


整全心靈醫治系列  
**Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0304L5G5I)**  
 拉法基金會主辦 (2017/1)

**課程簡介**

課程編號	HK101-0304L5G5I	
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	本課程包括講座及輔導員帶領的小組交流。當中學員需要面對個人內在情緒起伏及過去的經歷。	
對象	任何人士	
名額	名額有限，額滿即止。報名以先到先得，並已收受繳交報名費為準。	
	<b>日期</b>	<b>時間</b>
	2017年3月6日(一)	7:00pm-10:00pm
	2017年3月13日(一)	7:00pm-10:00pm
	2017年3月15日(三)	7:00pm-10:00pm
	2017年3月20日(一)	7:00pm-10:00pm
	2017年3月27日(一)	7:00pm-10:00pm
	2017年4月3日(一)	7:00pm-10:00pm
	2017年4月5日(三)	7:00pm-10:00pm
	2017年4月10日(一)	7:00pm-10:00pm
	2017年4月24日(一)	7:00pm-10:00pm
	總結: 待定	講座 5：總結及實踐問題解答及回饋分享 (葛琳卡博士親自講)
講座/小組地點	香港灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 室	
小組資料	Carmen Chiu (101 1WC17)	
退修營	<p style="text-align: center;">自覺篇-課程退修營</p> <p>目的：透過三日兩夜的營會，以安靜退修為主的模式與上帝及自己對話，上帝對很多人來說是無形無體，好似不能捉摸，然而上帝創造人的情緒系統，讓人可以感受神的愛、聖靈的引導及上帝的保護，此退修營透過「生命自覺」(Focusing)的教導，幫助學員開放地、不批判地專注去接觸自己內心的「意感」(Felt Sense)，嘗試更全面去領會自己經常進入的一個問題或情況時所出現的感覺。它有別於你慣常的情緒或想法——不會卡住或令你思緒團團亂轉。相反地，「意感」突然而來，常帶有新資訊或新觀點，令人驚奇的是，這種不帶壓力、不需採取任何行動的接觸，往往比我們嘗試去整理自己、企圖游說自己、分析、解答或理解時，更能容許轉變發生。</p> <p>內容：輔導員帶領的小組分享、體驗耶穌練習、默想等候神</p> <p>資格：曾修讀或完成自覺篇之學員</p> <p>日期：2017年8月</p> <p>地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村</p> <p>費用：待定</p> <p>(如於營期前兩星期內才報名，需額外繳交\$180 行政費，共\$1,800 房間安排：如參加者想申請獨立房間，須先繳交\$300 行政費用。如成功安排獨立房間，申請者需要額</p>	

**整全心靈醫治系列**  
**Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0304L5G5I)**  
**拉法基金會主辦 (2017/1)**

	外再繳交房間的差價。如申請失敗，行政費用將不獲發還。劃一收費；不設費用減免、半營減費、不用餐收費。一經報名，若因個人理由退出者，費用恕不發還。) (費用將因應營會地點調整，飯餐安排只適用於入營前 14 天報名者。如於營會舉行前 14 天內報名者，將不保證有飯餐安排。)		
課程費用	日期	一般人士	教牧/傳道/全職神學生/ 65 歲或以上長者/旁聽生
	2017 年 2 月 20 日或之前(優惠期) (以付款日計算)	HK\$1,050 (每堂 3 小時)	HK\$850 (每堂 3 小時)
	2016 年 2 月 21 日或之後(優惠後)	HK\$1,150 (每堂 3 小時)	HK\$950 (每堂 3 小時)
	請注意： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 以上費用已包括講義及筆記費用：HK\$50</li> <li>• 優惠期後報名費繳交行政費用：HK\$100</li> <li>• 費用請於報名後 3 日內繳交。逾期繳費者，將自動取消申請，需從新遞交報名。</li> </ul>		
閱讀課本	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 學員必須購買該階段課程的課本，並於開課前完成有關課題的閱讀。</li> <li>• 課本之學員優惠價只限於本會門市購買。</li> <li>• Level 1《情緒四重奏》葛琳卡著，以下出版社之其中一本：  ~ 基道，2008。原價：HK\$83，學員優惠價：HK\$70  ~ 紙藝軒，2015。原價：HK\$78，學員優惠價：HK\$65。</li> </ul>		
報名方法	<p>網上報名 <a href="https://goo.gl/forms/FogU0NqqtIZBxSc32">https://goo.gl/forms/FogU0NqqtIZBxSc32</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 請瀏覽本會網頁，填妥網上報名後，並提交所需資料。</li> <li>• 親身遞交方式  ☞ 請到拉法基金會銅鑼灣門市</li> <li>• 郵寄方式 (郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤)  ☞ 拉法基金會灣仔辦事處 - 香港灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 室  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。</li> </ul>		
付款方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現金：只接受親身遞交。請勿郵寄現金。</li> <li>2. 支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」。</li> <li>3. 存款： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 中國銀行戶口：012-80410147415 或</li> <li>• 香港上海匯豐銀行戶口：004-023-174600-838 (如選擇轉帳至香港上海匯豐銀行，敬請盡量透過櫃員機 或 網上進行轉帳。</li> <li>• <a href="mailto:course3.raphahk@gmail.com">請將銀行收據電郵到 course3.raphahk@gmail.com</a> 或 whatsapp 到 67315014(請列明姓名,課程編號,聯絡電話) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如在銀行櫃台進行轉帳程序，學員需另繳 \$20 作銀行手續費。若在櫃員機轉帳，可刪除 004。)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>		
其他課程資料	請於開課前細心閱讀「 <b>學員指引</b> 」，以免對課程要求及須知有所遺漏。		

拉法基金會 – 灣仔辦公室：灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 室 電話：2600 4288  
銅鑼灣門市：香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1203 室 電話：2881 8860  
內容如有更改，恕未能個別通知；最新資料，敬請留意本會網頁。  
本會保留最終決定權。