

課程簡介

課程編號	HK101-0465L5G50			
課程目的	本課程能讓你了解: 自己的情緒運作, 能適切地接納、表達、轉化及管理自己的情緒			
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。			
講 座	*網上觀看；香港及海外的學員，請提供 gmail 電郵帳戶，每條 DVD Link 觀看限期為七天，該 Link 會於七天後失效。			
小 組	除上課時間外，小組以網上會議形式舉行，學員務必參加小組的討論時間。			
講座內容			DVD 觀看期限	
講座 1: 情緒與我面面觀(播放 DVD)			28/03/2020 – 03/04/2020	
講座 2: 從生命自覺認識自己(播放 DVD)			04/04/2020 – 10/04/2020	
講座 3: 接納情緒的奇妙(播放 DVD)			11/04/2020 – 17/04/2020	
講座 4: 表達真我的自由(播放 DVD)			18/04/2020 – 24/04/2020	
內容	香港/ 星加坡/馬來西亞 時間及日期	溫哥華/三藩市 時間及日期	愛民頓 時間及日期	多倫多 時間及日期
小組 1	上午 9:00-12:00 04/04/2020(六)	下午 6:00-9:00 03/04/2020(五)	下午 7:00-10:00 03/04/2020(五)	下午 9:00-12:00 03/04/2020(五)
小組 2	上午 9:00-12:00 11/04/2020(六)	下午 6:00-9:00 10/04/2020(五)	下午 7:00-10:00 10/04/2020(五)	下午 9:00-12:00 10/04/2020(五)
小組 3	上午 9:00-12:00 18/04/2020(六)	下午 6:00-9:00 17/04/2020(五)	下午 7:00-10:00 17/04/2020(五)	下午 9:00-12:00 17/04/2020(五)
小組 4	上午 9:00-12:00 25/04/2020(六)	下午 6:00-9:00 24/04/2020(五)	下午 7:00-10:00 24/04/2020(五)	下午 9:00-12:00 24/04/2020(五)
小組 5	上午 9:00-12:00 02/05/2020(六)	下午 6:00-9:00 01/05/2020(五)	下午 7:00-10:00 01/05/2020(五)	下午 9:00-12:00 01/05/2020(五)
講座 5: 總結 (葛琳卡博士 親自主講)	上午 9:00-12:00 09/05/2020(六)	下午 6:00-9:00 08/05/2020(五)	下午 7:00-10:00 08/05/2020(五)	下午 9:00-12:00 08/05/2020(五)
負責人	組 長：Sabrina koh 高妙燕 講 員：葛琳卡博士（臨床心理學家）			
課程要求	(1) 參加者必須購買： 葛琳卡。《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》-繁體版; 基道出版社 2008 課程期間優惠價：HKD70/CAD15/USD16 或 葛琳卡。《情緒四重奏—超越自我潛能》- 繁體版; 星島 2011 課程期間優惠價：HKD65/CAD14/USD15 (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。 (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：將於每年的周年紀念會上頒發。學員出席率達 100%，才可獲頒發證書。<u>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。</u> (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，以幫助講者了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」及響應表，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) 學員必須完成 Level I 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) 開課後，為小組有更好的互動，盡量以不改动小組為原則。 (9) 學員在講座和小組所學習的有關練習<u>只作個人運用</u>。而組長的領組是經過專業訓練及講員的督導。 備註：以上內容如有更改，恕未能個別通知。(更新日期：2020 年 3 月 19 日)本會保留最終決定權。			

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏 - 自覺篇 - 普通話(HK101-0465L5G50)

語言/講座	國語版 DVD - 每堂講座播放 DVD，學員在堂上一起觀看是最有效的學習型式。若學員不能在堂上觀看，可選擇在家網上無數次觀看視頻，每次視頻有效期為七天。 每個學員只能在堂上觀看一次，或在指定時間內網上觀看視頻，不能同時選擇兩個收看方式。 若學員需要延期或重複觀看多一次視頻，每次額外觀看費用為 10 元。亦歡迎學員自行購買一套 DVD。
情緒情況	(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。 (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。
危機輔導	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，把表格交拉法基金會。
截止報名日期	優惠報名 2020 年 3 月 26 日(星期四)
費用	(1) 課程費用 港幣 HKD1300/加幣 CAD200/美金 USD170/新加坡幣 SGD240/馬來幣 MYR595 - 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 HKD100/CAD15/USD15/SGD18/MYR25 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 HKD1400/CAD215/USD185/SGD258/MYR620。(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)) (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 www.raphahk.org 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。 (3) 重讀學員、全職神學生、65 歲或以上長者 - 課程費用 HKD1040/CAD160/USD136/SGD192/MYR476 (報名費八折)或 HKD1140/CAD175/USD151/SGD210/MYR501 (遲交報名費)。 (4) 旁聽學員 (不參加小組者) - 課程費用 HKD1040/CAD160/USD136/SGD192/MYR476 (報名費八折)或 HKD1140/CAD175/USD151/SGD210/MYR501 (遲交報名費)。 請注意： - 海外朋友以信用卡網上付款 https://raphahk.check.plus/MissionDetails?no=97，課程費用以港幣結算為單位，請加入 HK\$1300 (留意對應國家貨幣之匯率會浮動)。 - 費用請於報名後 3 日內繳交。逾期繳費者，將不作留位。
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。

拉法基金會內部填寫

已收取：\$ ☐ 現金 ☐ 支票(支票號碼：_____ 銀行：_____)
☐ 自動轉賬 (日期：_____ 備考：_____) ☐ 收據號碼：_____ (日期：_____)
☐ 已收申請資助表格 收款人簽名：_____ 收表格日期：_____

課程編號：HK101-0465L5G50

(必須填寫)

~~~請以正楷填寫，並圈出適當的選擇。~~~

**個人資料**

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ 性別：男 / 女

稱謂：牧師 / 傳道 / 全職神學生 / 先生 / 女士 / 小姐 身份證號碼：\_\_\_\_\_ (請填頭 4 位數字)

婚姻狀況：單身 / 已婚 / 離婚 / 分居 / 喪偶 兒女：(數量) \_\_\_\_\_ (年齡) \_\_\_\_\_

出生日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 電郵：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

聯絡電話：(日間) \_\_\_\_\_ (夜間) \_\_\_\_\_ (流動電話) \_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

郵政編號 / 國家編號(如有)：\_\_\_\_\_ 教育程度：小學 / 中學 / 大專 / 大專以上

職業：\_\_\_\_\_ 信仰：\_\_\_\_\_ 已受浸：是 / 否 信主日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

受浸日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 目前事奉崗位：\_\_\_\_\_ 所屬教會：\_\_\_\_\_

**參加此課程之資料**(請於 ☐ 方格內 ✓。)

1. 請選擇就讀本課程的方式：☐ 參加講座及小組 ☐ 自行研習 DVD 及參加小組 ☐ 旁聽生  
 註請選擇，你是：☐ 需要申請資助

2. 你期望能與\_\_\_\_\_同組 (本會將盡量作出安排，若某些原因未能配合，恕不另行通知。)

註：旁聽生 - 只參加講座，不參加小組。

**過往參加課程之資料**

| 課程名稱      | 課程階段                 | 曾否參與? | 如適用，請列出課程有關資料 |    |      |
|-----------|----------------------|-------|---------------|----|------|
|           |                      |       | 地點            | 年份 | 小組組長 |
| 「情緒四重奏」   | Level 1              | 是 / 否 |               |    |      |
| 「曠野之旅」    | Level 2              | 是 / 否 |               |    |      |
| 「生命更新的醫治」 | Level 3A / 3A1 / 3A2 | 是 / 否 |               |    |      |
| 「生命更新的醫治」 | Level 3B / 3B1 / 3B2 | 是 / 否 |               |    |      |

**有關輔導紀錄 (請於□方格內✓。)**

1. 閣下是否正接受輔導 / 患情緒困擾或精神病

☐ 是 ☐ 否

2. 請寫下醫生診斷的癥狀 (如適用):

\_\_\_\_\_

3. 請於下面列出曾經/現在服用之精神科藥物 (如適用):

\_\_\_\_\_

**有關個人資料事項(請於□方格內✓。)**

1. 有關個人資料絕對保密，只會用於發放本會最新消息，及只作本課程、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及正當事務上。

☐ 本人確認本人已閱讀並明白該聲明。

2. 閣下是否願意於日後收到本會最新消息:

☐ 是 ☐ 否

簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

有關詳情請參考「課程簡介」及「學員指引」

本會保留最終決定權。