

課程簡介

課程編號	HK01-0127L7G7R
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	2014 年 1 月 13 日(一) 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 2 月 10 日(一) 講座二：情緒的接納 (播放 DVD)
	2014 年 2 月 24 日(一) 講座三：情緒的經歷 (播放 DVD+ [暫定] 葛琳卡博士視像答問 15-30 分鐘)
	2014 年 3 月 10 日(一) 講座四：情緒的調節 (播放 DVD)
	2014 年 3 月 24 日(一) 講座五：情緒的轉化 (播放 DVD+ [暫定] 葛琳卡博士視像答問 15-30 分鐘)
	2014 年 4 月 14 日(一) 講座六：情緒的關懷 (播放 DVD)
	2014 年 4 月 29 日(二) 講座七：總結 - 問題解答與分享 (葛琳卡博士親自主講)
講座時間	晚上 7:00 - 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 第七講 - 日期：2014 年 4 月 29 日、地點：基督徒福音堂
講員	葛琳卡博士 (臨床心理學家)
小組	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	<p style="text-align: center;">《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</p> <p style="text-align: center;">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。</p> <p style="text-align: center;">***未能參與者，不會影響課程出席率***</p> <p>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。</p> <p>內容：包括畫畫、小組分享、體驗耶穌練習、默想等候神</p> <p>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</p> <p>日期：2014 年 8 月 22 日(五/下午 4:00) 至 8 月 24 日 (日/晚上 9:00) [暫定]</p> <p>地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村 [暫定]</p> <p>費用：2014 年 5 月 5 日或之前 \$1,300、2014 年 9 月 27 日或之後 \$1,400</p> <p>(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。)</p>
對象	任何人士
報名及費用	<p>2013 年 11 月 18 日或之前 - HK\$900 、2013 年 11 月 19 日或之後 - HK\$1,000</p> <p>教牧、傳道、全職神學生、65 歲或以上長者、重讀學員、旁聽學員(不參加小組者)： 八折優惠—HK\$720；2013 年 11 月 19 日或之後—HK\$820。</p> <p>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。</p> <p>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」。</p>
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	<p>(1) 參加者必須購買</p> <p>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</p> <p>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。\\</p>

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 (HK01-0127L7G7R)
拉法基金會主辦 (2014/01)

	<p>(2) 參加者必須在開課前，讀畢全書。</p>
	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。)</p> <p>(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: wwwraphahk.org)</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>
輔助課程活動	<p>「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。</p> <p>(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。)</p> <p>詳情請瀏覽拉法網頁內祈禱會資訊：http://wwwraphahk.org/chinese/thanksgiving.php</p>
申請資助	<p>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://wwwraphahk.org/download/course_assiForm.pdf)；申請表必須在優惠期內遞交方為有效。</p> <p>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。</p>
旁聽席	<p>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。</p>
報名方法	<p>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。</p> <p>網上報名</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請瀏覽本會網頁 http://wwwraphahk.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通知，報名方為有效。 <p>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)</p> <p>地址：香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1203 室</p> <p>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</p> <p>郵寄方式 (郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤)</p> <p>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</p> <p>*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。</p> <p>#郵政匯票恕不接受辦理</p> <p>~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</p> <p>付款方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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： <ul style="list-style-type: none"> a). 中國銀行戶口：012-80410147415 或

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 (HK01-0127L7G7R)
拉法基金會主辦 (2014/01)

	<p>b) 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。)</p> <p>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)。</p> <p>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。</p>
其他細節	<p>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\$900，學員優惠價 HK\$720，而每一講為\$120，如欲購買，請與本會聯絡。</p> <p>危機輔導：學員在課程期間出現情緒起伏或困擾，可獲安排約見一次免費的危機輔導，報名約見請致電 2881 8860。</p> <p>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。</p>

****小組討論時間表****

組長	小組時間	小組代號	小組地點
(取消) 逢星期一：27/1、17/2、3/3、17/3、31/3、7/4、28/4			
Coco	晚上 7:00 - 10:00	WC1	拉法基金會 - 灣仔辦公室
逢星期三：22/1、19/2、5/3、19/3、2/4、9/4、16/4			
Stella	晚上 7:00 - 10:00	WC2	拉法基金會 - 灣仔辦公室
逢星期六：25/1、15/2、8/3、15/3、29/3、12/4、26/4			
陳偉鴻 (已滿額)	下午 2:15 - 5:15	WC3	拉法基金會 - 灣仔辦公室
(夫婦組) 逢星期五：24/1、21/2、7/3、21/3、4/4、11/4、25/4			
韓志忠	晚上 7:00-10:00	WC4	拉法基金會 - 灣仔辦公室

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。

(更新日期：2013 年 11 月 26 日)

本會保留最終決定權。