



拉法醫療基金會



秋季(7-9月)季刊

Autumn





	編委的話	



哈囉！

轉眼間2025年又過了一大半，雖然已屆秋季，但香港仍相當炎熱，執筆當日氣溫高達32度，晴空萬里，火熱的驕陽高掛，秋天恐怕要遲到了，但無論天氣如何，拉法秋季刊會準時在九月與大家見面。

今期季刊除了王SIR的家書、靈途有祿、點滴情真、拉法事件簿及拉法講場外，還有特意新鮮製作的拉法專輯，讓大家分享及回味，剛剛完成的珠海水療集訓，當中有心聲分享和其中一些愉快片段。

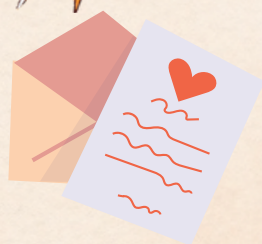
今期拉法講場，除了世傑兄的打油詩外，還為大家預備了醒腦謎語，讓大家動動腦，無煩惱，醒醒神，仰望神。

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



在深水與暖流中——見證療愈的浪潮

親愛的拉法家人：

願恩典與平安如江河湧流在您生命中！

夏秋之交的時節，我們攜手走過雲南的高原、香港的社區與珠海的碧波。每一滴汗水、每一次俯身，都在書寫“用專業傳遞愛，用行動見證希望”的故事。讓我們以感恩的心，回顧這段充滿突破與溫暖的旅程——

一、高原上的光明之行：7月1-5日雲南昆明義診

一支由14人組成的團隊深入昆明山區，
在昆明的鄉村開展為
期五天的醫療學習和服務：



- 為 30位村民 提供免費診療（含 5個不同族群的少數民族同胞）
- 完成11位 農村長期腰疼患者的診療
- 建立 2個少數民族理療管理檔案

當白族老爺爺腰疼患者重新直起腰，緊握義工的手說：
“我終於能重新站起來了”——那一刻，所有奔波皆成為
祝福。





拉法書信



二、社區呼吸的溫柔革命：8月12日觀塘“致愛服務”

在觀塘社區中心，我們為心肺功能弱的長者們設計呼吸康復運動課程：

- 帶領 30多位 長者進行呼吸肌訓練
- 教導居家練習

看著長者們運動前的精神不佳到運動後的臉色紅潤，義工臉上的疲憊變成了喜樂的笑臉。

三、家的團圓光景：8月30日會員生日大會

新老會員共聚的夜晚，我們慶祝的不僅是生日，更是“同心同行”的委身：歡迎38位新會員，16專業志願者加入（含10名水中康復助理導師、6 名水中康復運動導師）

四、專業深耕：8月31日水中康復導師培訓

我們為26位獲認證的導師開展服務標準與學分制度培訓，明確：

- 年度服務時數 須達 30小時
- 每季度學分更新 需通過參加拉法醫療基金會活動
- 強調“雙導師協作制”保障服務品質，您們的專業沉澱，讓水中康復運動不再是大都會的專利，而是能流向每個需要的社區角落！





拉法書信



五、跨境共創：9月5-7日首屆珠海水中康復理療師函授暨第12屆香港集訓營

歷史性的合作！香港與內地 32位專業治療師在珠海展開：

- 30小時水中康復技術工作坊（含平面解剖，實體解剖、水中康復動作實操，水中遊戲的實操）
- 制定大灣區水中康復服務標準
- 建立跨境督導團隊 支援偏遠地區服務

湛江的李弟兄分享：“當我們共用知識，療愈的半徑便跨越了地理界限。”

致每一位拉法家人 也許您：

- 在雲南的顛簸山路上緊握方向盤
- ✓ • 為觀塘長者一遍遍示範呼吸技巧
- 深夜修改水中康復教案直至凌晨
- 默默奉獻薪資的十分之一支持採購藥品



您每一個看似微小的行動，正匯成改變生命的洪流！

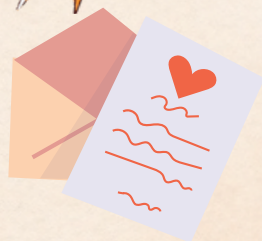
邀請您延續希望浪潮 “水要湧流，荒漠要變為泉源。”

（以賽亞書35:6-7）





拉法書信



我們現在進行的計劃：

- “呼吸希望計畫”擴至上水社區
募捐目標：HKD 5000元
- 水中康復導師內地支援計畫
地點：深圳松崗區泳池，一星期一次

您就是湧流的活水，滋養每一片乾渴之地。
謹附上雲南昆明紀實短片：視頻鏈接（稍後發放），
邀您見證光明如何重綻高原。

與您同行的僕人，
王溢德 總幹事
拉法醫療基金會
2025年9月30日
Whatsapp: 9011 3354





拉法書信



福州呼吸運動導師班

報名QR CODE

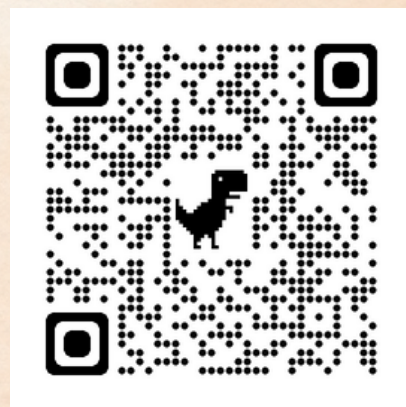
瀏覽更多資訊



Website



Facebook



YouTube



以德療法學習心得體會
王教授昆明培訓班講座

靈途

有祢



壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火祂不吹滅。我是一個邊疆的少數民族信徒，很慚愧，起初信主的初衷是帶著目的和色彩，去教會是為了忽悠弟兄姐妹的關心和幫助。

即使這樣子，上帝也垂聽了我的禱告，對我不離不棄。世界藉祂而造，萬物自祂而出，祂來到世上，世界卻不認識祂。生命之光在人群中行走，祂如羔羊般默默無聲。

通過這次以德療法學習心得體會，從軟弱到剛強，一場身心靈的蛻變之旅，從屬靈的驕傲到破碎重建。我忽然明白，人的需要是完整的，而我的服侍卻是割裂的，主賜我一雙手，本是為了“用手付出愛”。以德療法帶給我認知顛覆，他的核心理念，“運動平衡療法”，沒有玄乎其玄的俗語，而是用最樸素的物理原理：通過患者自主運動配合經絡調整，激發身體自愈力。簡單到讓人懷疑，有效到讓人信服。

我的膝蓋疼痛好幾年了，王老師，用手按在膝蓋上面輕輕推了幾下，不到兩分鐘，疼痛痊癒。我以前都是認為，哪里痛就治哪里，難怪沒有效果。經過王老師的解剖講解才明白，痛點不一定是病根，身體是一個動態平衡系統，這句話顛覆了我對治病就要治痛處的認知。



靈途
有祢



作為像我這樣零基礎的學員，以德療法是最安全、有效、可逆，適合小白手的療法。如果判斷失誤，隨時可以換方案。王老師教會了我怎樣問診，望診，觸診等等，比如處理肩周炎，先用手指試探肌肉張力，再讓患者緩慢轉動手臂，找到穴位後輕輕牽拉，而非暴力掰扯。身體就會告訴你答案，我只要學會傾聽。這種尊重身體的智慧，我這個新手也能大膽實踐。

回到家後，我迫不及待的用所學的幫助我愛人解決了老毛病，他是一位老師，長期看書，批改學生的作業。頸椎僵硬到頭暈，過去只能幫他揉揉肩膀，疼痛依然不緩解，這次我用了王老師教的，枕下肌群松解法，讓他仰頭時用手輕推後腦勺下方肌肉，配合緩慢扭頭動作，五分鐘後，他驚呼，脖子輕得像卸掉一塊石頭。

讓我驚喜的是，這種穴位治療法竟成了屬靈的關懷橋樑。不僅是身體得到了醫治，心靈也會得到敞開。過去我認為，屬靈的事工必須是高高在上，而理療太接地氣。但是王老師和他的團隊讓我看到，他們就是當代的醫治宣教士，用專業技能傳遞基督的愛，破了屬靈與世俗的對立。



靈途
有祢

以德療法提醒我，人是一個整體，當信徒因慢性病疼痛陷入抑鬱時，我除了會告訴他們，要靠主喜樂以外，蒼白無力。但這次有了有效的以德療法，卻能讓信徒真實經歷了，“壓傷的蘆葦祂不折斷。”服侍的維度大大拓寬。



現在，我的工具箱不僅有禱告這一把錘子，面對弟兄姐妹的病痛，我會幫他們筋膜松解，會教他們穴位按壓，為焦慮的信徒禱告前，教他們做一組呼吸訓練。身體放鬆了，心才更容易聽到主的聲音。

我清楚自己永遠成不了專業醫師，但王老師說：哪怕只學會了三招，也能幫助80%的常見問題。這份鼓勵讓我決心深耕。愛，是唯一的技術……

王老師和他的團隊最打動我的，不是技術的高超，而是他們身上流露出謙卑和愛。我們都不過是主手中的一根針，重要的不是我們能治多少病人，而是透過這雙手，人觸摸到主的信實。

如今，我依然每天禱告，但也會帶著以德療法走進人群中。當每一位患者腰椎頸椎疼痛得到舒緩主動問我，“你是怎麼做到”時，我終於可以笑著回答：是主的愛，借著我的手擁抱了你……

學員：馮秀英
2025年7月8日





以德療法學習心得

以德療法：一種融合東西方智慧 的康復新視野

靈途



多年前曾經數次慕名前往香港，受香港文化的吸引，非常喜歡這座城市，因為香港這座融合東西方文化交匯的國際都市，深深吸引我，是我的理想之都，特別香港 的信仰自由和信仰氛圍，常常讓我渴慕。2025年的夏天，受香港人的吸引，聽說香港大名鼎鼎的王博士要來西南邊陲昆明 做講座，心中竊喜萬分，使我們一家有幸參加學習“以德中醫 療法”——一種融合現代醫學與中國傳統醫學的以德療法。這 段學習經歷不僅拓寬了我的康復視野，更讓我深刻體會到“以 信仰為本、以神的話語為根基，以生命康復為使命”的理念。



我體會到的以德療法的核心理念：科學理性與人文關懷的 統一，王博士強調循證醫學、強調上帝創造的奇妙與人體組織 的精妙，特別細緻的用一只羊腿作為解剖開始，深入淺出的講解肌肉與骨骼的生理結構， 精准例舉出關節和肌肉連接的部 位，拋棄了傳統康復按摩的複雜性，讓各種疾病診斷，各個部 位康復，尤其在慢性病治療、康復變得簡單，容易上手。





靈途



有祢

特別在頸椎、腰椎、盆骨、疼痛等領域，現場教學、圖文並茂，精心製作人體醫學結構圖，現場治療、有醫學奇跡的立竿見影之功效，在現場學員身上成效顯著。

香港對中藥品質、針灸操作、中西醫執業資格均有嚴格法規，確保整合醫療的安全性與可推廣性。在此背景下王博士能夠獨創一門以德療法，實屬上帝的恩典，難能可貴。

預防與康復，以德療法的獨有體系，是未來康復的核心方向。

感謝王博士團隊在教育層面普及知識，以愛心扶持我們，整個團隊親力親為，盡心竭力服侍我們，如同服侍那不能看見的主。醫學的本質是服務於人的健康，服侍的本質是以神中心，以人的需要為本質，王博士團隊的昆明之行，正是這一理念的最佳實踐。





靈途



有祢

【約三1:2-6】親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。有弟兄來證明你心裏存的真理，正如你按真理而行，我就甚喜樂。我聽見我的兒女們按真理而行，我的喜樂就沒有比這個大的。親愛的兄弟啊，凡你向作客旅之弟兄所行的，都是忠心的。他們在教會面前證明了你的愛。你若配得過神，幫助他們往前行，這就好了；

願全能的上帝賜福王博士及其團隊！願榮耀歸給祂！



學員張國海
2025年7月9日





Juno Wong

昆明義診培訓感想

靈途

有祿



感謝神，讓我此次能以攝影師的身份參與金牧師合作的昆明義診培訓。這次培訓我們去到昆明山區農村租用了一棟三層獨立屋，並由業主提供三餐。因此全程沒有任何觀光或購物環節，營造了純粹專注的學習環境。

考慮到獨立屋業主的宗教背景及當地宗教政策，我們在培訓中謹慎地回避了“醫療宣教”的提法，專注於純粹的醫療技術學習。其中，實體解剖課程和實操練習環節尤其令人印象深刻。



學員們來自不同教會和少數民族背景，且並非專業理療人士。起初，大家彼此陌生，聽課也感到吃力。但經過首日的解剖學習和破冰遊戲，學員們迅速熟悉起來。交流中，我瞭解到不少當地人才知曉的知識，例如：切勿輕易招惹西雙版納的大象——它們非常記仇，甚至可能在深夜撞毀房屋、蹂躪傷人。這顛覆了我印象中大象溫馴的形象。





靈途

有祢



隨著課程深入和互相練習，學員們的技能日益精進。在最後一天為農村村民進行的義診實踐中，他們獲得了村民的讚揚與認可，建立了寶貴的信心和成就感。

我們應用的“以德療法”，通過徒手和矯正器進行啟動或放鬆，有效緩解了村民不同部位的疼痛。更重要的是，教會患者自我放鬆和強化運動的方法，讓他們在家也能處理傷痛。

這次經歷讓我深刻體會到，醫療宣教遠不止於傳授技術。它更是將愛與關懷融入服務，成為傳遞福音的橋樑。培訓結束後，學員們帶著新學的知識與滿腔熱情返回各自社區：有人計畫開設理療店，將“以德療法”付諸實踐；有人則希望在教會中運用所學，幫助會友緩解身體疼痛，同時分享信仰的盼望。通過這種方式，他們不僅帶來身體的舒緩，更在心靈層面傳遞福音，讓人感受到神的愛。





靈途

有祿

此次昆明培訓以“以德療法”為切入點，讓學員在掌握專業技能的同時，深刻體會到醫療宣教的獨特價值——它不僅是技術的傳遞，更是傳遞關愛與信仰的途徑。作為一種門檻低、效果顯著的福音傳播方式，學員們回到社區後，將繼續以實際服務人群，讓更多人因身體的康復而觸動心靈。我深信，醫療宣教不僅改變了參與的學員，也正在無形中影響更多寶貴的生命。





全因為你(們)

林虹



轉眼間已經參加了水療有半年了，由一開始連基本舉手都有困難的那段日子，直到現在做到有八成合格的動作吧（是自己認為的）。這一切都全因為有你們的支持與鼓勵。

還深刻記得頭一天參加是星期天的一個早上，由王SIR教導。我後來才知道，原來全部都是助教來的。當時我並沒有被水療運動所吸引，反而被你們各人的精神、身體及身形狀態所吸引。為何你們可以這麼厲害呢？當時忍不住問大家：「你們參加了多久？」竟然大多數都是十年以上的！對我來說，這太意外了。每天在大冬天這麼早起來，真的可以堅持這麼久嗎？

後來奇蹟出現了。很怕冷的我，從天氣16度開始，慢慢適應過來。由一週兩次、三次到現在的五次，終於突破了我怕冷的阻礙。隨著時間，我也慢慢投入了這個社區。我視這裡為一個小社區，各式各樣的人都有，連工人姐姐都有，男士也有三分之一的比例，真的很好。





全因為你(們)

林虹



在這個社區，我開始感覺到溫暖。每一個笑容、每一句鼓勵的話語，都是仁愛的表現。甚至在我穿衣不靈活時，也有她經過時幫我把另一邊衣袖提到肩膀上，這讓我甜在心頭。經常見到很多有心人交換禮物，這都是和諧社區的表現。

當我動作做得開始穩定，也更投入這個社區時，現在才好意思表明我的身份：我是「基督徒」。

我之前不好意思對人說，是因為怕自己的表現做得不好，有損基督的名聲。但我心想，若不讓人知道，他們怎麼會知道力量的來源呢？所以我要在人前承認我是「基督徒」。雖然我並不完美，因為我始終是一個極普通的「普通人」，我會犯錯。所以若有得罪或失禮的地方，請多多見諒。



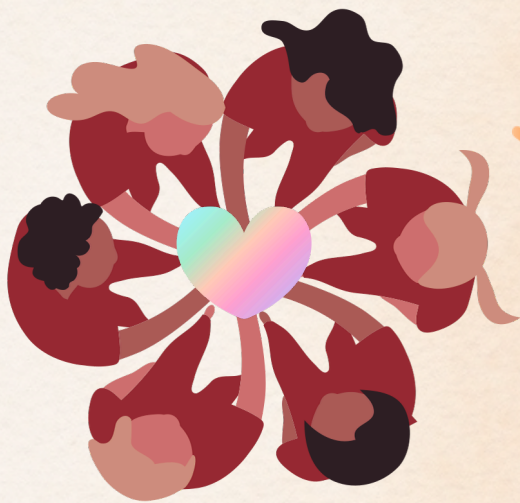


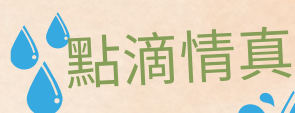
點滴情真



我很喜歡這個小社區，有笑、有愛、有活力。所以在運動中，我很少出聲，只專注兩件事：一、是動作及節奏，二、是為這個社區及我知道有需要的人和事祈禱，求祝福。

如果大家有心中有緊張的事情需要我為你們祈禱，歡迎私訊我。我會保密並為你祈禱的。





全因為你(們)

Mei Mei



記得在四年前，正當大家在談疫色變之時；我亦常被腰痛及左腳大脾痛困擾，經醫生診斷後，證實髖關節退化及移位，導致腰背、左腳大脾骨及膝頭痛；並只能以手術治療，手術的成功率為50%。因此，在經慎重考慮後，我決定拒絕做手術。醫生則建議我唯有多做運動，尤以游泳最佳，可舒緩我的痛楚。自此，我便每日到摩士公園游泳池游泳；痛症的確得以舒緩。

2024年12月，我發現每星期二黃昏，泳池裏有一班常客，在造著各式各樣的水中運動，整體動作一致、氣氛很好及有趣；我不其然被吸引，在毛遂自薦下加入其中。

參與了拉法醫療基金會屬下的摩士公園游泳池，免費的水中復康運動班，不經不覺已8個月了；這期間，為了我的健康，我不敢怠惰，從無間斷的來參與；我現在大致可掌握整套運動的式子，特別喜歡將冰山擘開、分飛燕和螺旋式等式子。

每次造完整套運動後，我明顯感覺肢體筋骨有被拉鬆的舒暢，腰背、腳及膝蓋的痛楚，也同樣得到舒緩。因此，我已推介了幾位同樣有不同痛症的朋友來參加。我們都覺得這套運動，能發揮舒緩我們痛症的果效；我們為著彼此的健康會繼續加油努力！



拉法事件簿



7-9月
顯恩堂
呼吸運動班



7月16及8月20日
宣道會恩樂堂
友醫有食婦女計劃



8月12日官塘致愛服務中心
長者例會---呼吸運動



8月30日
嘻嘻哈哈生日會





觀塘泳池
梅英花

拉法專輯



2025年9月珠海水療
特訓班學員感想

在一遍又一遍的“怕”(叭)聲中，我們的旅程於車上正式開始，為期三天的特訓也就此拉開帷幕。最初，我只是抱著試一試的心態，沒有考試壓力，本以為會度過一段嚴謹甚至枯燥的時光，卻意外地收穫了一幕又一幕的驚喜。

驚喜的伊始：盛大的接待與能量的補充。首先迎接我們的是一輛舒適旅遊大巴，載著我們一行三十多人的團隊，聲勢浩大地向平沙的住宿酒店進發。匆匆放下行李後，便迫不及待地享用了大會為我們準備的補充能量午餐——整整十二道菜！這陣仗讓我感到“不妙”，從未想過一開始就有如此豐盛且“重量級”的菜式。



震撼的課堂：別開生面的解剖學。飽餐之後，便迎來了我最期待的解剖學課程。到達上課地點，耳邊依舊縈繞著“怕怕”的喇叭聲，但很快就被一陣“嘩”聲打破——轉頭一看，竟是一條比我還重的大豬腿，足足有五六十斤，足夠我們飽餐一頓！在一片驚嘆聲中，課程開始了。





導師圓面粗眉，專業知識豐富，講解風趣幽默，堪稱精彩絕倫。他手起刀落，奈何豬腿實在太重，經過一番“搏鬥”才勉強打開皮層，儼然一項艱巨的工程。身旁的學長學姐甚至伸手為他抹去汗水，真是傾力演出。



這讓學習氛圍越發輕鬆愉快！

當然，最值得稱贊的是他的助手們。他們不僅貢獻自己的手足作為真人教材範本，更成為了高度貼心的助教。在此，衷心感謝你們細緻的指導，以及前輩們不厭其煩的重複練習和提點，這一切都讓我印象深刻。從解剖到實務考試，課程深入淺出，讓我輕鬆理解並牢記。最後記住口訣：“四個關節：肩關節、膝關節、腰椎關節、髖關節；六組肌肉：位於手部的二頭肌、三頭肌、三角肌，腰腹的腹直肌，位於腿部的股四頭肌和股二頭肌”，我便輕鬆完成了考核。

心靈的洗禮：晨運、彩虹與我們同在，最美的色彩，綻放在每個早晨的呼吸運動中。我們與主連結，從神創造人開始，就感受到天父多麼重視我們——將祂的氣息吹入我們體內。一舉手一投足，每一個動作都彌補了水中運動的不足。感謝溢德 SIR的悉心編排！





弟兄姐妹們珍惜每一次學習體驗的機會。第一天只有寥寥數人參與晨運，第二天幾乎全體學員都加入了。雖然王SIR稍遲趕到，但前輩們主動補位——這場面不僅震撼了我，也震撼了每一位學員，相信導師也會被震撼。



就連熱身時，天也被震撼了。一道彩虹從雲層中探頭注視著我們。我深深感受到主與我們同在，保護我們的出入：雲上的太陽、颯颯的清風、片片的雲朵、清涼的小雨點，始終伴隨著我們這支小隊，從出發到回家。而我剛到家，八號風球才掛起。最後，打氣聲、歡笑聲、歡呼聲和贊美的聲音，以及一聲聲“再見”，取代了所有負面情緒。祝福拉法各區的水療群組，祝福每一位高級教練、教練、教師、助教！謝謝大家，養育了每一個渴望成為別人祝福的人——包括我。



觀塘泳池
黎永根

拉法專輯



因為工作關係傷了腰部，休息了一段時間仍有些痛，在同學口中，知悉有拉法水療隊在各區泳池有定期的運動，本想參與，但因為工作時間未能配合，而未有參與，後來得知有同學在晚上於尖沙咀泳池有此服務，我便懷著懷疑的心態去參與，心想：「是否真的有果效？」



在這次水療服務，我學了三個動作，因為要收費，所以只參加了一次，之後，便自己在觀塘泳池練習這三個動作。水療原來真的有效，練習了兩三星期，痛楚就沒有了，令我對拉法水療，產生了很大興趣，於是開始到摩士泳池參加水療，其後觀塘區開始也有水療服務，因為家住觀塘區，到那裡較方便，於是轉往觀塘繼續練習，因本人比較喜歡踏單車，當中認識的朋友，有些有腳痛，另一些就腰痛，總之就這兒痛，那兒痛，因為自己是過來人，明白當中的辛苦，就邀請他們到觀塘參加水療，他們看見有功效，就介紹身邊的朋友也一起來，不經不覺我就差不多參加了兩年。





因為在玩水療的過程中，不同教練或助教的動作都有些差別，自己想學一套正統的動作，可以幫助身邊的朋友，因此，當海3天水療集訓後，便決定報名來說，這次參加3天珠海首屆訓，確實有很大得著，在課程的位置、結構和組織，使我知道所做的動作是鍛鍊那一部分肌肉。此外，也學會水中遊戲及很多新事物與新動作，同時，還認識其他區的水療隊隊友，也多謝拉法醫療基金會的安排，使我成為別人的醫治者。



觀塘泳池
張少華

拉法專輯



這是我第一次參與水療特訓班，感恩有機會參與當中，我是抱著一個體驗及瞭解這個運動與別的運動有甚麼不同之處而來，因為自己平常都有運動(游泳)，最令人感動就是王SIR講解解剖學，好清楚瞭解人體肌肉結構及引致疼痛時怎樣去做正確的動作，但最深刻是再次提醒我神造人，都是完美的，神給我們每個人，都有自愈能力，所有痛症來源都是自己造成，如日常生活動作、作適時間及飲食等等影響身體。有病當然要見醫生，但只是治標未能治本，當你深信神造你是完美，原來可以藉著做水療運動去矯正、醫治，解決問題。原來當一大班人同心去做運動，較你獨自一個去做運動是完全不同的感受，真的好有動力、好開心、好有滿足感更可以做到身、心、靈健康起來，感恩有拉法水療隊在不同的泳池去祝福更多人，使更多人得著醫治，更健康。





中山泳池

Grace

拉法專輯



在2023年那年參加了水療訓練班，學了不少關於水療知識，獲益不少，所以今年也報名參加5-7/9/2025三天珠海水療特訓班。今次比2023年那年不同，訓練內容更豐富，增加解剖一課，雖然以豬腿來作講解，但也能讓我們對人體的筋腱構造加以認識。另早上有呼吸運動，第一天早上太累，所以只參加了第二天，原來上少一堂真的走寶了，因王SIR 教每一個呼吸動作都令我有一種寧靜感覺，呼吸舒暢，心情平靜。我們雖然在空地做運動，偶然望上天空有一度七色彩虹，神就是這樣奇妙用這一度彩虹來襯托這個運動情境，非常美麗。繼而就是密集式訓練、體能測試、筆試、水試，時間上非常緊密。以我來說多年沒有考筆試，難免會有點壓力，睡前也速速看課本來應付第二天的考試，不論成績怎樣，一切交託神。感恩有一晚可以敬拜我們的父神，唱詩歌讚美神，聽神的話語，

讓我的身、心靈得以飽足。今次特訓班也讓我能夠認識了不同區的隊友。感謝神保守我們這三天裡一切順利和平安。

多謝王SIR悉心教導和安排，讓我們在這三天非常充實。





拉法專輯



中山泳池
羅世傑



感謝神是耶和華以勒，為我們三天特訓營有所預備。這三天賜我們有合宜天氣，三天行程很匆忙，但神都帶領我們順利完成所有課程及考試。每天晨操有溫暖陽光沒有下雨，崇拜中大家唱詩歌氣氛一片和諧，王SIR信息分享也很感人，更引用腓立比書四章6節，帶出應當一無掛慮的話語，使大家對筆試及水試都釋除憂慮！三天行程很快都圓滿結束，大家都依依不捨的要話別！感謝王SIR三天的悉心安排，耐心的教導。最後更感恩神保守各人都有平安喜樂，回程時在旅遊巴士上才強風暴雨，但我們都能順利在珠海口岸過關，大家都可平安回家，能夠趕及八號風球前返回香港，真是要再次感謝神！



珠江三角連香江
海上大橋跨珠港
三日行程頗匆忙
天父必賜好陽光
集氣齊心努力幹
訓練技能兼座講
營聚健體身心廣



中山泳池
楊喜兒

拉法專輯



感恩能參加珠海特訓營，收獲良多。

早上晨運既可鍛鍊到身體走路姿態及身體之平衡，拉筋及呼吸運動除舒展身體各部份的肌腱外，亦使人體由內到外的吐故納新，是促進身心健康非常好的運動。



體能測試有趣，可測試身體在水中平衡穩定的技能及大腦及身體的協調，是對本身體能的一次測試。

理論課使我對肌腱分佈有初步認識。遺憾的是未有時間向王SIR討教某些水療動作的終極板本。



2025年9月珠海水療 特訓班相集

拉法專輯



【猜物品答案】

1. 梳子
2. 油
3. 鹽子
4. 筷子
5. 雨傘
6. 褲子



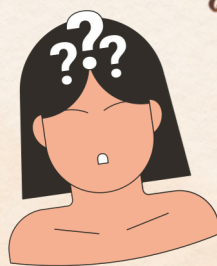
拉法講場

羅世傑

腦筋轉轉彎，答案本頁找

【題目】猜字

1. 缺少力量
2. 兔子少一點
3. 兩隻狗在對話
4. 有弟弟有姊姊有妹妹
5. 我不騎羊，羊卻騎我
6. 裹腳



健體強身的作用
康泰身心樂歡容
預防定要勤運動
防範未然必認同
與其求醫處方中
康健水療可幫到
復原筋肌消病痛

【題目】猜物品

1. 駝背哥哥，牙齒多多，從你頭上，輕輕走過。
2. 它似水般清，卻比水更輕，把它放入水，馬上見分明。
3. 家住大海，早上岸來；太陽一曬，越曬越白。
4. 身體長長，兄弟成雙；只會吃菜，不會喝湯。
5. 一朵花兒手中拿，日曬雨淋也用它。
6. 一個入口，兩條隧道，只進一條，無法使用



【猜字答案】

1. 劣
2. 兔
3. 獄
4. 歌
5. 羊



拉法顧問團



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

*地址：_____

*中文姓名：_____

*英文姓名：_____

*聯絡電話：_____

*聯絡電郵：_____

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



秋季 (7-9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9月

