的徵狀，例如：當吃止痛藥也未能紓緩頭痛時，便可嘗試與你的身體對話，告訴它你很辛苦，不可以繼續思考，要停下來及放鬆，對話完後，頭痛便能減少。在每天面對自己情緒波動的歷程中，可以多點聆聽自己內心的想法，與自己的身體說說話，多點同理和明白自己內心的感受及情緒後，慢慢安靜下來，可以轉向上帝說話及聆聽祂的聲音，可以將內在明白的感受和情緒告訴上帝，然後安靜等候神，聆聽上帝向我們表達的安慰、經文、或訊息。有時受創傷的人未必能容易進入安靜的狀態，所以需要多操練及耐心練習，越難安靜表示內心太多強烈的感覺，不想面對，也可以與其他屬靈同伴一起練習，多點支持會更容易進入！

¹在僵凍的狀況下，自我解離（Dissociation）的情況便會出現，即一個人的感受與其思想及身體脫節，不論思想、情緒或身體都有可能出現定形、麻木、痛楚及蒙蔽的情況。有些人的身體沒有出現問題，但思想卻出現問題，不停往死胡同裏鑽，不能停下來

（如：不停看相關新聞及消息）；有些人則經常出現疲勞（如：怎樣都覺得睡眠不足，覺得很累），這並不是身體累，而是情緒、心力疲勞；有些人出現免疫系統失調的情況（如：不停感冒，難以痊癒）。

面對不同政見的衝突

如何面對家庭社會群體中的不同政見，作為中間調解角色的你，很容易陷入兩邊不討好的狀況，因為很容易認為你不明白他們，就會認為你是偏幫另一方。因此：

1. 首先需要安靜在神的面前，先意識自己為何對今次社會風波有某種的情緒反應，是否與自己過去的情緒經歷有關，而導致自己傾向某一方的政見，這個反思會幫助自己更加的客觀來了解自己的想法或觀點，然後為自己禱告，將自己的感受和想法向上帝開放，求上帝幫助自己在服侍上因為愛弟兄姊妹的原因，願意放下自己的政見或取向。
2. 願意開放自己，承認自己所看或所認識的並非全面，可能未必完全理解其中一方的政見，承認自己的不足，會較容易去讓對方相信自己不是偏癱，而是未必能夠完全掌握。
3. 過程中更重要的是聆聽對方心中的情緒反應，幫助他們了解自己為何有如此的激動或傷痛，重點在同你明白他們的感受，不只是因為今次的社會事件，也可能他們過去成長經歷也遇到類似的傷害，這點會幫助他們更加感覺到深層的被明白，令內心的波動更容易平靜！

因為面對社會極大矛盾衝突及撕裂，人內心的隱情是我們不知道，也未必完全明白，所以保羅教導不要論斷，「時候未到，甚麼都不要論斷，只等主來，他要照出暗中的隱情，顯明人心的意念」(林前四:3-5)。我們仍然對好多的衝突、政治的問題未能夠有全方位深度的了解，所以要學習保羅的教導：時候未到，什麼都不要論斷，只要等主內，他要照出暗中之人情，顯明人心的意念(林前4:3-5)

重點：不要挑戰弟兄姊妹不同的政見，接納他們的信念是與他們過去的經歷有關！

如果你的政見與主流政見不同，容易被邊緣化或或不欲公開表達其意見，久而久之影響同事/同工之間的互信及合作關係。不同政見的同事/同工可以先嘗試明白自己的情緒反應及為什麼有此政見(以上第1點)，然後去了解其他不同政見的人背後的信念和原因(以上第3點)，能夠理解自己與對方不同的政見原因，便能夠更加釋懷，因為了解分歧是因著不同背景和成長經歷，導致大家有不同的結論而已，並不是「對與錯」或「愛與不愛」的問題！

信仰回應

最後，作為基督徒，今日面對社會的風波和混亂，正正是信徒學習信心的功課，在人生的風浪中可以找到上帝的「錨」，再次回到上帝的創造、主耶穌的救贖、及聖靈保衛師的同在，成為我們困境中的力量，更加相信上帝寶貴的應許，不只是永恆的盼望，更重要的是上帝以馬內利與我們同在，更多的學習倚靠祂，縱然今天看不到出路，仍然相信上帝在香港及任何地方掌權，我們需要從創傷的恐懼中走出來，不再倚靠自己的聰明智慧，更多的是謙卑承認人所能知道的和看到的實在太少了，我們更需要相信上帝的意念高過我們的意念(賽55:9)，不再按我們的心意去成就事情，也不再埋怨上帝，為什麼不如我們所期望的去發生，更多的要學習順服，明白上帝的旨意。

面對社會極大矛盾衝突及撕裂，仍然對好多的衝突、政治的問題未能夠有全方位深度的了解，所以需要更多的謙卑聆聽不同人的心聲，更多的以愛去理解、明白和接納，大家一同手牽手去共渡這個艱難的時候，一同仰望上帝藉着我們的愛和聆聽，讓受傷的心可以彼此安慰和醫治！



葛琳卡

拉法基金會創辦人
兼義務總幹事

創傷醫治的歷程



過去創傷對我們的傷害甚深 而卻不為己所能知

在2018年十一月的多倫多退修營中一位學員A發現自己同神、同人都好有距離，而不知其為何！在此退修營之前，她也不意識她與人及神之間關係的問題，至終在今次三月的退修營，她終於找到原因了。原來最大的傷害來自母腹的拒絕，她媽媽發覺懷了她時，便告訴她爸爸。她爸爸就話：「已經有五個子女啦，驚養唔起，不如落咗去啦！」她媽媽說：「要養，因為搬到新屋，有喜有喜，好開心。」可是，當她快要出世的時候，爸爸又舊事重提，說住在附近的何師奶問可否送這個BB給她。媽媽當時就極力反對，因為媽媽不可以忍受將來那個小孩，不叫她做媽媽，卻叫她做陳師奶。起初這位學員不以為然，覺得這件事沒有大不了，最終媽媽堅持沒有把她送走，應該對她不會有太大影響！

幸好她的故事被選中做心理劇，當她聽到組員扮演、她父母這些對話時，她突然感到非常緊張，非常傷心，大聲痛哭。藉著導師的引導、釋放和營友們一起的吶喊幫助，整個人終於平靜下來，痛苦被醫治了。

在另外一個心理劇中，另一位學員B在重演青少年時母親離世的片段，整個家陷入一片混亂和得不到男友的理解的痛苦情況，學員A扮演姊姊的角色。完結時，學員A對那位學員B說：對不起時，我竟然哭成一個淚人，比你當事人更傷心。原來學員B母親離世所出現的境況，便勾起這些不能用言語或筆墨去形容的痛苦記憶便浮現出來，因而放聲大哭，連自己和別人都摸不着頭顱！後來才連繫到爸爸在她兩歲的時候，漂洋過海去英國謀生，爸爸的遠去令到整個家陷入一片混亂。那時媽媽突然成為家中的總司令，指揮着祇有十三歲的大哥扮演「爸爸」的角色，承擔起家中所有粗重的家務和重要的決定，也依賴着祇有十一歲的姊姊兼負「媽媽」的職責，幫忙照顧年幼的弟妹和分擔部份家務。當時兩歲的她經歷着與爸爸分離的痛苦，再加上家中各人的角色從新定位而產生的壓力和緊張的關係，全看在眼內但無能為力，深深地儲存在她的大腦和身體內，這兩件事雖然好像忘記了，卻內裏令她覺得人是不可靠的，不知何時會離開，使她更恐懼要與人建立親密的關係，當做

習作時，要把她的恐懼畫出來，她用左手畫了一個壁大個口，頭好大，手腳卻好細，向內彎曲的人。一位婦產科醫生看到幅畫，便衝口而出說好像一個七個星期大的胎兒！當時她覺得好震撼，這幅畫就表現出彷彿她還在母腹中，一個胎兒聽到父母這番不要她的對話時的驚恐！

學員A整個成長階段與遠在英國的爸爸的溝通方式便是每個月一封的家書。所以她與人的溝通方式也採用這個模式。對她來說已是很足夠了，但她不明白為何其他人覺得與她關係不足夠或近乎疏離。原來她過去成長的創傷經歷，成為她與人、與神關係的阻隔。在退修營最後一天的下午，有半小時安靜時間與神獨處，她告訴神她需要祂和其他人的愛，肯定和接納，與祂和人建立一個親密的關係。她望着結了冰的湖，決定要行去對岸尋找神(其實神已與她同在)。同時她又疑惑湖面是否真的安全？雖營地主管說湖面結了兩呎厚的冰，坦克車行過也無問題。不過神就是這樣的慈愛，用冰上動物的腳印給了她印證，讓她放心前行！當抵對岸時，非常歡欣，她終於到達的神跟前！她對神說：「我現在和祢有零距離，但我與人的距離又如何呢？」立刻感覺到神擁着她說：「放心。我會帶領妳的。」整個人都放鬆了，燦爛地笑起來，輕快地拍照留念和行返營地。

這個與神相會在湖的對岸也可能反應，她的潛意識在尋找在海洋另外一邊的父親，從小到大，她一直與父親隔著海洋的另一邊，終於她可以跨越時空的限制，拉近父親的距離，同時也拉近與天父的關係，真正感受到天父的擁抱！

原來我們的創傷的印記會儲存在大腦及身體的細胞內，學員A自己在母腹中及三歲前的所受的創傷，重重地影響着她的思維，做人處事。雖然已經完全在意識中忘記了這些記憶，卻在適當的時候從別人的故事或經歷中，不知不覺地引發自己過去隱藏的情緒，這些被引發的情緒經過被明白及適當地表達後，創傷的印記便改變了我們內裏的信念和習慣，令自己可以放下人際關係的阻隔，更開放內心讓人和神的愛進入心裏！近十多年大腦神經的研究，發現到我們的大腦的可塑性 (Neuroplasticity)，給予我們重生的機會，祇

要肯面對及醫治到所受的創傷，腦部的神經元 (neurons) 便有機會去重整和增生連接，甚至另闢一條路線去繞過創傷部位，這些創傷可以不再煩擾我們了。

其實神創造我們時已經為我們預備了醫治的可能了！

因為這百姓、油蒙了心、耳朵發沉、眼睛閉著；恐怕眼睛看見、耳朵聽見、心裡明白、回轉過來、我就醫治他們。使徒行傳 28:27

現在當我們心裡明白，回轉過來，神就醫治，阻隔著我們與地上和天上的父的心靈已經被喚醒了，活得輕省自如，和平與喜樂！



過去創傷影響我們與神的關係

很多人的生命中，常常感覺得不能接觸到神，雖然知道神是保守自己的，為自己的罪，釘在十架上。但是仍然覺得與神距離很疏遠，不覺得很親密，甚至覺得很迷失。有一位學員C說：「縱使有天使問我，你想得到什麼，我可以即時給你。我也不能說出我想要什麼？」

這位學員分享在她參加退修營聆聽神的時段是，起初她覺得神沒有回應她，後來出現了一些負面的回憶。於是她鼓起勇氣問神：「你是否告訴我，我是很低價值的人，不值得去愛的人？」我的內心感覺得很痛，跟着我的腦中出現一句說話：「這不是我的聲音。是你的聲音！」原來她過往成長時被拒絕、被傷害、被羞辱、缺乏被肯定形成她對自己的否定，雖然她嘗試用自己的意智力、理解力、為他人找藉口去克服，以為這是神要她學習的愛，去原諒他人，把自己的傷埋在地壇下。但是她又很容易再受傷，於是為了保護自己，她建起很多的保護牆，不想與人有接觸。當她見到他人遇到不公平時，她會替他們出聲，當自

己受到不公平時，卻得不到她期望得到的支持；她去關顧需要受關顧的人，但當她有需要時，她得不着關顧，於是一次又一次的受傷，她只有離開受傷的環境，卻又感覺孤單、受創、不被接納、不被了解。最後她的心麻木了，與神的關係也隔絕了。

最奇妙的是她雖不懂得表達自己，但是神安排了一位組員在她身邊，每次當組員分享時，她覺得組員是她的口、她的感覺、透過組員的口，說出她心中的感受。

當她開始漸漸明白自己的問題核心所在：願意把這些過往所受的傷呈現出來，得到支援，接受自己的傷害，接受自己的痛，明白自己的需要，得到支援去處理後，她的傷得到治療和幫助，在最後的一次與神對話的環節中，她走出雪地外，靠着一棵樹下，問神：「你知道我的艱難與需要，我想聽你的聲音！」她向前看，前面似是結了冰的湖，記得早上室友告訴她，附近有一個很美的湖，於是朝着那方向行，她留意到左邊遠處有一個好像天使的雕塑，覺得很美，立刻回去取手機，把它拍下來，因為手機的機面反光，在手機面上，她是看不到畫面，只是從不同的角度，朝那方向按鈕，走近看看，那不是雕塑，只是有一片布掛在一個類似木箱上，雪灑在上面而型成的圖畫，回到較暗的地方，她看看那些照片，她就明白了。好像看到耶穌手中抱着一個嬰孩，她就是那嬰孩，她童年所失的愛，可以在神那裏得到滿足，她可以安穩在祂的懷裏。

經過兩次與神的對話，她終於明白是因為自己過去的傷害，障礙了她與神的關係，她只能聽到自己的聲音、自己的苦毒、自己的埋怨，去代替神的聲音，直至她承認她是受傷，她一直用自己的方式去自救，承認這就是罪後，她才能看得到神，聽得到神的聲音，才能得醫治。

由風雪堆積成的畫像，好像耶穌手中抱看著一個嬰孩，感覺到那嬰孩就是她。



過去創傷影響我們與人的關係

原來過去的創傷影響我們與人的關係，我們不知不覺間對某些人會有莫名的討厭或不接納，自己也說不出為何？這種狀況可能與我們過去的情緒記憶有關，學員A分享她的故事：她最討厭某位同事，因為他兩眼眇來眇去，蛇頭鼠眼，好似要對自己不利，但其實並非如此。當她被迫問下，透過自覺技巧去查問身體的反應，她的腦海終於浮現出，在她大約三歲時被拐走的影像：獨自一個人站在一個四周無人的戲院門口大喊，心感無助。她相信她當時一定目睹那拐子佬的樣子，就是蛇頭鼠眼，兩眼眇來眇去，四周察看，看準時機，把她拐走。幼兒的言語發展在學齡後，所以幼兒期的記憶是祇有影像，沒有語言，所以每當她見到別人的眼神是眇來眇去，便不由自主地覺得有危險，整個人會不期然地戒備起來，準備作戰。剛巧這同事的眼神也是如此，令她步步為營，他所有的說話和行動都令她很不安，被她視為危險，當這個童年創傷得到醫治後。現在對着這個同事，她不再有戒心，相處也很平和。

過去創傷影響我們與人的表達

過去與家人失去愛的聯繫，導致情感上的疏離，不懂得表達自己內心的感受！學員D很認同這個道理：她因為在家裏自小沒有和父母有好的結連，學不到怎樣和人相處，對父母也不懂得如何可親蜜，信靠和依賴，感到極大的疏離，很無奈和孤單。父母不知道如何關注和照顧

她，內心的需要可以怎樣安全地表達，經歷不到父母的接納和肯定，得不到父母的擁抱，慣於不被重視，缺乏期望。一路成長，母親用的是理性的教導，自強不息的榜樣，父親是缺乏指引，靠自己自由摸索，掙扎求存，自困在自己的安全網裏面，久而久之，內心的需要也逐漸麻木了，常常悶悶不樂，沒有激情和盼望，死氣沉沉的，也不懂如何滿足別人的需求，甚至給予自己的配偶，如何情感相依，也不懂情感靠近孩子，如何鼓勵，循循善誘，卻代代相傳，像母親般用理念教，自己雖身受其害，一無所覺，不知道為什麼情緒就像打翻了五味醋，一塌糊塗，不知如何自理。

漸漸她開始了解自己，這個過程並不容易，需要好專注自覺去意識了解自己。她因為不會主動與人結連，慣了沒有人關注，常常好孤單，結果自己也不懂得注意別人的反應面色，觀察力薄弱。遇到和她同樣不主動的人，就好難打好關係，難於親近，好容易有嫌隙。當她學習去表達時，對她有莫大的幫助，因為先要明白認識自己，對自己的反應了解而不會錯，學從心裏面去表達清楚。同樣道理，要明白人就要先了解人，提高自己的觀察力。有不明白的先向別人表達，了解明白別人真正的意向和感受，久而久之，表達可以有情理，次序兼備，溝通好，人際關係有好的聯繫，人也滿足了。當她經過自覺的練習，幫助處理自己的情緒，慢慢可以觸動真情和理念，和其他志同道合的同學坦白分享自己的掙扎，面對心裏的恐懼，面對自己，經歷彼此的接納鼓勵，表達自己的感受的能力就可以漸漸提高了！

多倫多義務聯絡人：梁盧景媚聘請暑期工過程的感想

作為拉法在多倫多的義務聯絡人，在過往的日子裡讓我經歷神豐富的供應和帶領。拉法在北美祇有一位半職的同工，很多工作都是由義工去籌辦。拉法在多倫多能夠舉辦講座、課程及退修營主要是因為得到頌主播道會對這事工的支持，借出場地，梁幼忠牧師亦師亦友的輔導，及一羣熱心學員的參與。

今年拉法獲得加拿大政府的全額資助，用作聘請三位暑期工（兩位統計研究助理員和一位中英文翻譯員）。雖然在申請政府資助的過程中經歷很多波折，但所需要提供的資料都能及時呈交及被接納。在招聘期間我都有些擔心能否找到合適的人選，尤其是翻譯員。感謝主內弟兄姊妹熱心的推薦，終於聘請了三位合適的年青人。感謝神！七月二日便開工了，請代禱，求神賜能力給他們準時完成工作並能達到預定的結果。

近日在籌辦暑期工作的事情上亦經歷了神的細心安排及社區人仕的幫助。這次聘請暑期工的目的是希望能將過去五年北美的學員所填寫的問卷輸入電腦以作研究。因此所有的問卷便要從溫哥華辦事處轉移到多倫多作儲存及輸入。拉法是一間非牟利機構，資金短缺，現卻急需最少兩個文件櫃！於是我聯絡二手店查詢有沒有便宜的二手貨。老闆得知是教會性質的用途，便一口答應送贈兩個還可用得但需要大量清潔的文件櫃。經過三小時的清洗，終於可以正式啟用了。在此也衷心感謝我兒子幫助搬運。還有拉法學員慷慨捐出兩部手提電腦以作資料輸入之用。感謝神的供應！

這些經歷讓我深深體會到“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）。



2018年事工報告

I. 整全心靈醫治課程

課程	香港	澳門，新加坡	加拿大	美國三藩市
1-4月				
101	紅磡辦公室		溫哥華辦公室	Crosspoint
101	紅磡辦公室			Crosspoint
101	屯門靈糧堂			
111	紅磡辦公室			Alameda
112	紅磡辦公室		溫哥華辦公室	
202	紅磡辦公室			
312				Castro Valley
322				Sunnyvale
331		澳門中國信徒佈道會		
5-8月				
101	紅磡辦公室		愛民頓	Crosspoint
101				Crosspoint
111	紅磡辦公室		愛民頓	Crosspoint
111				Crosspoint
112		澳門中國信徒佈道會		
201		澳門中國信徒佈道會	愛民頓	
201			溫哥華辦公室	
301	紅磡辦公室			
302	紅磡辦公室			
322				Danville
9-12月				
101	紅磡辦公室	新加坡裕廊基督教會	溫哥華(西部)	Alameda
101	紅磡辦公室	澳門中國信徒佈道會	多倫多	
101	紅磡辦公室		多倫多	
111				Crosspoint
112			溫哥華辦公室	
301			多倫多	
311		澳門中國信徒佈道會		
321				Castro Valley
323				Sunnyvale

課程小結

課程	開辦 次數	總參加 人次	資助人數		資助額
			個別申請	*優惠人士	
加拿大 愛民頓					
101	1	6		2	CAD 64
111	1	10	1	1	CAD 160
201	1	8	1		CAD 168
資助總額					CAD 392
加拿大 多倫多					
101	2	17	1	4	CAD 248
301	1	8		4	CAD 160
資助總額					CAD 408

課程	開辦 次數	總參加 人次	資助人數		資助額
			個別申請	*優惠人士	
加拿大 溫哥華					
101	2	16		5	CAD 446
112	2	17		8	CAD 800
201	1	8		1	CAD 210
資助總額					CAD 1,456

*優惠人士: 教牧/全職神學生/長者/重讀/合辦會堂

課程小結

課程	開辦 次數	總參加 人次	資助人數		資助額
			個別申請	*優惠人士	
美國 三藩市					
101	5	43	4	27	USD 819
111	4	35	1	25	USD 756
312	1	9			
321	1	8		1	USD 34
322	2	18			
323	1	10			
資助總額					USD 1,609
香港					
101	7	48	7	1	HKD 3,375
111	2	16	3		HKD 2,440
112	1	9	1		HKD 300
202	1	13	1		HKD 2,100
301	1	7	1		HKD 400
302	1	7			
資助總額					HKD 8,615

課程	開辦 次數	總參加 人次	資助人數		資助額
			個別申請	*優惠人士	
澳門					
101	1	11			
112	1	7			
201	1	9			
311	1	8			
331	1	8	2		HKD 540
資助總額					HKD 540

新加坡					
101	1	32	15		HKD 3,452
資助總額					HKD 3,452

*優惠人士: 教牧/全職神學生/長者/重讀/合辦會堂

II. 整全心靈醫治退修營

退修營題目	開辦 次數	總參加 人次	資助人數		資助金額
			個別申請	*優惠人士	
加拿大 溫哥華					
讓天父擁抱我恐懼的心－主題退修營	1	7			
解開說不出的心結－心理劇退修營	1	16		2	CAD 432
總數	2	23		2	CAD 432
加拿大 愛民頓					
與父愛連結－主題退修營	1	7	1		
與父愛連結－心理劇退修營	1	15			CAD 135
總數	2	22	1		CAD 135
加拿大 多倫多					
去舊迎新－活出新的自己－主題退修營	1	23			
總數	1	23			
美國 三藩市					
與父愛連結－主題退修營	1	24	2		USD 250
讓天父擁抱我恐懼的心－主題退修營	1	11			
化解人際間閉塞之謎－心理劇退修營	1	18			
解開說不出的心結－心理劇退修營	1	28	3		USD 570
總數	4	81	5		USD 820
香港					
親親天父心	1	24			
「去舊迎新－活出新的自己」－心理劇退修營	1	23			
「解開說不出的心結」－心理劇退修營	1	16			
「讓天父擁抱我的心」－心理劇退修營	1	25			
「走出心靈的孤單」－心理劇退修營	1	23			
總數	5	111			HKD 0

*優惠人士: 教牧/全職神學生/長者/重讀/合辦會堂

III. 支持不同教會 / 機構分享情緒或心理健康等講座

日期	地區	教會/機構	講座題目	講員
1月6日	澳門	聖公會(澳門)蔡高中學	了解兒童的情緒及行為	葛琳卡博士
1月21日	香港	基督教惠荃堂	基督徒的情緒管理	葛琳卡博士
1月27日	香港	屯門靈糧堂雅歌團	做個身心健康的爸媽	葛琳卡博士
2月24-25日	香港	土瓜灣浸信會	愛與恕(崇拜分享)	葛琳卡博士
3月20日	溫哥華	菲莎崙教會	如何從情緒角度幫助年輕人提升抗逆能力(AQ)	葛琳卡博士
3月29日	愛民頓	恩福浸信會	如何從情緒角度幫助年輕人提升抗逆能力(AQ)	葛琳卡博士
4月15日 2:00pm	香港	宣道會希伯崙堂	原生家庭的創傷與治療	葛琳卡博士
4月15日 3:30pm	香港	宣道會希伯崙堂	從雲霧到曙光：如何面對家人患病及離世的壓力與情緒	葛琳卡博士
4月22日	多倫多	恩雨之聲	傷痕的醫治	葛琳卡博士
4月22日 2:00pm	香港	宣道會調景嶺新堂	迷失的心『機』	葛琳卡博士
4月8日	香港	屯門靈糧堂	情緒失聯我有嗎？	葛琳卡博士
5月27日	香港	基督教香港信義會永恩堂	《痛有所醫》——從醫學角度剖析疼痛的風景	陳嘉敏醫生
6月1日	香港	基督教香港信義會永恩堂	聆聽身體的訊息——開啟健康之門的鑰匙	葛琳卡博士
6月15日	三藩市	滙點教會	如何處理從職場、情場或父母所引發的漲爆情緒	葛琳卡博士
6月16日	三藩市	El Shaddai Chapel	勝過憂鬱與焦慮	葛琳卡博士
6月16日	三藩市	El Shaddai Chapel	醫治夫妻關係的傷害	葛琳卡博士
6月17日	三藩市	滙點教會(英文堂)Milpitas Campus	Rebuilding the image of a father	葛琳卡博士
6月17日	三藩市	滙點教會(中文堂)Milpitas Campus	重建父親的形象	葛琳卡博士
6月17日	三藩市	El Shaddai Chapel	代代傷傳——受傷的父母，受傷的兒女	葛琳卡博士
6月22日	多倫多	萬民衛斯理社區服務中心	如何勝過憂鬱與焦慮	葛琳卡博士
6月22日	多倫多	密市頤康中心靜閣	如何勝過憂鬱與焦慮	葛琳卡博士
6月23日	多倫多	頌主播道會	聽聽爸爸心底話	葛琳卡博士
6月24日	多倫多	主恩播道會	作個健康的爸媽(國語)	葛琳卡博士
8月26日	香港	路德會頌恩堂	第一節：《處理分歧，矛盾與衝突》	葛琳卡博士
9月23日	香港	路德會頌恩堂	第二節：《愛中彼此建立成長》	葛琳卡博士
10月21日	香港	路德會頌恩堂	第三節：《心意轉化，重拾愛的動力》	葛琳卡博士
10月29日	溫哥華	列治文圖書館	壓力知多少？身體會說話！	葛琳卡博士
11月22日	新加坡	裕廊基督教會	情緒管理對個人，家庭，兒童成長重要嗎	葛琳卡博士
12月8日	香港	鰂魚涌浸信會	從情緒角度管教孩子——改善親子關係並增進孩子EQ	葛琳卡博士

香港

澳門、新加坡

加拿大

美國三藩市

IV. 2018年整全心靈醫治年會(9月-12月)：《逆轉困境——無望中的盼望》

大型講座	參加人次
講座一：為何我有困境？	140
講座二：與困境共舞？共舞？	128
講座三：困而不苦	166
佈道會	參加人次
《衝破心靈的困境》心靈醫治佈道會 主領：葛琳卡博士 講員：陳恩明牧師	60

工作坊	參加人次
(一)無網之災——沉醉於網絡世界	400
(二)靈命半生熟——拉近靈距離	
(三)反轉腦困境	
(四)錢途無憂——面對社會各種的困境	
(五)職職復積積——做到一隻漬	
(六)越親越窒息——從心再相識	
(七)徘徊於內咎與壓惡之間——照顧者所面臨的困境	
(八)來回地獄又折返——在沉溺困境中	
(九)走出困境中的癱瘓	

V. 免費「危機輔導」時數 (小時)

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

2018年本會義務組長提供危機輔導	
地區	參加人次
香港	16
美加	172

VI. 心靈資助計劃—輔導服務

項目	人數 (位)
心靈助醫	1
新增輔導個案	34
資助總金額：	HKD 38845

VII. 心靈癒花園—內容包括：敬拜、分享、禱告支持、操練聆聽上帝聲音等。

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

VIII. 短宣



新加坡

2019整全心靈醫治年會花絮





多謝拉法基金會每年都舉辦免費嘅年會活動，特別今年社會環境情況特殊，基金會甚至提供現場直播，令擔心交通問題的我可以在家中聽到多名香港和國際知名專家在講座分享一個情緒治癒上一個非常新和有鼓勵性的題目——身體自癒。

原來身體可以幫我地從身體或情緒的創傷中復元過來。只要我地透過意識同感受自己嘅身體情緒，可以幫助明白自己。第二場嘉賓Benny詳盡深入的個人經歷分享，更加幫我清楚明白，身體會因為創傷而受阻塞，但透過了解分析身體感覺，可以得到復元，更得到情緒、行為以及人際關係上的改變和改善。

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

好多謝拉法基金會同咁多位用心嘅講員！

— 曾小姐

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

香港近月發生的問題，當我看到電視的畫面後，我也被情緒影響多個月了。

我參加了「點講你至明」的工作坊的時候，當時我仍然頭痛欲裂，頸膊也非常之劇痛，到後來葛琳卡博士叫我們用10分鐘時間把自己的感受向對方說出來後，我的頭痛欲裂和頸膊痛立即消失，只用了短短10分鐘時間講出自己內心痛苦掙扎的感受時，竟可以把我困擾多月的情緒和疼痛立即消失了，當時的我真的感到很神奇。

這經歷讓我意識到，原來我沒有讓自己去表達自己的感受，只是把所有事情都埋在心入面，現在讓我回想起，從小大也不敢表達自己的感受，因為家人是不會聆聽我的感受而且他們性格十分暴躁，而且他們常常忽視我的感受，導致我不敢向他們表達，因為表達了也沒有作用，他們是不會聽的，因此從小也習慣了所有問題都是獨自承擔！

— Mrs Ng



2019年事工展望

I. 整全心靈醫治課程

課程	香港、中國	澳門、馬來西亞	加拿大	美國三藩市
1-4月				
101	紅磡辦公室		多倫多	
			溫哥華	
101	紅磡辦公室	馬來西亞辦公室	溫哥華	
111		馬來西亞辦公室	溫哥華	Alameda
111			溫哥華	
112			愛民頓	
112			愛民頓	
202			愛民頓	
201				Crosspoint
203	紅磡辦公室			
311			多倫多	
322				Castro Valley
323				Danville
5-8月				
101	紅磡辦公室	澳門中國信徒佈道會	多倫多	Silicon Valley Alliance
			溫哥華	
111		澳門中國信徒佈道會		
112		澳門中國信徒佈道會	多倫多	
201				Crosspoint
302	紅磡辦公室			
312	紅磡辦公室	澳門中國信徒佈道會	多倫多	
323				Sunnyvale
331				Sunnyvale
9-12月				
101	紅磡辦公室	澳門中國信徒佈道會	多倫多	Silicon Valley Alliance
101	紅磡辦公室		溫哥華	
111	南京	澳門中國信徒佈道會	溫哥華	Silicon Valley Alliance
111			溫哥華	
112		澳門中國信徒佈道會		Sunnyvale
112		澳門中國信徒佈道會		
202				Crosspoint
301				Crosspoint
312		澳門中國信徒佈道會		
321			多倫多	
323				Castro Valley
331				Danville

II. 2019年整全心靈醫治退修營

香港營會
1-4月
【幽谷中愛的擁抱】退修日營
【幽谷中愛的擁抱】心理劇退修日營
【愛的擁抱】信徒退修日
5-8月
【生命蛻變如鷹展翅上騰】退修日營
【生命蛻變如鷹展翅上騰】心理劇退修日營
9-12月
【解開羞愧內疚，重拾尊貴自我】醫治日營
【解開羞愧內疚，重拾尊貴自我】心理劇醫治日營
【零脹爆、不隱蔽，做回真自己】醫治日營
【零脹爆、不隱蔽，做回真自己】心理劇醫治日營
澳門營會
5月
【親親天父的心】退修日
12月
【愛的擁抱】信徒退修日

海外營會	地點
1-4月	
【喚醒與神阻隔的心靈】心理劇退修營	多倫多
【喚醒與神阻隔的心靈】退修營	多倫多
【讓愛·擁抱自己】心理劇退修營	三藩市
【讓愛·擁抱自己】退修營	三藩市
【去舊迎新—活出新的自己】心理劇退修日營	愛民頓
【去舊迎新—活出新的自己】退修日營	愛民頓
5-8月	
【天父擁抱的心—活出新的自己】退修日營	馬來西亞
【解開說不出的心結】心理劇退修日營	馬來西亞
【突破生命中反反覆覆的失聯】心理劇退修日營	三藩市
【突破生命中反反覆覆的失聯】退修日營	三藩市
9-12月	
【愛·擁抱自己】心理劇退修日營	溫哥華
【愛·擁抱自己】退修日營	溫哥華
【生命蛻變如鷹展翅上騰】心理劇退修營	三藩市
【生命蛻變如鷹展翅上騰】退修營	三藩市
【化解人際間閉塞之謎】心理劇退修營	多倫多
【化解人際間閉塞之謎】退修營	多倫多

III. 2019年支持不同教會 / 機構分享情緒或心理健康等講座

日期	地區	教會/機構	講座題目	講員
1月20日	香港	基督教香港崇真會	當做個身心健康的爸媽	葛琳卡博士
1月5日	澳門	澳門聖公會蔡高中學	免費家長講座：了解兒童及青少年的情緒及行為	葛琳卡博士
2月28日	多倫多	頌主播道會	處理分歧，矛盾與衝突	葛琳卡博士
3月18日	溫哥華	拉法辦公室	如何處理職場，情場或父母引發的醬爆情緒	葛琳卡博士
3月4日	多倫多	聖公會頌主堂	原生家庭如何影響個人的情緒與行為	葛琳卡博士
3月5日	多倫多	頌主播道會	愛中彼此建成立長	葛琳卡博士
3月8日	多倫多	OMNI TV 訪問	婦女節談在職婦女舒緩壓力方法	葛琳卡博士
3月8日	愛民頓	愛城華人宣道會	用心關懷	葛琳卡博士
3月9日	愛民頓	愛城華人宣道會	親親天父心工作坊	葛琳卡博士
3月9日	愛民頓	愛城華人宣道會	用心關懷	葛琳卡博士
6月15日	多倫多	頌主播道會	如何處理醬爆的情緒	葛琳卡博士
6月16日	多倫多	頌主播道會	化刺猬成依偎的婚姻	葛琳卡博士
6月25日	三藩市	匯點教會	心靈癒花園	葛琳卡博士
8月13日	香港	基督教紅土區關愛網絡	心碎心痛心結的危城下同行	葛琳卡博士
10月1日	三藩市	匯點教會	心碎心痛心結的危城下同行	葛琳卡博士
10月7日	多倫多	頌主播道會	壓力知多少？身體話你知！	葛琳卡博士
10月7日	多倫多	加拿大中文電台	AM1430 息息相關訪問	葛琳卡博士
10月8日	多倫多	OMNI TV 訪問	香港暴力衝突愈趨嚴重—如何處理自己情緒	葛琳卡博士
10月10日	溫哥華	拉法辦公室	化刺猬成依偎的婚姻	葛琳卡博士

香港

澳門、新加坡

加拿大

美國三藩市

III. 2019年支持不同教會 / 機構分享情緒或心理健康等講座

日期	地區	教會/機構	講座題目	講員
10月16日	香港	基督教香港崇真會	壓力下的自助助人	葛琳卡博士
10月19日	香港	循道衛理聯合教會社會服務部	我的心哪，你為何憂悶？（紓緩情緒之方法）	葛琳卡博士
11月4日	香港	香港浸信會聯合會一沙田浸信會	撕裂下的情緒關顧	葛琳卡博士
11月6日	香港	中華基督會公理堂	他/她可能有了外遇	葛琳卡博士
12月7日	香港	循道衛理聯合教會社會服務部	快快地聽（聆聽之方法）	葛琳卡博士
12月8日	香港	香港宣教會大興長者鄰舍中心	從工作中釋放壓力、駕禦情緒、從新得力（職員培訓工作坊）	葛琳卡博士
12月22日	香港	將軍澳基督教錫安堂暨安臨中心	聖誕主日佈道會	葛琳卡博士

	香港		澳門、新加坡		加拿大		美國三藩市
---	----	---	--------	---	-----	---	-------

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

日期	內容
2月22日	愛得及時
5月31日	愛語的醫治
8月30日	愛的治癒

代禱事項

拉法 (香港) 代禱事項

1. 為香港政治風波祈禱，給予拉法智慧如何能夠幫助眾多香港人心靈創傷的醫治。
 2. 目前拉法事工的收入未能足夠應付所有的開支需要。
 3. 明年需要購買一個資料庫的系統，需要七萬五千元。
 4. 需要解決目前支援電郵及 Whatsspp 平台，如何可以更有效推廣心靈醫治信息給更多有需要的朋友。
 5. 積極籌備成立一間學院，求天父賜下該是的名字。
 6. 正向政府申請一塊土地給將來建立學院的需要。
 7. 求神預備一名合適的資深會計師作長期顧問幫助拉法建立更好系統，以便迎接各項新發展。
- 及賜下多一名義工協助處理會計文件/資料。

拉法 (北美) 代禱事項

1. 感謝主，2019 年北美 4 個城市舉辦了超過 30 個課程及 7 個退修營，讓過百位學員得到心靈醫治，現計劃籌備 2020 年度的課程。亦感謝所有的義工和合作夥伴！
2. 由於課程編排非常繁複及組長短缺，在統籌組長班期及行政上需要多方面協調，求神保守讓各課程能夠繼續順利舉辦。
3. 葛博士及組長團隊將於2020年3月到4月再次往北美多個城市舉辦課程/講座/退修營等，求神預備合適的場地，團隊住宿需要和適當的行程安排。
4. 葛博士及組長們長時間在全球多個城市服侍，缺乏足夠休息及身心疲累，求神保守團隊的健康及有足夠精力，繼續被神使用，作醫治的工作。
5. 感謝主保守及多倫多義務代表Judy的極力推薦和協助下，拉法成功申請加拿大政府資助及獲得全額退還，僱用 3 名暑期實生，在翻譯和數據輸入方面減低了不少工作量。
6. 感謝溫哥華義工 Angela 不辭勞苦的努力，幫忙宣傳及推廣國語事工，讓國語課程今年能在北溫開辦 5 次之多。她十月已搬到溫哥華島，將計劃 2020 年三月在島上開辦國語課程。同時請代禱尋找合適的行政義工，可以繼續在大溫地區推廣國語事工。
7. 感謝愛民頓義工 Cao Bo 多年來推廣國語事工及安排課程。她現需要代禱，尋找合適的國語義工協助行政，求神預備當地有心有力的學員加入侍奉團隊。
8. 感謝美國三藩市的義工團隊及教會，在他們的推動和協助下，今年開辦了 13 個課程和 3 個退修營，讓更多的學員得到醫治！

歡迎聯絡我們



www.raphahk.org



拉法基金會



香港

拉法基金會

總部辦公室（負責東南亞課程及歐洲課程）

九龍馬頭圍道37號紅磡商業中心B座405室

電話：2600-4288

電郵：info@raphahk.org

WhatsApp：6731 5014

澳門

電話：853-2835-3306

電郵：macau@raphahk.org

馬來西亞

吉隆坡

WhatsApp/電話：+60 10-770-9597

電郵：malaysia@raphahk.org

法國

巴黎禱告復興中心

電話：0033-(0)-624830240

電郵：paris@raphahk.org

加拿大

拉法基督教發展中心

溫哥華（北美辦公室）

200-8877 Odlin Crescent, Richmond, B.C. V6X 3Z7, Canada

WhatsApp/電話：(604) 700-8883

電郵：canada@raphahk.org

愛民頓

WhatsApp/電話：(604) 700-8883

電郵：edmonton@raphahk.org

多倫多

WhatsApp/電話：(604) 700-8883

電郵：toronto@raphahk.org

美國

三藩市

WhatsApp/電話：(604) 700-8883

電郵：sanfran@raphahk.org

