

整全心靈醫治系列  
12/2018 拉法加拿大基督教發展中心  
Level 1: 情緒四重奏成人密集課程 - 自覺篇 (國 / 粵語)  
課程簡介

課程編號	<b>TR101-0408L5G5I (Sacramento) 小組組長: Sabrina Koh</b>			
課程目的	自覺篇課程能讓幫助學員更深經歷情緒，意識情緒如何影響思想、行為模式及身體的反應，彼此密切的連繫，透過生命自覺及身體經驗練習去認識自己內在隱藏的情緒及需要，並且學習接納及表達！			
課程簡介	本課程包括講座及小組交流。當中學員需要面對個人內在情緒起伏及過去的經歷。			
課程結構	課堂	內容	形式	日期
	第一講	情緒與我面面觀	講座 1 (DVD)	Wed (Nov 28) 7:00pm-10:00pm
	第二講	從生命自覺認識自己	講座 2 (DVD)	Wed (Dec 5) 7:00pm-10:00pm
	第三講	葛博士視像問題解答	視像	Sun (Dec 9) 7:00pm-8:00pm (Hong Kong Dec 10 Mon 8am, Vancouver Dec 9 Sun 4pm)
	第四講	接納情緒的奇妙	講座 3 (DVD)	Wed (Dec 12) 7:00pm-10:00pm
	第五講	表達真我的自由	講座 4 (DVD)	Wed (Dec 19) 7:00pm-10:00pm
	小組討論一	第一講工作紙	小組 1	Fri (Dec 28) 7:00pm-10:00pm
	小組討論二	第二講工作紙	小組 2	Sat (Dec 29) 9:00am-12:00pm
	小組討論三	第三講工作紙	小組 3	Sat (Dec 29) 12:30pm-3:30pm
	小組討論四	第四講工作紙	小組 4	Sat (Dec 29) 4:00pm-7:00pm
	小組討論五	第五講工作紙	小組 5	Sat (Dec 29) 7:30pm-10:30pm
	總結	總結/ 問題解答(葛琳卡博士視像問題解答)		TBA
	注意：小組討論時間表只供參考，以主辦單位最後公佈為準			
講員	葛琳卡博士（臨床心理學家）* 透過視像解答問題與分享			
語言	第一堂至第四堂講座播放粵語版 DVD			
備註	**繪畫練習，請帶備一盒顏色筆。			
講座/小組地點	Hallelujah Chinese Evangelical Free Church, 393 Middlefield Road, Scarborough, Ontario M1S 5A9			
截止報名日期	<b>2018 年 11 月 25 日（星期日）1pm</b>			
費用	<p>(1) <b>課程費用：CAD \$240</b> (報名費 CAD \$160 + 組長交通費 CAD \$80) - 由於編排小組過程繁複，學員需於截止日期前繳交報名表格及費用，否則需多繳交 CAD\$15 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 <b>CAD \$255</b>。(一經報名，如因任何緣故需要退出，費用概不發還，但可以用作參加下一次課程。(有效期為兩年)</p> <p>(2) 如因經濟問題未能負擔全部或部份費用，可申請資助。請電郵 <a href="mailto:canadaraphal@gmail.com">canadaraphal@gmail.com</a> 查詢資助申請表，所提供的有關資料，絕對保密。<b>申請表必須在優惠期內遞交方為有效</b>。申請人不用先繳交擬申請資助金額，直至接獲審批結果通知，惟申請人必須於上課前 <b>2</b> 星期交齊報名表，問卷調查表，課程資助申請表，並一併繳交可負擔之費用；否則，需於開課後繳付全費。本會將於上課前，將審批結果以電話或電郵方式通知申請人。</p> <p>(3) 重讀學員、全職神學生、65 歲或以上長者 - <b>課程費用 CAD \$208</b>(報名費八折 CAD \$128 + 組長交通費 CAD \$80) 或 <b>CAD \$223</b> (包括遲交報名費)。</p> <p>(4) 旁聽學員(不參加小組者) - <b>課程費用 CAD \$128</b> (報名費八折) 或 <b>CAD \$143</b> (包括遲交報名費)。</p>			

旁聽席	講座可提供旁聽席予不參加小組人士，所有旁聽參加者在講座進行期間均不獲安排及切勿自行參加小組討論，以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。
課程要求	<p>(1) 參加者<b>必須</b>購買以下書本  原價 CAD\$17 (課程期間優惠\$15) 《情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂》&lt;繁體字&gt; (葛琳卡--基道出版社 2008) 或  原價 CAD\$16 (課程期間優惠\$14) 《情緒四重奏-超越自我潛能》&lt;繁體字&gt; (葛琳卡--星島 2011 或紙藝軒出版社 2015)</p> <p>(2) 參加者<b>必須</b>在開課前<b>閱讀完畢全書</b>。</p> <p>(3) 每堂講座均附有講義及工作紙，請<b>完成工作紙</b>後帶同出席小組討論。</p> <p>(4) 學員需要委身參加全部講座及小組時間，並一起觀看 DVD 及參與講座中的練習，否則有可能跟不上進度及影響其他學員的學習。</p> <p>(5) 學員在講座和小組所學習的有關練習只作個人運用，而組長的領組是經過專業訓練及講員的督導。</p> <p>(6) 學員<b>必須</b>畢業 Level 1 (111 醫治篇及 101 自覺篇)才可參加 Level 2 或 Level 3 (Level 2 可不跟次序參加)。Level 2 或更進深課程，每個課程的講座和小組可各缺席一次。(有關其他課程內容可參攷拉法基金會網頁瞭解詳情：<a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>)</p> <p>(7) 學員在課程前及後<b>必須</b>完成「情緒及靈命狀況問卷」及課程後之回應表，以幫助講者瞭解課程對學員在情緒及靈命兩方面的幫助。當學員完成全部講座及小組課程後，並交回課程後之「情緒及靈命狀況問卷」及回應表，可獲拉法基金會頒發課程出席證書。</p>
報名方法	<p>參加者<b>必須</b>在 2018 年 11 月 24 日(星期日) 1pm 截止前繳交報名表格及「情緒及靈命狀況問卷」，連同<b>支票抬頭請寫“Rapha Christian Development (Canada) Association”(恕不接受信用卡)</b>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>親臨以下地址</li> <li>或郵寄報名表格，支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址：  Hallelujah Chinese Evangelical Free Church, 393 Middlefield Road, Scarborough, ON M1S 5A9  Attn: Mrs. Judy Leung, Rapha Course Coordinator  c/o : Mrs. Elisa Leung  〔恕不接受電話 / 向本會義工 / 網上報名〕</li> </ol> <p>報名詳情及查詢：請電郵：<a href="mailto:Toronto@RaphaHK.org">Toronto@RaphaHK.org</a>，或登入拉法基金會網頁瞭解詳情：<a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>  由於小組名額有限(8 位)，本會採用<b>先到先得</b>形式，額滿後將會列入等候名單。如因參加人數過多，未能分配合適小組，或因資料遺缺等原因不能參加是次講座者，將由負責人個別通知。</p>
情緒狀況	<p>(1) 拉法課程幫助學員面對生命停滯不前的狀況，及教導他們處理情緒的技巧。因此在課程其間，學員可能會親身經歷到不意識的潛藏情緒，或要面對過去創傷的痛苦，而引起情緒波動。</p> <p>(2) 在小組時段內，學員亦可能因為其他組員分享他們的故事，或在表達情緒時的過程，因而引發個人一些過去類同的經歷，或已遺忘的創傷記憶，而導致情緒波動。</p> <p>(3) 有些學員可能在上課期間未必有太多的情緒波動，但是課程後可能意外地發現遲來的情緒波動。若這種情況發生，請學員盡早聯絡組長，拉法同工或當地教會的代表幫忙跟進，並且運用所學的情緒技巧去舒緩！</p> <p>(4) 拉法的理念認為學員面對過去創傷的痛苦，因而情緒波動，是整個醫治過程中很重要和必須的部份，所以不要為此而驚訝。因為處理那些創傷後的生命，便不會再被那些事情纏繞，從而可以生活得更輕鬆和機靈！</p> <p>(5) 學員也有可能在課程完畢後，因為情緒起伏，而需要接受專業輔導去繼續跟進。</p>
教材	<p>每位已註冊和付費的學員，可在課程期間內，用優惠價購買一本課程指定的書本，和一套課程指定的 DVD。如欲購買指定 Level I 情緒四重奏課本及粵語版自覺篇 DVD (2015 版，全套 4 隻 \$142 {課程期間優惠 \$114})，請電郵：<a href="mailto:Toronto@RaphaHK.org">Toronto@RaphaHK.org</a>。</p>
其他細節	<p><b>小組名單確認細節</b>：有關小組名單將於第一堂公佈，如有任何疑問，請即場向組長查詢。</p> <p><b>危機輔導</b>：如果學員在課程期間出現情緒起伏或困擾，可約見/其他聯絡途徑安排一次免費的危機輔導，(限期為課程期間至課程後一個月內)，請自行聯絡組長。</p> <p><b>現場購買</b>：拉法基金會書本，DVD 及 CD，學員可享有優惠價。</p> <p><b>特別安排</b>：如因天氣惡劣，而決定取消講座和/或小組，負責人將於 24 小時前以 email 或電話通知學員下次講座或小組日期和時間。</p>