

整全心靈醫治系列

09/2018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	SF101-377L5G5I (Leader: Dr. Anthony 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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>課堂</th> <th>內容</th> <th>形式</th> <th>日期</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一講</td> <td>情緒與我面面觀</td> <td>講座1 (DVD)</td> <td>09/02 (日) 2:30pm - 5:30pm</td> </tr> <tr> <td>第二講</td> <td>從生命自覺認識自己</td> <td>講座2 (DVD)</td> <td>09/02 (日) 6:00pm - 9:00pm</td> </tr> <tr> <td>第三講</td> <td>接納情緒的奇妙</td> <td>講座3 (DVD)</td> <td>09/08 (日) 2:30pm - 5:30pm</td> </tr> <tr> <td>第四講</td> <td>表達真我的自由</td> <td>講座4 (DVD)</td> <td>09/08 (日) 6:00pm - 9:00pm</td> </tr> <tr> <td>*問題解答</td> <td>*葛博士透過視像問題解答</td> <td>*問題解答</td> <td>TBA</td> </tr> <tr> <td>小組討論</td> <td>第一講工作紙</td> <td>小組1</td> <td>09/23 (日) 2:30pm - 5:30pm</td> </tr> <tr> <td>小組討論</td> <td>第二講工作紙</td> <td>小組2</td> <td>09/23 (日) 6:30pm - 9:30pm</td> </tr> <tr> <td>小組討論</td> <td>第三講工作紙</td> <td>小組3</td> <td>09/24 (一) 6:30pm - 9:30pm</td> </tr> <tr> <td>小組討論</td> <td>第四講工作紙</td> <td>小組4</td> <td>09/26 (三) 6:30pm - 9:30pm</td> </tr> <tr> <td>小組討論</td> <td>第五講工作紙</td> <td>小組5</td> <td>09/29 (六) 9:00am - 12:00pm</td> </tr> <tr> <td>總結:</td> <td>*葛博士透過視像問題解答</td> <td>*問題解答</td> <td>TBA</td> </tr> </tbody> </table>				課堂	內容	形式	日期	第一講	情緒與我面面觀	講座1 (DVD)	09/02 (日) 2:30pm - 5:30pm	第二講	從生命自覺認識自己	講座2 (DVD)	09/02 (日) 6:00pm - 9:00pm	第三講	接納情緒的奇妙	講座3 (DVD)	09/08 (日) 2:30pm - 5:30pm	第四講	表達真我的自由	講座4 (DVD)	09/08 (日) 6:00pm - 9:00pm	*問題解答	*葛博士透過視像問題解答	*問題解答	TBA	小組討論	第一講工作紙	小組1	09/23 (日) 2:30pm - 5:30pm	小組討論	第二講工作紙	小組2	09/23 (日) 6:30pm - 9:30pm	小組討論	第三講工作紙	小組3	09/24 (一) 6:30pm - 9:30pm	小組討論	第四講工作紙	小組4	09/26 (三) 6:30pm - 9:30pm	小組討論	第五講工作紙	小組5	09/29 (六) 9:00am - 12:00pm	總結:	*葛博士透過視像問題解答	*問題解答	TBA
課堂	內容	形式	日期																																																	
第一講	情緒與我面面觀	講座1 (DVD)	09/02 (日) 2:30pm - 5:30pm																																																	
第二講	從生命自覺認識自己	講座2 (DVD)	09/02 (日) 6:00pm - 9:00pm																																																	
第三講	接納情緒的奇妙	講座3 (DVD)	09/08 (日) 2:30pm - 5:30pm																																																	
第四講	表達真我的自由	講座4 (DVD)	09/08 (日) 6:00pm - 9:00pm																																																	
*問題解答	*葛博士透過視像問題解答	*問題解答	TBA																																																	
小組討論	第一講工作紙	小組1	09/23 (日) 2:30pm - 5:30pm																																																	
小組討論	第二講工作紙	小組2	09/23 (日) 6:30pm - 9:30pm																																																	
小組討論	第三講工作紙	小組3	09/24 (一) 6:30pm - 9:30pm																																																	
小組討論	第四講工作紙	小組4	09/26 (三) 6:30pm - 9:30pm																																																	
小組討論	第五講工作紙	小組5	09/29 (六) 9:00am - 12:00pm																																																	
總結:	*葛博士透過視像問題解答	*問題解答	TBA																																																	
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	粵語																																																			
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	2018年 8月11日 (星期六)																																																			
費用	<p>1) 課程費用 USD \$185 (報名費 USD \$135 + 組長交通費 USD \$50) - 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 \$200。(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 usRapha2015@gmail.com 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 \$158 (報名費八折 USD \$108 + 組長交通費 USD \$50) 或 USD \$173 (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 \$108 (報名費八折)或USD \$123 (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 <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(原價加稅，學員優惠價包稅) USD\$26《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 USD\$16《情緒四重奏-超越自我潛能》<繁體字>(葛琳卡--星島 2011)</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) 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>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考拉法基金會網頁瞭解詳情：www.raphahk.org)</p> <p>7) 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2018年8月11日(星期六)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): 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： 15186 Discovery Road, San Leandro, CA 94579 Attn: Roy Chim, Rapha SF 101-377 Course 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 siuheichim@gmail.com或電話留言510-686-0362 給聯絡人Roy Chim 或登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(兩組：每組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>
教材	<p>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)。 請電郵：irenec868@gmail.com 或電話留言/短訊 510-520-9476 給聯絡人Irene Cheung 安排購買。</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>
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>