

拉法基金會  
整全心靈醫治系列  
**Level I 情緒四重奏 – 連繫篇**  
**課程簡介**

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程目的    | 你是否有一些奇怪、不理解、摸不着頭腦的行為、思想或信念，與其餘的自己有點格格不入，但又不知道為何有此狀況？它們可能是你生命中一些創傷的碎片，單從表面看來，碎片令人迷惘，甚至難以接納，課程幫助你從碎片的癱瘓中，重新發現背後的故事，整個生命圖可以 有新的發現和反思，讓愛可以再次被喚醒和重尋生命的真意！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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 課程形式    | 本課程包括 5 次講座(包括 1 次總結由葛琳卡博士親自主講)及 5 次小組交流、1 次答問時間(由葛琳卡博士親自主講)。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 小組      | 學員務必參加小組的討論時間。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 網上課程    | <p>*收看錄影講座；香港及海外的學員，請提供 gmail 電郵帳戶，每次觀看限期為七天，錄影連結會於七天後失效，若當錄影連結失效後，而需重新啟動，則要付額外行政費 HKD\$60。<br/>(報名網上即時觀看 5 次講座,連同收看 5 次錄影講座, 只需多付 HKD\$180 (共付 HKD\$2530); 否則, 額外收看每次錄影講座需收費用 HKD\$60。)</p> <p>*小組以網上會議形式舉行</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 費用      | <p>一般收費:HK\$2,350</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在報名第一階段完結後報名者, 需付錢 HK\$100 行政費, 即 HK\$2,450;</li> </ul> <p>教牧/傳道/全職神學生/重讀生/65 歲或以上長者/旁聽生:照價 8 折優惠 (優惠不包括行政費)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>報名網上即時觀看 5 次講座,連同收看 5 次錄影講座, 只需多付 HKD\$180 (共付 HKD\$2530); 否則, 額外收看每次錄影講座需收費用 HKD\$60。</li> <li>費用請於報名後 3 日內繳交, 成功報名以繳費為準。</li> <li>海外朋友以信用卡網上付款 請電郵 course@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。</li> </ul> <p>注意事項: 香港拉法及加拿大拉法是兩間財政獨立運作的機構, 需要符合當地政府的財務規範。因此, 學員報了一個機構的學費, 不能將學費轉移去另一個機構的課程或醫治營。所有課程或營會一經報名確實後, 如果需要任何改變, 只能用作該機構的貸記付款系統。</p>                                                                                               |
| 課程設計及講員 | 葛琳卡博士 (臨床心理學家)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 名額      | 每小組為 8-10 人, 名額有限, 先到先得, 額滿即止。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 報名及查詢   | <p>網上報名:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請瀏覽本會網頁 <a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>, 填妥網上報名後, 並提交所需資料。</li> </ul> <p>親身遞交方式:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>拉法基金會銅鑼灣門市 - 香港銅鑼灣紀利佐治街 1 號金百利中心十二樓 1203 室</li> <li>拉法基金會辦事處 - 九龍馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 405 室</li> </ul> <p>郵寄方式 (郵寄後, 敬請致電查詢情況, 以免失誤):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>拉法基金會辦事處 - 九龍馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 405 室</li> </ul> <p>(如選擇此方式報名, 只接受支票或銀行存款, 須連同支票或銀行入數紙一併寄回。郵政匯票恕不接受辦理, 請勿郵寄現金。)</p> <p>由於小組人數有限, 如因參加人數過多, 未能分配小組或因資料遺缺等原因不能參加是次講座者, 將個別通知, 並退回報名費。</p>                                                                                                            |
| 付款方法    | <ol style="list-style-type: none"> <li>親身遞交方式: 銅鑼灣門市 - 香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1203 室, 拉法基金會紅磡辦公室:九龍馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 405 室</li> <li>郵寄方式: 只接受支票, 抬頭請寫「拉法基金會有限公司」<br/>地址 :九龍馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 405 室</li> <li>轉帳方式: (如選擇轉帳, 敬請盡量透過櫃員機 或網上進行轉帳。如在銀行櫃台進行轉帳程序, 學員需另繳\$20 作銀行手續費。若在匯豐櫃員機轉帳, 可刪除 004。謝謝。) <ol style="list-style-type: none"> <li>中國銀行: 012-80410147415</li> <li>香港上海匯豐銀行: 004-023-174600-838</li> </ol> <p>請將銀行收據電郵到 <a href="mailto:receipt@raphahk.org">receipt@raphahk.org</a> 或 whatsapp 到 852 67315014 (請列明姓名,課程編號,聯絡電話)</p> </li> </ol> <p>注意事項: 香港拉法及加拿大拉法是兩間財政獨立運作的機構, 需要符合當地政府的財務規範。因此, 學員報了一個機構的學費, 不能將學費轉移去另一個機構的課程或醫治營。所有課程或營會一經報名確實後, 如果需要任何改變, 只能用作該機構的貸記付款系統。</p> |

拉法基金會  
整全心靈醫治系列  
**Level I 情緒四重奏 – 連繫篇**  
**課程簡介**

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程要求               | <p>(1) 每堂講座均附有工作紙，完成後帶同出席小組討論。</p> <p>(2) <b>學員需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。</b></p> <p>(3) 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，以說明講者瞭解課程對學員在情緒及靈命兩方面的說明。 &lt;&lt;情緒靈命問卷&gt;&gt;電郵至: <a href="mailto:course@raphahk.org">course@raphahk.org</a><br/><a href="https://drive.google.com/file/d/1mG_9HHRhFz_rkLj-UFXX721t2R5zZnvu/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1mG_9HHRhFz_rkLj-UFXX721t2R5zZnvu/view?usp=drivesdk</a></p> <p>(4) 備註:所填寫的「個人資料」只作本課程、及本會活動之用。 所收集的「情緒問卷」資料也只用于相關的研究/正當事務上。</p> <p>(5) 課程學員必須完成 Level I 的 101「自覺篇」</p> <p>(6) 開課後,為小組有更好的互動,儘量以不改動小組為原則。</p> <p>(7) 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> |
| 申請資助               | <p>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="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a> 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 旁聽席                | <p>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。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 情緒情況               | <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>                                                                                                                                                                                                        |
| 危機輔導               | <p>危機輔導:學員在課程期間出現情緒起伏或困擾,可安排約見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。申請辦法:請到本會網頁,下載及填妥「課程危機輔導申請表」,並獲所小組組長或課程主任推薦,把表格交銅鑼灣門市。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 課程輔助活動<br>(待疫情後恢復) | <p>我們鼓勵你參加每月第二個星期六晚舉行的「同路人支援小組」。</p> <p>真誠分享困難掙扎,同行代禱感受被明白,神話語中得到安慰啟發,經歷成長生命彼此建立!</p> <p>內容:唱詩、金句默想、自覺練習、分享、祈禱及組長解答學習上的疑難。詳情請瀏覽拉法網頁。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 其它細節               | <ul style="list-style-type: none"> <li>請於開課前細心閱讀「學員指引」,以免對課程要求及須知有所遺漏。</li> <li><b>危機輔導:學員在課程期間出現情緒起伏或困擾,請告訴組長或牧者,可以安排在課程期間提供個別的輔導。</b></li> <li>任何人仕,一經報名,如因任何個人原因退出課程,費用將不獲發還;但所繳之費用,經申請成功,扣除手續費\$200 後,部份費用可用作參加本會下一次的課程,但只限作一次延期申請,而有效期為 24 個月。但學員已參加了第一次的課堂或小組者,費用則不獲發還及不能用作申請延期使用。</li> <li>有意報名者請注意,課程包含一些可能觸及或影響個人情緒的習作。如報名者對該方面有疑問,請查詢有關專業人士才考慮是否適合報名。</li> <li>若八號或以上颱風訊號及黑色暴雨警告於講座三小時前生效,該次講座將會取消,有關調動將另行通知。</li> </ul> <p>如有任何疑問,歡迎致電拉法基金會(852) 2600 4288 查詢。</p>                                                                                                                                                                           |

以上內容如有更改,恕未能個別通知。

(更新日期: 2020 年 11 月 19 日)

本會保留最終決定權。