整全心靈醫治系列

Level I： 情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0222L5G5R)

拉法基金會主辦 (2016/02)

課程簡介

課程編號	HK101-0222L5G5R
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	時間	講題
2016 年 02 月 24 日(三)	晚上 7:00-10:00	講座 1: 情緒與我面面觀 (播放 DVD)
2016 年 03 月 02 日(三)		講座 2: 從生命自覺認識自己
2016 年 03 月 09 日(三)		講座 3: 接納情緒的奇妙(播放 DVD + [暫定]葛琳卡博士視像答問 15-30 分鐘)
2016 年 03 月 16 日(三)		講座 4: 表達真我的自由 (播放 DVD)
2016 年 04 月 28 日(四)	晚上 7:00-9:40	講座 5: 總結及實踐問題解答及回饋分享 (葛琳卡博士親自主講)
講座地點	講座一至四 / 地點 ： 香港灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7/F A 室 **講座五講 / 地點 ： 待定-***	

小組資料

Moses / 101 WC1 (日、下午 2:30-5:00) / 地點 ： 香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1203 室

1. 2 月 28 日	2. 3 月 06 日	3. 3 月 13 日	4. 3 月 20 日	5. 4 月 03 日

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：2016 年 4 月 15 日 (五/下午 4:00)至 4 月 17 日 (日/晚上 9:00)

地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村

費用：(優惠期)2016 年 2 月 15 或之前$1,500 、2016 年 2 月 15 日或之後 $1,620

(費用將因應營會地點調整，飯餐安排只適用於入營前 14 天報名者。如於營會舉行前 14 天內報名者，將不保證有飯餐安排。)

課程費用

日期	一般人士	教牧/傳道/全職神學生/65 歲或以上長者/旁聽生
2016 年 2 月 01 日或之前(優惠期)	HK$1,050	HK$850
2016 年 2 月 02 日或之後(優惠後)	HK$1,150	HK$950

請注意 ：

- 以上費用已包括講義及筆記費用 ：HK$50
- 優惠期後報名費繳交行政費用 ：HK$100
- 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。

整全心靈醫治系列

Level I： 情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0222L5G5R)

拉法基金會主辦 (2016/02)

閱讀課本	• 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。 • 課本之學員優惠價只限於本會門市購買。 • Level 1《情緒四重奏》葛琳卡著，以下出版社之其中一本: ~ 基道，2008。原價：HK$83，學員優惠價：HK$70 ~ 紙藝軒，2015。原價：HK$78，學員優惠價：HK$65。
報名方法	• **網上報名** ☞ 請瀏覽本會網頁 http://goo.gl/forms/tsibw9K9p5，填妥網上報名後，並提交所需資料。 • **親身遞交方式** ☞ 請到拉法基金會銅鑼灣門市 • **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 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	1. 現金：只接受親身遞交。請勿郵寄現金。 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 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。)
其他 課程資料	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。

拉法基金會 – 灣仔辦公室：灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 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