

整全心靈醫治系列
(2011/04)拉法基金會主辦
(HK01-0052L7G7R) Level I：情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

課程簡介

課程編號		HK01-0052L7G7R	
課程目的		完成本課程後，希望學員能夠藉著瞭解自己的情緒運作，更能適切地接納、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。	
課程結構	講座日期	2011 年 4 月 1 日 (星期五)	情緒的成因與運作、情緒的意識和防衛機制 (播放 DVD)
		2011 年 5 月 6 日 (星期五)	情緒的接納 (播放 DVD + 葛琳卡博士視像答問)
		2011 年 5 月 27 日 (星期五)	情緒的經歷 (播放 DVD)
		2011 年 6 月 10 日 (星期五)	情緒的調節 (播放 DVD)
		2011 年 6 月 24 日 (星期五)	情緒的轉化 (播放 DVD + 葛琳卡博士視像答問)
		2011 年 7 月 22 日 (星期五)	情緒的關懷 (播放 DVD)
		2011 年 8 月 4 日 (星期四)	問題解答、總結與分享 (葛琳卡博士親自主講)
	講座時間	晚上 7:15 - 10:00	
	講座地點	拉法基金會 地址：灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 室 2011 年 8 月 4 日 (星期四)：時間及地點(待定)	
講員	葛琳卡博士 (臨床心理學家)		
小組	除上課時間外，亦安排有小組討論時間，學員務必參加。請參閱最後頁的小組討論時間表，小組名單將於第一次講座時公佈。		
費用：		HK\$900 (2011 年 3 月 21 日或之前報名)； HK\$1,000 (2011 年 3 月 21 日後報名，由於行政繁複，需多繳交 HK\$100 作為額外行政費用) 教牧、傳道人、全職神學生、全職學生、65 歲或以上長者、重讀學員、旁聽學員(不參加小組者)，報名費一律八折，收費如下： HK\$720(2011 年 3 月 21 日或之前報名)； HK\$820 (2011 年 3 月 21 日後報名，由於行政繁複，需多繳交 HK\$100 作為額外行政費用) 如因經濟問題未能負擔全部或部份費用，可向本會申請資助。一經報名，如因任何個人原因退出課程，費用將不獲發還；但所繳費用可以用作參加下一次課程(有效期為 24 個月)。	
輔助課程活動：		拉法基金會每月最後的星期日會有祈禱會，由葛琳卡博士主理。 由於課程以 DVD 形式教授，學員上課時的疑問可能未能即時回答，同學可參加每月祈禱會，屆時葛博士可直接解答學員的疑問，並能作分享交流、操練默想及禱告。詳情請瀏覽拉法網頁內祈禱會資訊： http://www.raphahk.org/chinese/thanksgiving.php	
課程要求：		(1) 學員必須購買葛琳卡：《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》，學員可親臨合辦教會或拉法基金會購買，原價 HK\$83，現特價為 HK\$70；學員必須於開課前，讀畢全書。 (2) 每堂講座均附有工作紙，完成後必須帶同出席小組討論。 (3) 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。 (4) 學員必須完成 Level I 才可參加 Level II 或 Level III A 的課程；而 Level II、Level IIIA、Level IIIB 則必須完成一個課程，才可參加下一次的課程，並最後參加退修會及 Level IV 的課程， 每個課程的講座及小組只可各缺席一次 。拉法基金會於每年的週年紀念會上頒發課程出席證書。(有關 Level II、Level IIIA 及 Level IIIB 內容可參考拉法基金會網址： www.raphahk.org) (5) 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。	
申請資助：		如因經濟問題未能負擔全部或部份費用，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)。申請人暫時不用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 。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。	
旁聽席：		講座可提供旁聽席予不參加小組人士。所有旁聽者，均 不獲安排、亦不得自行參加小組討論 ，以免影響其他參加者的進度及產生行政混亂。	

整全心靈醫治系列
(2011/04)拉法基金會主辦
(HK01-0052L7G7R) Level I：情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

報名方法	請填妥附頁之報名表格，小組討論時間表及「情緒及靈命狀況問卷」一併遞交，參加者可選擇以下列方式於截止日期前報名。 親身遞交方式 拉法基金會銅鑼灣辦事處（可即時購買書本及 DVD） 地址：香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1703 室 星期一至四：上午 10:30 至下午 6:30 星期六：上午 9:30 至下午 5:30 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 星期一至四：上午 9:30 至下午 6:00 星期六：上午 9:30 至下午 5:30 *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 1. 現金：親身遞交方式才可用此方法 2. 支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」 3. 存款：中國銀行戶口：012-80410147415 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)。 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。
其他細節	購買 DVD：(銅鑼灣辦事處) Level I 情緒四重奏課程 DVD(舊版本)現已發售，全套四隻原價 HK\$750，課程期間，學員可享優惠價 HK\$600，而每一講為\$120。 危機輔導：如果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，報名約見請致電 2881 8860。

****小組討論時間表****

小組討論時間表 (報名表: “1”代表第一選擇; “2”代表第二選擇; “3”代表第三選擇)

組長	小組時間	小組代號	小組地點
(適合教牧同工)日期：逢星期一 18/4、16/5、30/5、20/6、27/6、11/7、25/7			
謝國偉	7:30-10:00 pm	RH1	拉法基金會
日期：逢星期四 21/4、19/5、2/6、16/6、30/6、14/7、28/7			
Dorcus	7:30-10:00 pm	RH2	拉法基金會
日期：逢星期四 21/4、19/5、2/6、16/6、30/6、14/7、28/7			
Dorcus	2:30-5:00 pm	RH3	拉法基金會
日期：逢星期六 16/4、21/5、4/6、18/6、9/7、16/7、30/7			
謝國偉	2:30-5:00 pm	RH4	拉法基金會

查詢可致電拉法基金會:2600 4288.