

整全心靈醫治系列
11/2019拉法加拿大基督教發展中心 主辦
Level 1：情緒四重奏成人密集課程 - 自覺篇(粵語)
課程簡介

課程編號	TR101-0436L5G5I (Scarborough) 小組組長: Sabrina Koh			
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。			
課程結構	課堂	內容	形式	日期
	第一講	情緒與我面面觀	講座1 (DVD)	Wed 9/10/19 開始網上觀看，有效期七天
	第二講	從生命自覺認識自己	講座2 (DVD)	Wed 16/10/19 “
	第三講	*葛博士透過視像問題解答	視像	Sun (20/10) 8:00pm-9:00pm (Hong Kong 21/10 Mon 8am, Vancouver 20/10 Sun 5pm)
	第四講	接納情緒的奇妙	講座3 (DVD)	Wed 23/10/19 開始網上觀看，有效期七天
	第五講	表達真我的自由	講座4 (DVD)	Wed 30/10/19 “
	小組討論一	第一講工作紙	小組1	Sun 3/11/19 7:00pm-10:00pm
	小組討論二	第二講工作紙	小組2	Mon 4/11/19 7:00pm-10:00pm
	小組討論三	第三講工作紙	小組3	Wed 6/11/19 7:00pm-10:00pm
	小組討論四	第四講工作紙	小組4	Sat 9/11/19 4:00pm-7:00pm
	小組討論五	第五講工作紙	小組5	Sat 9/11/19 7:30pm-10:30pm
	總結	總結 / 問題解答 (*葛博士透過視像)	視像	Sun (17/11) 8:00pm-9:00pm
講員	葛琳卡博士（臨床心理學家）* 透過視像解答問題與分享			
語言	第一堂至第四堂講座播放粵語版DVD			
備註	**繪畫練習，請帶備一盒顏色筆。			
講座/小組地點	Hallelujah Chinese Evangelical Free Church, 393 Middlefield Road, Scarborough			
截止報名日期	2019年 9月 29日（星期日）			
費用	(1) 課程費用CAD \$280 (報名費CAD \$200 + 組長交通費CAD \$80) - 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，否則需多繳交CAD\$15作遲交費；凡此日期後報名者，費用為CAD295。(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 vancouver@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CAD \$240 (報名費八折CAD \$160 + 組長交通費CAD \$80) 或CAD \$255 (包括遲交報名費)。 (4) 旁聽學員(不參加小組者) - 課程費用CAD \$160 (報名費八折) 或CAD \$175 (包括遲交報名費)。			

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 <u>不獲安排及切勿自行參加小組討論</u> ，以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。
課程要求	(1) 參加者必須購買以下書本(原價加稅，學員優惠價包稅) - CAD\$17《情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂》<繁體字> (葛琳卡--基道出版社2008) 或CAD\$16《情緒四重奏-超越自我潛能》<繁體字> (葛琳卡--星島2011) (2) 參加者必須在開課前閱讀完畢全書。 (3) 每堂講座均附有講義及工作紙，請完成工作紙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) 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。 (6) 學員必須畢業Level 1 (111醫治篇及101自覺篇)才可參加 Level 2或Level 3 (Level 2可不跟次序參加)。Level 2或更進深課程，每個課程的講座和小組可各缺席一次。(有關其他課程內容可參考拉法基金會網頁瞭解詳情：www.raphahk.org) (7) 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。當學員完成全部講座及小組課程後，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。
報名方法	參加者必須在2019年9月29日(星期日) 截止日期前繳交報名表格及「情緒及靈命狀況問卷」，連同支票抬頭請寫“Rapha Christian Development (Canada) Association”(恕不接受信用咭): - 親臨以下地址 - 或郵寄報名表格，支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址: Hallelujah Chinese Evangelical Free Church 393 Middlefield Road, Scarborough, ON M1S 5A9 Attn: Mrs. Judy Leung 〔恕不接受電話 / 向本會義工 / 網上報名〕 報名詳情及查詢: 請電郵 Toronto@RaphaHK.org或登入拉法基金會網頁瞭解詳情: www.raphahk.org 由於小組名額有限(8位)，本會採用先到先得形式，額滿後將會列入等候名單。如因參加人數過多，未能分配合適小組，或因資料遺缺等原因不能參加是次講座者，將由負責人個別通知。
教材	購買指定Level 1情緒四重奏粵語版DVD (2011更新加長版;全套6隻)。 指定課本及DVD可在講座第一堂即場購買或到: Hallelujah Chinese Evangelical Free Church, 393 Middlefield Road, Scarborough, ON M1S 5A9
其他細節	小組名單確認細節: 有關小組名單將於第一堂公佈、如有任何疑問，請即場向組長查詢。 特別支援: 如果學員在課程期間出現情緒起伏或困擾，可約見/其他聯絡途徑安排一次免費的特別支援，(限期為課程期間至課程後一個月內)，請自行聯絡組長。 現場購買: 拉法基金會書本，DVD 及CD，學員可享有優惠價。 特別安排: 如因天氣惡劣，而決定取消講座和/或小組，負責人將於24小時前以email或電話通知學員下次講座或小組日期和時間。