

整全心靈醫治系列
Level I: 情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0352L5G5R)
 拉法基金會主辦 (2017/10)

課程簡介

課程編號	HK101-0352L5G5R
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。
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。

日期	地點	時間	內容
2018年1月15日(一)	紅磡	下午 7:00-10:00	講座 1：情緒與我面面觀(播放 DVD)
2018年1月22日(一)	紅磡	下午 7:00-10:00	小組 1：討論第一講工作紙
2018年1月29日(一)	紅磡	下午 7:00-10:00	講座 2：從生命自覺認識自己(播放 DVD 視像：葛琳卡博士答問 15-30 分鐘 [暫定])
2018年2月5日(一)	紅磡	下午 7:00-10:00	小組 2：討論第二講工作紙
2018年2月12日(一)	紅磡	下午 7:00-10:00	講座 3：接納情緒的奇妙(播放 DVD)
2018年2月26日(一)	紅磡	下午 7:00-10:00	小組 3：討論第三講工作紙 講座 4：表達真我的自由(播放 DVD)
2018年3月5日(一)	紅磡	下午 7:00-10:00	講座 4：表達真我的自由(播放 DVD)
2018年3月12日(一)	紅磡	下午 7:00-10:00	小組 4：討論第四講工作紙
2018年3月19日(一)	紅磡	下午 7:00-10:00	小組 5：討論第五講工作紙
待定	總結		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：	紅磡商業中心 B 座 405 室	小組資料：	Jo Fung 1HH05


退修營	自覺篇-課程退修營		
	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。		
	內容：小組分享、體驗耶穌練習、默想等候神 資格：曾修讀或完成自覺篇之學員 日期：11月17-19日 地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村 費用：\$1800		

課程費用	日期	一般人士 (課程共 10 堂,每堂\$105 優惠期後每堂\$115)	教牧/傳道/全職神學生/重讀生 65 歲或以上長者 /旁聽生
	2017年12月15日或之前(優惠期)	HK\$1,050	HK\$850
	2017年12月16日或之後(優惠後)	HK\$1,150	HK\$950
請注意：優惠期後報名費繳交行政費用：HK\$100 <ul style="list-style-type: none"> 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。 任何人仕，一經報名，如因個人原因退出課程，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 可以用作參加本會下一次的課程，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。 <ul style="list-style-type: none"> 如因經濟問題未能負擔全部費用或部份費用，可向本會申請資助。詳情請參下欄「申請資助」。如，可申請資助。請電郵 course3.raphahk@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。 若八號或以上颱風訊號及黑色暴雨警告於講座或小組三小時前生效，該次講座將會取消，有關調動將另行通知。			

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0352L5G5R)
拉法基金會主辦 (2017/10)

閱讀課本	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
課程要求	<ol style="list-style-type: none"> (1) 參加者必須購買 Level 1《情緒四重奏》葛琳卡著，以下出版社之其中一本：葛琳卡。《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》。課本之學員優惠價只限於本會門市購買。 香港：基道出版社，2008。原價：HK\$83，學員優價(只限於本會門市購買)：HK\$70。 或紙藝軒出版：葛琳卡。《情緒四重奏—超越自我潛能》。原價：HK\$78，學員優價：HK\$65。 (2) 參加者必須在開課前，讀畢全書。 (3) 每堂講座均附有工作紙，完成後必須帶同出席小組討論。另外，自行研習 DVD 的學員，請到拉法基金會網頁 http://raphahk.org 下載講義，完成習作後帶同出席小組討論。 (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。 (5) 課程出席證書：將於每年的週年紀念會上頒發。學員出席率達 80%，才可獲頒發證書；即最多只可缺席一次講座及一次小組。否則，將不獲發出證書及必須補課才能參加其他階段的課程。 (6) 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。(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」數據也只用於相關的研究/正當事務上。) (7) 學員必須畢業 Level 1 (111 醫治篇及 101 自覺篇)才可參加其他 Level 的課程(詳細內容可參考本會網址：www.raphahk.org) (8) (Level 2 可不跟次序參加)。Level 2 或更進深課程，每個課程只可缺席一次講座及一次小組。 (9) 講座由葛琳卡博士親自主講的新課程，有關提供 DVD 補堂事宜，將會以此課程安排的通知為準，會否提供 DVD 補堂，敬請各學員留意本會最新消息。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) (10) 因資源所限，已有 DVD 的課程未能提供補課服務。若缺席 DVD 課堂者需要補課者，可考慮參與其他地區的課堂，或自行購買該堂的 DVD 自習，唯必須通知本會作記錄。 (11) 開課後，為小組有更好的互動，盡量以不改動小組為原則；若因要事缺席者，最多只可調動 1 次小組，並必須得辦公室及組長的同意、安排。 (12) 學員在講座和小組所學習的有關練習只作個人運用，組長的領組是經過專業訓練及講員的督導。
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	<ol style="list-style-type: none"> (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。因此在課程其間，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。 (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。 (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！ (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！ (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。
課程輔助活動	<p>於每月將舉行同路人支援小組。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。內容：唱詩、金句默想、自覺練習、分享、祈禱，歡迎關心拉法的弟兄姊妹參加。(由於課程以 DVD 形式教授，若學員上課時的疑問需要更多的討論，歡迎參加，組長樂意即場的解答及討論。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 詳情請瀏覽拉法網頁資訊：http://www.raphahk.org/chinese/thanksgiving.php
申請資助	<p>如因經濟問題未能負擔全部費用，可登入本會網頁下載「申請課程資助表格」申請資助，(網址：http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf)；申請表必須在優惠期內遞交方為有效。申請人可先繳交可負擔之費用、報名表、問卷調查表、課程資助申請表，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，所批核的金額，及所需文件；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>
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>
其他細節	<p>購買 DVD：(銅鑼灣門市) 現場購買：拉法基金會書本，DVD 及 CD，學員可享有優惠價。 Level I 「情緒四重奏課程」DVD 接受訂購，自覺篇全套 4 隻 DVD 原價 HK\$800，學員優惠價 HK\$640。 如欲購買，請與本會聯絡。</p>

整全心靈醫治系列
Level I: 情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0352L5G5R)
拉法基金會主辦 (2017/10)

報名方法	<ul style="list-style-type: none"> • 網上報名 https://goo.gl/forms/QnGeqUFuPwRXNVb93  1. 請瀏覽本會網頁，填妥網上報名後，並提交所需資料。 2. 費用請於報名後3日內繳交，如11月1日報名，11月3日或之前繳交。逾期繳費者，作自動取消申請論。 3. 本會收到閣下的報名資料及付款收據/通知單，報名方為有效。 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 親身遞交方式 請到拉法基金會銅鑼灣門市/紅磡辦公室(<p style="margin-left: 20px;">地址: 香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1203 室 (星期一至五:上午 10:30-6:30) 、星期六:上午 9:30 至下午 1:00 紅磡馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 405 室 (星期一至五:上午 9:30-6:30)</p> • 郵寄方式 (郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤) <ul style="list-style-type: none"> ☞ 拉法基金會紅磡辦事處 - 九龍紅磡馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 405 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。
付款方法	<p>1.現金：只接受親身遞交。請勿郵寄現金。</p> <p>2.支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」。</p> <p>3.存款：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 中國銀行戶口：012-80410147415或 • 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。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。) • 請將收據電郵致:course3.raphahk@gmail.com 或 whatsapp 67315014 收據請列明以下資料 (姓名, 課程編號, 聯絡電話) <p>本會恕不接受傳真報名，傳真報名者將視作不符合申請資格。另外，如在講座當天仍未收妥學員的報名表、情緒及靈命狀況問卷及課程費用 (申請資助者，亦必須於講座前遞交課程資助表格)，將不獲編排小組，小組將以先到先得形式編排 (先到先得是指報名時已交妥上述資料)。</p> <p><i>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，將由拉法基金會個別通知。並退回報名費。</i></p>
其他課程資料	<p>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。</p>

拉法基金會 – 灣仔辦公室： 九龍紅磡馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 405 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。

更多課程資料，請到以下 QR Code

