



拉法醫療基金會

WINTER

冬季(10-12月)季刊



		編委的話

各位拉法家人：

不經不覺2025年又過去了，祝大家2026年更勝舊年，今期季刊除了王SIR的家書外，還有王淑珍和柳素琴兩位的「點滴情真」，真情表白水療對她們的幫助，無論是對助教或參與學員都是莫大鼓勵。

「靈途有祿」中，本刊的編委羅世傑，道出在他人生交叉點上，如何遇上耶穌，並得著造就，改變生命的見證，感人至深；感謝黃順成牧師，在忙碌的牧職中，也為我們在「有牧共睹」中撰文，透過「悲慟中的團結」，洞悉如何面對苦難，走出黑暗。

2025年12月27日舉行了拉法會員大會，表揚義工助教們的無私付出，大家可以在「拉法事件簿」見到大家努力的成績單，而於「拉法專輯」中重溫當日熱鬧場面；愛運動的你，如果想知道如何避免運動時損傷，就不要錯過「王SIR秘笈」，了解以德療法如何看運動損傷。今期「拉法廣場」有猜猜歇後語及我是誰，看看你又能否猜中。

最後仍然感謝大家支持拉法季刊，如對季刊有任何寶貴意見，歡迎大家將意見WHATSAPP至90113354，讓季刊與大家心意更貼近。





拉法書信



親愛的會員：

在此，我謹代表拉法醫療基金會，向您報告我們在2025年第四季的活動及一些重要的消息。

首先，讓我們共同悼念11月底大埔宏福苑火災事件中的受害者。這場不幸的事件讓我們心痛，我們願意向所有受傷患者獻上我們的祈禱，求神的醫治大能臨到他們的身上。同時，也願神的愛甜美地融化火災死者家屬的悲哀，賜他們平安與力量。

我們將會設立一個專門的捐款賬號，以支持災後復建和對受害者家庭的援助。詳細的賬號資訊，稍後會在我們的官方渠道發布。在此期間，我們的基金會也持續進行各項活動，以下是我們2025年第四季的活動紀錄：

- 11月7日（五）：呼吸運動班（宣道會柴灣堂）— 參加者：10人
- 11月16日（日）：拉法團隊退修日— 參加者：7人
- 11月19日（三）：呼吸運動班（宣道會恩樂堂 - 友醫友食婦女計劃）— 參加者：10人
- 11月29日（六）：聯區助教培訓暨聯誼晚餐 — 參加者：38人



謝謝您一直以來對拉法醫療基金會的支持。我們期待您的參與與捐助，共同為需要的人們帶來希望與醫治。願神的恩典與平安常伴隨著您和您的家人。

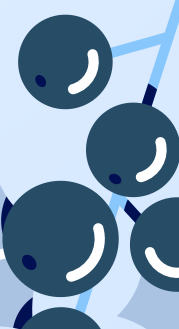
祝福

王溢德

拉法醫療基金會主席



Blessed





你得我都得 …

我得你都得 …

王淑珍

轉眼間，自從2022年10月4日第一次參加水療訓練至今，我和丈夫 Frankie 已經加入拉法醫療基金會中山泳池水療班三年了，感謝王溢德博士及各位充滿愛心和耐性的助教們循循善誘的教導，我倆不單愛上水療，而水療更成為我們的生活日常！

還記得最初學習幾十個水療動作，雖然有點吃力，但慢慢也有了進步，至今都難忘有我們的啟蒙導師May師姐和Betty師姐的悉心指導，銘感至深！

但當中有幾個動作我始終都做不到，那是：

（一）左右交叉碰腳跟，我的左手總是碰不到右腳跟，因為我右腳的膝關節退化較嚴重！

（二）大力士，同樣我的左手肘總是未能碰到右膝，都是右膝蓋的退化問題！

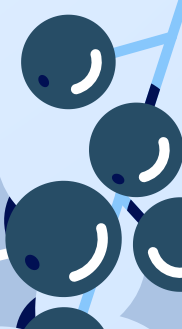
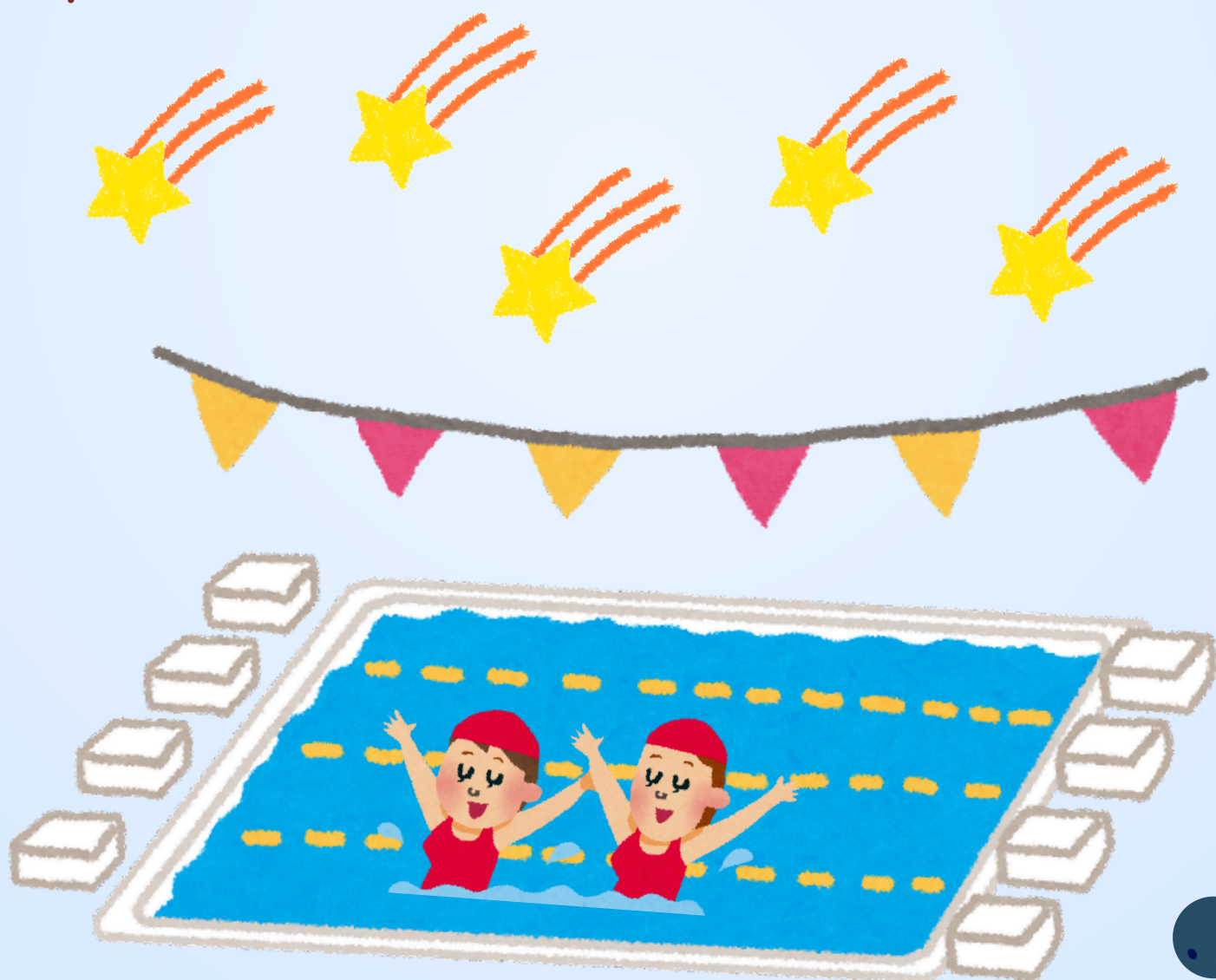
（三）弓步落水舉起雙手夾耳朵，我的雙手都難以伸直夾耳朵！

很開心經過日積月累的努力，不經不覺以上三項動作我終於做得到啦，阿媽，「我得左啦！」想起來都感到神奇！某次在做著水療，心裡油然而湧出十個字，就是本文的標題：





你得我都得：「你」就是王Sir及各位助教，請接受大家的致敬！
我得你都得：「你」就是新來的您，請不要氣餒，只要堅持便會有意想不到的效果！
水療訓練就是這樣傳承下去！正如王Sir在22年7月15日whatsapp跟我說：水療班一定有的，我們會繼續努力運行，祝福更多有需要的人！





水療樂趣多 柳素琴

Hi! 大家好呀。我患了椎間盤突出及哮喘，看了很多醫生，所有專業人士都叫我做核心肌肉運動，後來在教會姊妹推薦下，參加了摩士水療，之後，我發覺盤骨痛楚減少，腹部也收緊，同時幫助我鍛鍊呼吸系統，亦可以放鬆肌肉。我在水療班已一年了，中途曾因身體不適，暫停了一段短時間。為了保持健康，現在繼續維持做水療，所有教練及弟兄師姐們帶領的每一個動作，都令我身心健康，很享受共同參與運動的樂趣。我會繼續努力加油，永不放棄。多謝教練及兄弟師姐們！祝福大家平安！





靈途
有祿

主賜平安 精彩下半場
羅世傑

2003年是我人生的低谷，因為我有賭博的惡習，而欠債疊疊，欠下七間財務公司，以及兩張碌爆了的信用咭。我每月支不抵債，在太太不知情下，毅然辭職提早取公積金去還債。當時我要供樓十五年期，太太還很憂慮我沒有工作，怎樣去應付每月的供款，幸好我很快便找到兩份工作，日間做物流運輸，晚間做夜班看更，但都是緊緊可以夠供樓的費用，我的交通及生活費都成問題！感恩太太的不離不棄，沒有放棄我，每天供應我生活費，更鼓勵我去戒賭。

原來人的盡頭，就是神的開始。太太帶我去工業福音團契戒賭中心，接受該機構輔導戒賭。從那機構介紹我去教會認識基督教，藉著這信仰學習向神祈禱，無論遇著甚麼困難或試探，都向神禱告倚靠神！開始多讀聖經、金句，《人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢！人還能拿什麼換生命！》(馬太福音16：26)，因此使我明白到要知足常樂，珍惜眼前人，從那天起決心戒賭，脫離賭博的綑綁。這段期間打兩份工，實在很辛苦，收入又不足夠生活開支，我每天都向神祈禱，求神為我預備一份足夠我生活糊口的工作。





靈途
有祿

在半年後某天，神真的聽我禱告！我舊公司的經理來電，提及有一位同事工傷斷腳不能工作，問我可否返舊公司替補那崗位，我很感激便答應回去復職。這真是使人有《出人意外平安的神》，我可以復職原來主任的職位，薪金更可享受離職時的薪酬，使我不需捱兩份工作也可有足夠的生活費，真是十分感謝神！

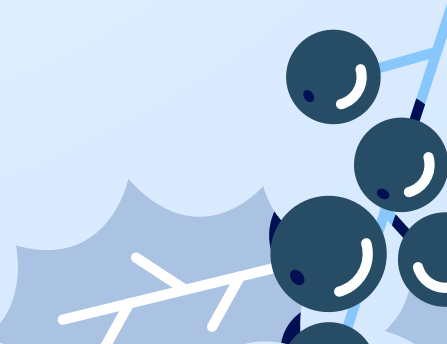
復職後兩個月，更有神蹟奇事發生在我身上，我是在機場停機坪工作的，當天事發時有一股龍捲風吹襲機場，我看見那漏斗型的旋風來襲停機坪，正朝著我所在的飛機底吹來，我慌忙地跳到工程車的司機位，即時祈禱神保守我平安，很快四週的雜物被捲起，我附近有另一工程車被捲起十多呎，再跌番落地下，在我車頭面前三呎位翻轉了，事後知悉那司機跌斷幾條肋骨，需要留院半年才康復，而我的工程車祇是不停搖晃，沒有被扯上半空，真是感謝神再次出手救助，保守我的生命有平安！



今年一月我正式退休，要計畫退休後的人生，我發覺退休後，較退休前更忙，每星期一至星期六都有水療運動，義務助教水療，助人自助，在工業福音團契，做義工朋輩關顧員，在教會有事奉，義務剪髮事工及探訪長者等。現在下半場的人生活得很精彩，更可榮神益人！感謝神賜我滿有平安喜樂，

願一切榮耀頌讚都歸

我父我神！





悲慟的團結 黃順成牧師

當無情的火焰吞噬宏福苑的家園，奪走無辜的生命，留下滿目瘡痍與破碎的心靈，我們所面對的，不僅是一場公共災難的殘酷，更是無數個體生命中難以承受的失落與虛無。在這樣的時刻，言語顯得蒼白，解釋變得無力，而每份獨特的悲傷，彷彿都築起了一座高牆，將人隔絕於孤絕的荒原之中。然而，正是在這片荒原上，我們或許能找到一種深刻的連結——一種「悲慟的團結」。

這讓我想起一個觸動人心的故事。一位牧師曾分享他十八歲時的經歷：他的母親在與癌症搏鬥十五年後離世，正當他深陷迷茫時，他聯繫了同樣剛失去母親的同學史蒂夫。然而，這兩位青年的喪親之痛有著截然不同的面貌——史蒂夫

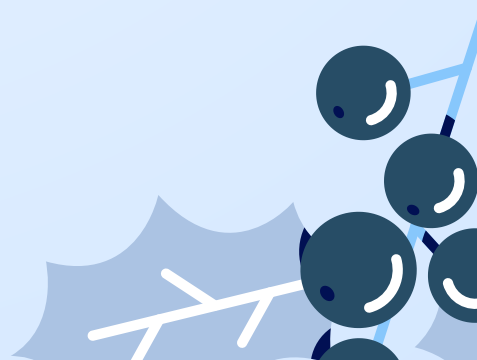


的母親是某天早晨放下公事包，從克里頓吊橋一躍而下，結束了自己的生命。

表面上看，這是兩條完全不同的軌跡：一是漫長可見的病痛折磨，一是驟然爆發的精神困境。但當他們在悲傷中相遇，史蒂夫卻說出了令人震撼的真相：

「你的母親死於絕症，我的母親也是。她長

期活在生死邊緣，我們始終活在可能接到噩耗的恐懼中，直到那天終於來臨。」





有牧



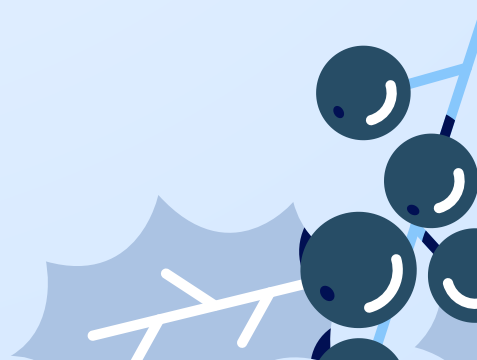
共睹

這個洞察，並非抹煞各自痛苦的獨特性，而是在更深的層次上，揭示了人類面對失去、無力與未知時的共通命運。兩位十八歲少年在各自看似迥異的悲劇中，發現了彼此相通的真實——他們同樣經歷了長期懸浮在生死之間的不安，同樣背負著無法言說的恐懼，同樣在青春年華被迫直面生命的無常。

宏福苑大火中的受難者與家屬，又何嘗不是如此？有人失去了摯愛的父母，有人痛失年幼的子女，有人畢生積蓄化為烏有，有人從此背負創傷的記憶。每一滴眼淚背後，都是一段無法被完全理解的故事；每一聲嘆息之中，都藏著旁人難以觸及的痛楚。有人或許會說，這些苦難怎能相提並論？然而，悲慟的團結並不要求我們比較痛苦的輕重，也不試圖提供立即的解答，而是邀請我們承認：在災難的面前，我們同樣脆弱，同樣會感到迷茫與無助，同樣會質問生命的意義與公平。



這種團結，不是來自於外在的同情或憐憫，而是源於內在的共感與接納。當受災者彼此分享回憶，當社區居民共同清理廢墟，當陌生人默默送上物資與擁抱，他們正在實踐這種團結。他們或許沒有相同的信仰，未必能找到明確的希望，甚至無法立即獲得心靈的慰藉，但他們在彼此的陪伴中，創造了一種「土壤」——一



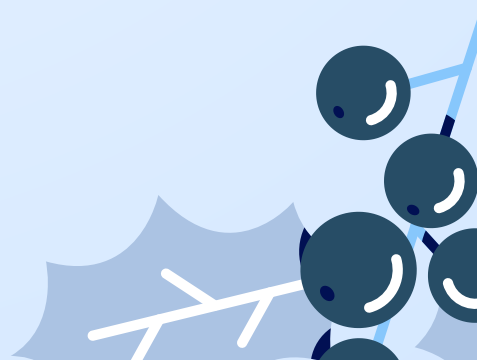


有牧



共睹

種能夠容納痛苦、孕育理解、並最終可能生長出意義與力量的基礎。這不是一種輕飄飄的安慰，而是一種在逆境中被雕刻、在群體中被滋養的人性經驗。悲慟的團結教導我們，真正的支持不在於急於填補空洞，而在於願意與他人一同坐在那片空洞之中；不在於試圖解開所有謎團，而在於承認我們都活在部分無解的命運裡。對於宏福苑的受難者而言，重建家園固然重要，但重建心靈的連結更為根本。當社會能夠放下成見，聆聽每一段獨特的故事，同時看見故事背後的共通人性，我們才能真正從廢墟中站起，不僅以磚瓦，更以相互扶持的意志。就像那兩位少年在四十年後仍銘記那晚的對話，因為他們在彼此身上找到了意義與真相；但願宏福苑的悲劇也能催生這樣的團結。讓每一份孤獨的悲傷，在共同的承載中變得可以言說；讓每一顆破碎的心，在彼此的見證中重新看見微光。因為，悲慟從不應是孤獨的旅程，而團結，正是我們在黑暗中能夠遞給彼此的最珍貴禮物。





拉法事件簿



拉法醫療基金會 2025年年報摘要

核心理念

拉法醫療基金會致力於提供多元化醫療服務，結合專業醫療知識與社區關懷，服務香港及海外地區。

「全人關懷，服務社區，生命影響生命」

2025年度活動概覽

活動總數
30項

服務總人數
10313人

服務地區
海外及香港

健康教育講座

參與人數：8場次
總人數：140人

會員活動與凝聚力

生日會：4次
總人數：145人
退修會：2次
總人數：7人

復康運動導師、助教培訓

呼吸運動導師班 21
珠海水中復康運動助教培訓 36人
體適能水中健體導師班 4人
體適能基礎證書課程 7人
跨區助教培訓 28人
ZOOM助教培訓 27人

韓國義診

義診團隊 6人
日數 5天
服務人數 200人

水中復康運動

助教及學員 西營盤中山紀念公園 5831人
總參與人數：黃大仙摩士公園泳池 3012人
觀塘泳池 424人
荃灣城門谷泳池 281人

拉法專輯



2025年會員大會專輯



準備中

兩位影後



相機先吃



小熊仔 + ROGER & GRACE 歡迎您



接待處

拉法專輯



2025年會員大會專輯



餐前謝飯禱



開餐啦！



那是我的拇指啊！



愛筵
+
生日會



生日快樂！



拉法專輯



2025年會員大會專輯



RAPHA
拉法醫療基金會



Wow

敬拜

+

講座



Yeah!



拉法專輯



2025年會員大會專輯



RAPHA
拉法醫療基金會



義工貢獻



服務總人數

10313人



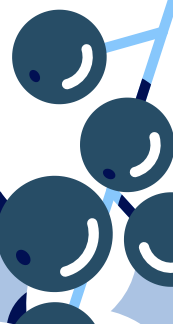
出席

2465次服務



超過

2834.7小時



拉法專輯



2025年會員大會專輯



RAPHA
拉法醫療基金會



恭喜晒！



頒授

新教練／助教



大合照



拉法專輯



2025年會員大會專輯



因有你們……

GRATEFUL

一直在背後

默默地



支持我們



Big Thanks

致謝



感謝陳偉光(JOE哥)及
王溢琪兩位顧問





從以德療法看跑步損傷： 身體重力線與內在懸掛的再平衡

王溢德

現代人熱愛跑步，從公園晨跑、城市馬拉松到戶外越野，跑步幾乎成為全民養生的象徵。

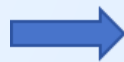
然而，許多人也在跑步的路上與膝痛、腰痠、呼吸不順等問題糾纏。

以德療法提出一個少被西方運動醫學強調的觀點——跑步損傷的根源，其實與身體的「重力支撐系統」與「內臟懸掛系統」失衡有關。

理解這兩個系統，能幫助我們跑得更久、更輕盈，也更安全。

一、重力支撐系統：跑步的無形地基

想像你的身體是一棟高樓，從足底到頭頂，都在地心引力的牽引下保持垂直。



這條由足弓、膝、骨盆

脊柱、直到枕骨之間貫通的「重力線」，是我們每一步穩定的基石。

當這條線安定時，力量能順利從地面反彈至全身，肌肉協調、關節受力均衡；

但若長期姿勢不良、鞋墊不合、或核心支撐不足，重力線就會偏移。



偏移的結果往往是損傷的開端：

- 足弓塌陷 → 膝內扣與小腿緊繃；
- 骨盆前傾 → 腰椎壓力增加；
- 脊柱旋轉 → 一側肩背過緊；
- 頭前伸 → 呼吸效率下降。

以德療法從導引與呼吸的角度看，被阻、力線不通」的現象。

身體為了維持平衡，只好用代償的方式支撐，因此一邊痛、一邊累。

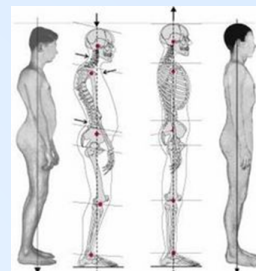
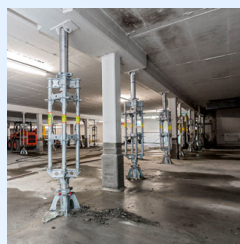
二、內臟懸掛系統：穩定力量的內在根源

我們的內臟並不是固定在腹腔底部的「一坨」，而是由橫膈膜、腸繫膜與骨盆底等多層筋膜懸吊著。

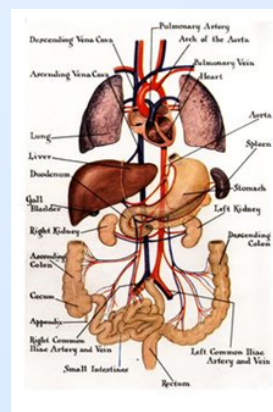
這套「內臟懸掛系統」能讓身體在運動時維持內部的浮力與穩定。

當我們呼吸流暢、核心有序時，橫膈會隨步伐上下律動，臟腑隨之微微浮動。

這種細微的「內在起伏」其實是天然的避震器，幫助我們減少跑步的衝擊力。



這其實是「氣路





但若長期久坐、情緒緊繃或呼吸急促，橫膈就會僵化，下腹的內臟會逐漸下移。

結果不只是小腹凸出、腰痠，更可能引起跑步過程中的胸悶、側腹拉扯與髖不穩。

以德療法稱之為「內壓失衡」，即內臟懸掛張力無法與外在重力調和。

三、從呼吸開始修復——以德療法的康復原則

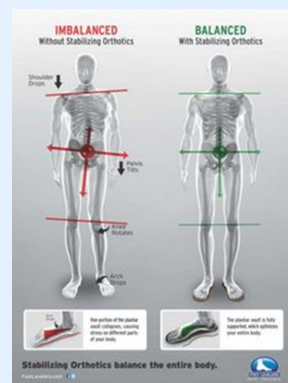
1. 重新找回中軸線

可在每日跑前進行「立柱式平衡練習」：

雙腳與骨盆同寬站立，感受腳底三點（大拇趾球、小趾球、腳跟）均勻著地。

吸氣時想像頭頂輕輕上提，呼氣時腹部微收，讓身體上下同在一條線上。

這個簡單動作，是重新喚醒重力支撐系統的第一步。



2. 用呼吸喚醒核心與內臟





採仰臥姿，把雙手輕放在下腹。吸氣時讓腹部柔和隆起、胸口保持低穩；

呼氣時腹部自然回收，但不要用力。

如能感受到橫膈的回彈，就代表內臟懸掛系統正在恢復「彈性浮力」。

這比刻意收腹更有效，也更安全。

跑中調氣：氣隨步行

很多人跑步氣喘，是因為吸氣太急、呼氣太短。

可練習「兩步吸、三步呼」的節奏：

吸時穩穩讓氣流下行到丹田，呼時讓氣沈骨盆。

這讓氣壓穩定於中軸，不僅減緩疲勞，也能避免肩膀僵硬與膝蓋衝擊。

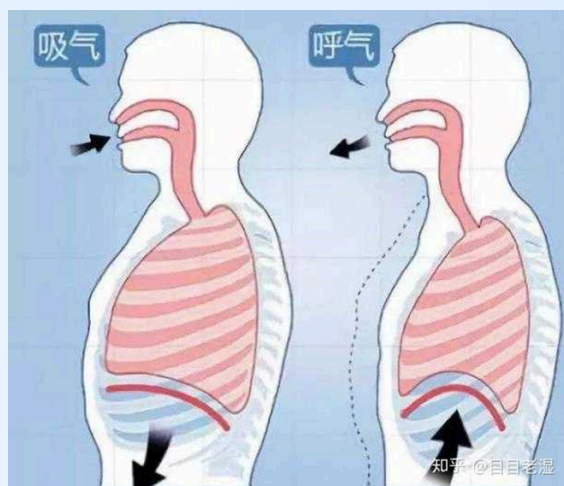
四、跑後恢復：回氣比拉筋更重要

跑後別急著只做伸展。

嘗試「坐定納息法」：盤或坐椅上，閉眼靜息，鼻吸三秒、口吐五秒。

讓橫膈、腹壁與骨盆底重新回到協同狀態。

這短短五分鐘，能幫助臟腑回位、氣壓平衡，減輕第二天肌肉酸痛。





若有長期膝痛、腰痛者，可加入「腹式導引＋仰臥扭腰」的溫和動作，

以呼氣配合軀幹旋轉，不僅鬆解筋膜，更能讓重力線回歸中立。

五、以德療法的養身觀：跑步不只是鍛鍊，更是修身
以德療法強調「以德養氣、以氣化身」。

這意味健康運動不僅是肌肉訓練，更是一種修心。

當你用敬重之心對待呼吸，用柔和之念維持姿態，

跑步便從消耗變為滋養——

每一次落地，都是向大地借力；

每一次呼吸，都是與內在和解。

真正的健康，不在於你跑得多快、距離多遠，

而在於你跑的每一步，身心是否在穩定的重力與呼吸中相互支持。

小結

跑步帶給我們活力與自由，但若忽略身體的「垂直智慧」，傷害往往隨之而來。

以德療法提醒我們：

穩定的外在結構源於內在的呼吸節奏，

強壯的身體來自中心的柔和力量。

學會讓重力穿身而過、讓呼吸托起內臟，

那麼跑步將不再是一場對抗，而是一次與生命的和合之行





拉法講場

歡迎投稿
笑話、謎語，趣
味知識……等

腦筋轉轉彎



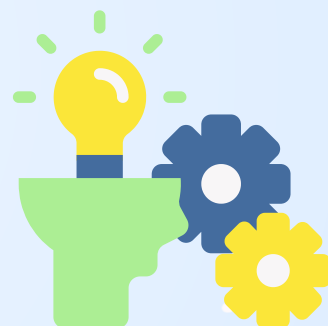
猜猜歇後語



A. 無柄茶壺



B. 濕水棉花



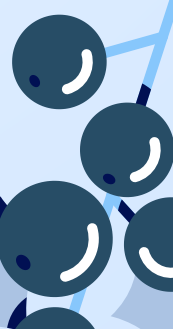
C. 雷公劈豆腐



D. 鼎湖上素



答案在「奉獻」頁找





拉法講場

歡迎投稿
笑話、謎語，趣
味知識……等

腦筋轉轉彎



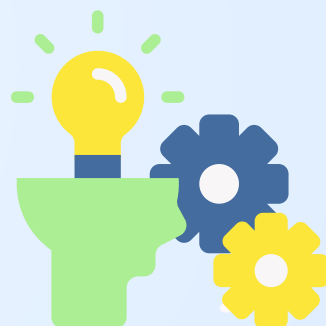
猜猜我是誰



A. 粵劇名伶



B. 電影紅女星



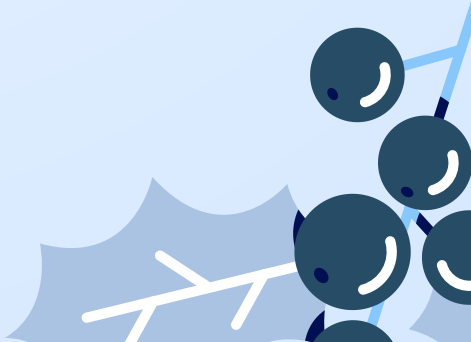
C. 創作男歌手



D. 影視名藝人



答案在「奉獻」頁找





顧問名單

黃永森 中國香港體適能總會總監

張世偉 律師

梁兆文 中國香港體適能總會講師

鄭健榮 心理學家

陳偉光 香港飲食業職工會聯合會 名譽會長

陳以誠 香港兒科醫生





您可以通過奉獻 支持我們！



☐ 我願意 一次性 捐獻：\$_____

☐ 我願意 每月 捐獻：\$_____

捐款方式：

☐ 銀行轉賬：中國銀行012-898202417-54
(拉法醫療基金會有限公司 /
Rapha Medical Foundation Limited)

☐ 劃線支票(抬頭：拉法醫療基金會有限公司)
(銀行：_____ 支票號碼：_____)

☐ 請郵寄捐款收據給我

猜猜歇後語答案

A.得把咀

B.無得彈

C.搵軟嘅嚟蝦

D.好齋

*地址：_____

*中文姓名：_____

*英文姓名：_____

*聯絡電話：_____

*聯絡電郵：_____

A.任劍輝



B.陳寶珠



C.許冠傑



D.周潤發



請連同表格及支票 / 銀行轉賬收據 郵寄至

「旺角彌敦道582-592號信和中心902室」或 電郵至 raphafund77@gmail.com



歡迎投稿：最多約600字，形式不限，如
散文、詩詞、笑話、遊戲、謎語……等，
稿件請whatsapp至90113354

拉法醫療基金會



冬季(10-12月)季刊

出版：拉法醫療基金會

督製：王溢德博士

編委：王溢德、古芷君、羅世傑、羅佩齡、
劉蘭卿、莫日光

日期：2025年12月

