

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

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

9月8日《為何我有困境》的分享體驗

昨晚九月八日年會第一次講座,三位講員的分享都不會太學術性,容易明白,內容緊湊不沈悶,亦不會太

豐富消化不了。梁燕城博士分享自己個人經歷及葛博士對人為何走不出困境的徵狀、成因及其困難的總結，都令我感到有共鳴、被明白和對自己更多瞭解。

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

9月23日《越親密越窒息》的分享體驗

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

工作坊中，葛博士安排同學分組練習，通過互相的肢體語言，同理對方的情緒。結果我感到很震憾；同學只是作了一些自然的手勢，便好像把我一些積藏已久的心鎖劈開，使

我從新認識到情緒呼應的作用，這有如一種拉力，原是那麼有安慰和鼓勵的力量。

這是個寶貴體驗，對認識自己、了解和家人相處，都很大的啟發性。謝謝葛博士

龐先生

10月7日《走出困境的癱瘓》工作坊的意外驚喜

我硬着頭皮突破一次，由屯門出到宏恩基督教學院參加工坊，就唔好蝕底。

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

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

SY Chan