

整全心靈醫治系列

04/2016 拉法加拿大基督教發展中心 與 灣區華人聖經教會(Alameda) 合辦

Level 1: 情緒四重奏成人密集課程 - 自覺篇(粵語)

課程簡介

課程編號	SF101-0226L5G5I			
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)	由教會編排 (3 小時)
	第二講	從生命自覺認識自己	講座 2 (DVD)	由教會編排 (3 小時)
	問題解答	(*葛博士透過視像問題解答)	*問題解答	[暫定 30 分鐘]
	第三講	接納情緒的奇妙	講座 3 (DVD)	由教會編排 (3 小時)
	第四講	表達真我的自由	講座 4 (DVD)	由教會編排 (3 小時)
	小組討論一	第一講工作紙	小組 1	Mon 4/11/16 6:30pm-9:30pm
	小組討論二	第二講工作紙	小組 2	Tue 4/12/16 6:30pm-9:30pm
	小組討論三	第三講工作紙	小組 3	Wed 4/13/16 6:30pm-9:30pm
	小組討論四	第四講工作紙	小組 4	Thu 4/14/16 6:30pm-9:30pm
	小組討論五	第五講工作紙	小組 5	Sat 4/16/16 9:00am-12:00pm
第五講	總結 / 問題解答(葛琳卡博士親臨現場)	講座 5	[暫定 30 分鐘]	
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	Bay Area Chinese Bible Church (灣區華人聖經教會) 1801 North Loop Road, Alameda CA 94502			
截止報名日期	2016 年 3 月 4 日 (星期五)			
費用	<p>(1) 課程費用 USD \$160 (報名費 USD \$120 + 組長交通費 USD \$40) - 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 USD\$15 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 USD \$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 <a href="mailto:usRapha2015@gmail.com">usRapha2015@gmail.com</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> <p>(3) 重讀學員、全職神學生、65 歲或以上長者 - 課程費用 USD \$136 (報名費八折 USD \$96 + 組長交通費 USD \$40) 或 USD \$151 (包括遲交報名費)。</p> <p>(4) 旁聽學員(不參加小組者) - 課程費用 USD \$96 (報名費八折) 或 USD \$111 (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 <b>不獲安排及切勿自行參加小組討論</b> ，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(原價加稅，學員優惠價包稅)  - USD\$16《<b>情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂</b>》&lt;繁體字&gt;(葛琳卡--基道出版社 2008)  或 USD\$15《<b>情緒四重奏-超越自我潛能</b>》&lt;繁體字&gt;(葛琳卡--星島 2011)</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<b>全部講座及小組時間</b>，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<b>只作個人運用</b>，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 (<b>Level 2 可不跟次序參加</b>)。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<b>2016年3月4日(星期五)</b>截止日期前繳交報名表格及「情緒及靈命狀況問卷」，連同<b>支票抬頭請寫“Rapha Christian Development (Canada) Association”(恕不接受信用咭)</b>：</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：  <b>15186 Discovery Road, San Leandro, CA 94579</b>  <b>Attn: Kam Tui, Rapha Level 1 Course Coordinator</b>  <b>[恕不接受電話 / 向本會義工 / 網上報名]</b></p> <p>報名詳情及查詢: 請電郵 <a href="mailto:usRapha2015@gmail.com">usRapha2015@gmail.com</a> 或 電話留言 510-909-7270 給聯絡人 Kam Tsui，或登入拉法基金會網頁瞭解詳情：<a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a></p> <p>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>
教材	<p>購買指定Level I 情緒四重奏課本及粵語版DVD (2011更新加長版;全套6隻)。</p> <p>請電郵: <a href="mailto:fannychong@yahoo.com">fannychong@yahoo.com</a> 或 電話留言/短訊 <b>916-889-3586</b> 給聯絡人 <b>Fanny Cheong</b> 安排購買。</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>