

HK23RG17O 《情绪四重奏》基础读书会

有缘总会在读书会相见！

愿与喜欢探索内在生命成长的你一同经历生命中的忧怒哀乐！

目标：以“认识了解情绪”为核心。

主题：这是一本对情绪作了深入探讨的书籍，由认识情绪的运作开始，作者带领读者逐步探讨情绪为何物？这是一部认真的著作，作者引用很多学术注释，从不同心理学的理论令读者知道情绪的多向性；与此同时，为了让读者更能透过本书帮助自己，书中亦提供多个成长练习。这是一部很好的情绪学习参考书。

定位：整全心灵读书会為网络视频在线小班次，每期限限8人参加。（席位有限，如果您或您的朋友感兴趣，欢迎填报申请!）

内容：(温哥华时间)

第一节 (8月12日)：第二章“情绪的功能与运作”

第二节 (8月19日)：第五章“情绪的防卫”

第三节 (8月26日)：第六章“情绪的经历”

第四节 (9月2日)：第三章“情绪的种类”，并且有拉法的专业老师来回答学员问题

导师简介：

Angela，华东师范大学心理学本科毕业，在大型外企从事人力资源管理工作14年。2009年，因着作母亲以及移民加拿大，成为了光荣的全职妈妈。2017年开始和先生一起不断地参加拉法的医治营和课程，婚姻关系得到神的拯救，个人的情绪得到神的医治，非常感恩。

日期：2023年8月12、19、26及9月2日 (星期六) 温哥华时间，共4节

(香港/内地時間:8月13、20、27及9月3日 (星期日) 早上9-11時

时间：晚上6:00-8:00pm (2小时)

方式：网络视频在线，只做直播、不录像、不回放

语言：国语

费用：港币 HK\$200 (海外朋友以信用卡網上付款，以港币結算)，不包书本，参加者需自行购买。

* 2023/8/12 或之後，遲報名費用加至 港幣 HK \$210

书名：《情緒四重奏 - 同行生命中的忧怒哀乐(簡體)》或《情緒四重奏 - 超越自我潛能(紙藝軒)(繁體)》

https://mp.weixin.qq.com/s/ue_RI734fqBwnLMhxYbiuA

书籍简介：

从多个层面探讨有关情绪的成因、情绪的种类与运作、情绪的调节与转化、情绪的关怀与成长等，尝试全面地认识情绪对个人的影响，并且引介出一条成长之路，让情绪转化成一种健康而且可以正面发挥的生命动力。

书中描述我们的大脑如何储存情绪。当个人经历忧伤事情之时，忧伤的情绪若未能得到适当的处理，低沉的情绪便会储存起来，在再一次经历忧伤时，便会以迭积效应强烈地浮现出来，甚至让当事人也惊讶自己的反应；同样，长期积压而未能化解的愤怒，也会在微小的冲击之下，倾泻而出。这些对情绪运作的理解，对认识自己情绪极为重要，并且也会因明白了情绪的运作而产生积极处理情绪的动力。

现代人受到个人情绪的困扰，严重程度往往超乎我们所能想象。社会需要更多谈论情绪的书籍，帮助我们认识情绪，转化情绪，让情绪成为个人成长及灵性成长的助力而不是阻力。这是一本很适合现代人需要的好书。其中丰富的内容，各章后面所附的成长练习，不但可以帮助个人在情绪生活上成长，也可以帮助更多人知道如何关怀在情绪苦困中的人。

《情緒四重奏》基礎讀書會

報名和繳費方式

(1) 費用：港幣 HK\$200 (海外朋友以信用卡網上付款，以港幣結算)，不包書本，參加者需自行購買。

(2) 學員需於所選小組舉行前7日前繳交報名表格及費用。(一經報名，如因任何緣故需要退出，費用概不發還，但可用作參加下一次課程。(有效期為兩年)

截止報名日期：2023年8月12日(星期五)

請注意：

• 海外朋友以信用卡網上付款 請電郵 event@raphahk.org 以索取支付連結，課程費用以港幣結算為單位，請留意對應國家貨幣之匯率及銀行可能收取行政費用。

2022年的課程/營會/工作坊/讀書會開始，收取課程費用外需附加5%信用卡手續費

是次讀書會費用，港幣\$200 連同信用卡手續費5%=港幣\$210

• 繳費后才落實報名，需繳交的費用以繳費日計算。

~~~~~  
注意：費用請於報名後3日內繳交，如3月1日報名，3月3日或之前繳交。逾期繳費者，作自動取消申請論。本會收到閣下的報名資料及付款通知，報名方為有效。

-----  
1) 海外朋友以信用卡網上付款

以信用卡網上付款 請電郵 [event@raphahk.org](mailto:event@raphahk.org) 以索取支付連結，課程費用以港幣結算為單位，請留意對應國家貨幣之匯率及銀行可能收取行政費用。

請將銀行收據電郵到 [receipt@raphahk.org](mailto:receipt@raphahk.org) 或whatsapp到 (852) 67315014 (請列明姓名,課程編號,聯絡電話)

### 報名表 \*必填

|                        |  |
|------------------------|--|
| 1) 姓名 *                |  |
| 2) 性別：男 / 女            |  |
| 3) 居住地區 *:             |  |
| 4) 職業：                 |  |
| 5) 聯絡電郵： *             |  |
| 6) 聯絡方法：電話 /whatsapp * |  |

7) 為方便拉法同工有效地聯絡及通知學員有關講座及小組事宜，或在特別情況下，向學員作緊急通知，拉法建議學員同意加入小組的whatsapp/WeChat群組。\*

同意加入

不同意加入

8) 您對這次的讀書會有什麼期待：

---

9) 日後有興趣參加拉法基金會舉辦網上課程/講座\* 請填寫電郵

想

考慮中

不想

10) 日後有興趣參加拉法基金會舉辦網上課程/講座\* 請填寫電郵

收取本會最新消息 \*

不收

收: 經以上電郵收取

收: 經以上手提電話whatsapp收取 (請將拉法手提電話(852) 6731 5014儲存於你的通訊錄)

收: 經以上電郵及手提電話whatsapp收取

本人確認本人已閱讀並明白該聲明

3) 注意事項 (有關個人資料絕對保密，只會用於發放本會最新消息，及只作本課程、及本會活動之用) \*

本人確認本人已閱讀並明白該聲明

聯絡查詢：

香港拉法基金會

Whatsapp : (852) 6731 5014

電郵：[event@raphahk.org](mailto:event@raphahk.org)

網址：<http://www.raphahk.org>