

整全心靈醫治系列
2 / 2018 拉法加拿大基督教發展中心舉辦
Level 101: 情緒四重奏成人密集課程 - 自覺篇(粵語)
課程簡介

| | | | | |
|---------|--|-------------------|------------|-------------------------------|
| 課程編號 | VC101-0363L5G5I 組長：Dr. Lo | | | |
| 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) | 02/07/2018 星期三 6:30-9:30pm |
| | 第二講 | 從生命自覺認識自己 | 講座 2 (DVD) | 02/10/2018 星期六 1:30-4:30pm |
| | 小組討論一 | 第一講工作紙 | 小組 1 | 02/17/2018 星期六 9:30am-12:30pm |
| | 小組討論二 | 第二講工作紙 | 小組 2 | 02/17/2018 星期六 1:30-4:30pm |
| | 問題解答 | (*葛博士透過視像問題解答) | *問題解答 | 02/17/2018 星期六 5:00-6:00pm |
| | 第三講 | 接納情緒的奇妙 | 講座 3 (DVD) | 02/21/2018 星期三 6:30-9:30pm |
| | 第四講 | 表達真我的自由 | 講座 4 (DVD) | 02/28/2018 星期三 6:30-9:30pm |
| | 小組討論三 | 第三講工作紙 | 小組 3 | 03/03/2018 星期六 9:30am-12:30pm |
| | 小組討論四 | 第四講工作紙 | 小組 4 | 03/03/2018 星期六 1:30-4:30pm |
| | 小組討論五 | 第五講工作紙 | 小組 5 | 03/10/2018 星期六 1:30-4:30pm |
| | 第五講 | 總結 (*葛博士透過視像問題解答) | *講座 5 | 03/10/2018 星期六 5:00-6:00pm |
| 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 | 拉法辦公室@ 200 - 8877 Odlin Crescent, Richmond, BC, Canada. V6X 3Z7 | | | |
| 截止日期 | 2018 年 1 月 18 日 (星期四) | | | |
| 費用 | <p>(1) 課程費用 CAN \$160 - 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 CAN\$15 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 CAN \$175。(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 CanadaRaphael@gmail.。查詢資助申請表，所提供的有關資料，絕對保密。申請表必須在優惠期內遞交方為有效。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 2 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 - 課程費用 CAN \$128 (報名費八折)或 CAN \$143 (遲交報名費)。</p> <p>(4) 旁聽學員(不參加小組者) - 課程費用 CAN \$128 (報名費八折) 或 CAN \$143 (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 <u>不獲安排及切勿自行參加小組討論</u> ，以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。 | | | |

| | |
|------|---|
| 課程要求 | <p>(1) 參加者必須購買以下書本: 1. 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》<繁體字> (葛琳卡--基道出版社 2008) 或 2. 原價 CAD\$ 16 (課程期間優惠\$ 14) 《情緒四重奏-超越自我潛能》<繁體字> (葛琳卡--星島 2011 或紙藝軒出版社 2015)</p> <p>(2) 參加者必須在開課前閱讀完畢全書。</p> <p>(3) 每堂講座均附有講義及工作紙，請完成工作紙後帶同出席小組討論。</p> <p>(4) 課程 DVD 只供學員在課程內觀看，不得外借回家觀看。若學員不能在指定講座時間內出席，可購買課程 DVD 自行觀看，並通知課程聯絡人作此安排。</p> <p>(5) 學員需要委身參加全部講座及小組時間，否則有可能跟不上進度及影響其他學員的學習。</p> <p>(6) 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>(7) 學員必須畢業 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：www.raphahk.org)</p> <p>(8) 學員在課程前及後必須完成「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>參加者必須在截止日期前繳交報名表格及「情緒及靈命狀況問卷」，連同支票抬頭請寫“Rapha Christian Development (Canada) Association” (恕不接受信用卡):</p> <p>親臨或郵寄報名表格，支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址: Rapha Canada, 200 - 8877 Odlin Crescent, Richmond BC V6X 3Z7, Attention: Course 101 Coordinator 〔恕不接受電話 / 向本會義工 / 網上報名〕</p> <p>報名詳情及查詢: 請電郵 CanadaRaphal@gmail.com 或 電話留言 604-700-8883 給聯絡人 Easter Yeung，或入拉法基金會網頁瞭解詳情：www.raphahk.org</p> <p>由於小組名額有限(8 位)，本會採用先到先得形式，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。因此在課程期間，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 Level I 情緒四重奏課本，及一套課程指定的粵語版自覺篇 DVD (2015 版)，全套 4 隻 \$142 (課程期間優惠價 \$114)。</p> <p>請電郵：CanadaRaphal@gmail.com 或 電話留言 604-700-8883 給聯絡人 Easter Yeung 安排購買。</p> |
| 其他細節 | <p>小組名單確認細節：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>危機輔導：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>現場購買：拉法基金會書本，DVD 及 CD，學員可享有優惠價。</p> <p>特別安排：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> |