整全心靈醫治系列

Level I： 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂 聖誕密集(HK01-0159L7G7I)

拉法基金會主辦 (2014/12)

課程簡介

(更新日期：2014 年 9 月 25 日)

課程編號		(HK01-0159L7G7I)		
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	講座及小組	日期	時間	WCT3 小組：偉鴻 組長
		2014 年 12 月 15 日(一)	晚上 7:00-10:00	講座一：情緒的成因與運作、情緒的意識和防衛機制(播放 DVD)
		2014 年 12 月 17 日(三)	晚上 7:00-10:30	講座二：情緒的接納 (播放 DVD+[暫定] 葛琳卡博士視像答問 15-30 分鐘)
		2014 月 12 月 20 日(六)	上午 10:00-下午 1:00	第 1 次小組
		同上	下午 2:00-5:00	第 2 次小組
		同上	下午 6:00-9:00	講座三：情緒的經歷 (播放 DVD)
		2014 月 12 月 21 日(日)	下午 1:00-4:00	第 3 次小組
		同上	下午 4:00-4:30 下午 4:30-7:30	[暫定] 葛琳卡博士視像答問 15-30 分鐘 講座四：情緒的調節 (播放 DVD)
		2014 年 12 月 26 日(五)	上午 10:00-下午 1:00	第 4 次小組
		同上	下午 2:00-5:00	講座五：情緒的轉化 (播放 DVD)
		2014 年 12 月 27 日(六)	上午 10:00-下午 1:00	第 5 次小組
		同上	下午 2:00-5:00	第 6 次小組
		同上	下午 6:00-9:00	講座六：情緒的關懷 (播放 DVD)
		2014 年 12 月 28 日(日)	下午 1:00 - 4:00	第 7 次小組
		地點：銅鑼灣門市	下午 4:00-6:00	講座七：總結 - 問題解答與分享 (葛琳卡博士親自主講)
	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 第七講 - 地點：香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1203 室		
	講員	葛琳卡博士（臨床心理學家）		
	小組	小組編號：WCT3、 組長：偉鴻 除上課時間外，學員務必參加小組的討論時間。~~請參閱最後一頁的小組討論時間及地點，並在報名表上填上合適的小組時間。小組名單將於第一次講座後公佈。~~		
	第一階段退修營	**「情緒四重奏－同行生命中的憂怒哀樂」退修營** **主題：喚醒與神阻隔的心靈** 此乃課程的總結活動，幫助學員深入應用課程的教導，突破與神阻隔的心靈，建議學員參與。 *****未能參與者，不會影響課程出席率***** 目的：透過三日兩夜的營會，讓參加者更意識到自己的「適應原始性情緒」及「防衛機制」，更能經歷上帝的醫治及更新，走出情緒的困擾。 內容：包括畫畫、小組分享、體驗耶穌練習、默想等候神 資格：完成或曾修讀 level 1 課程的學員、第一次參加課程退修營者 日期：2015 年 1 月 30 日(五/下午 4:00) 至 2 月 1 日 (日/晚上 9:00) 地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村 費用： 2014 年 9 月 25 日或之前 HK$1,400 (優惠期)、 2014 年 9 月 26 日或之後 HK$1,520 (報名獲接納後，如因個人理由，未能出席營會，費用將不獲發還，也不設延期申請。)		
對象		任何人士		
報名及費用		(優惠期)2014 年 10 月 31 日或之前 - HK$900 、2014 年 11 月 1 日或之後 - HK$1,000 教牧、傳道、全職神學生、65 歲或以上長者、旁聽學員(不參加小組者)： 八折優惠—HK$720；2014 年 11 月 1 日或之後—HK$820。 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。** 如因經濟問題未能負擔全部費用者，可向本會申請資助。詳情請參下欄「申請資助」。		

整全心靈醫治系列

Level I： 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂 聖誕密集(HK01-0159L7G7I)

拉法基金會主辦 (2014/12)

名　額	因名額有限，報名以先到先得，額滿即止，並以收受繳交的報名費為準。
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》。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 葛琳卡。《情緒四重奏－超越自我潛能》。香港：星島，2011。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，將不獲發出席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) **因資源所限，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。 (9) 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。 (10) 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。
輔助課程活動	「拉法情軒」祈禱會，於每月最後一個星期日舉行。內容：分享交流、操練默想及禱告；由葛琳卡博士主理。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，歡迎參加每月祈禱會，葛博士樂意即場的解答及討論。) 詳情請瀏覽拉法網頁內祈禱會資訊：http://www.raphahk.org/chinese/thanksgiving.php
申請資助	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；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。
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。
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。 **網上報名** **1.** 請瀏覽本會網頁 http://www.raphahk.org//chinese/courses-main.php，填妥及遞交資料。 **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。 **親身遞交方式** - 拉法基金會銅鑼灣門市（**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 1203 室 星期一至五：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 *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 ~查詢可致電 2600-4288 星期一至五：上午 9:30 至下午 6:30 、 星期六：上午 9:30 至下午 1:00 **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： a). 中國銀行戶口：012-80410147415 或 b) 香港上海匯豐銀行戶口：004-023-174600-838 (注意: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。如在櫃台進行轉帳程序，本會則會被徵收$20 作手續費。謝謝。) **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：(銅鑼灣門市) Level I「情緒四重奏課程」DVD 接受訂購，全套六隻原價 HK$1,200，學員優惠價 HK$960，而每一講為$160，如欲購買，請與本會聯絡。 危機輔導：學員在課程期間出現情緒起伏或困擾，經組長推薦，可獲安排約見一次免費的危機輔導，報名約見請致電 2881 8860。 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。

拉法－灣仔辦公室：灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 室　　查詢可致電：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

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。