

整全心靈醫治系列
(HK01-0110L7G7I) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂 - 復活節密集課程
拉法基金會主辦 (2013/03)

課程簡介

課程編號		HK01-0110L7G7I		
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	內容
		2013 年 3 月 27 日(三)	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)
		2013 年 3 月 29 日(五)	上午 10:00-1:00	小組一：討論第一講工作紙
		同上	下午 1:00-1:15	視 像：葛琳卡博士答問 15-30 分鐘 [暫定]
		同上	下午 1:45-4:15	講座二：情緒的接納 (播放 DVD)
		同上	晚上 4:15-7:15	小組二：討論第二講工作紙
		同上	晚上 7:30-10:00	講座三：情緒的經歷 (播放 DVD)
		2013 年 3 月 30 日(六)	上午 10:00-1:00	小組三：討論第三講工作紙
		同上	下午 1:00-1:15	視 像：葛琳卡博士答問 15-30 分鐘 [暫定]
		同上	下午 1:45-4:15	講座四：情緒的調節 (播放 DVD)
		同上	晚上 4:15 -7:15	小組四：討論第四講工作紙
		同上	晚上 7:30 -10:15	講座五：情緒的轉化 (播放 DVD)
		2013 年 3 月 31 日(日)	下午 5:30 - 10:30	小組五-六：討論第五-六講工作紙
		2013 年 4 月 1 日(一)	上午 10:30 - 下午 1:00	講座六：情緒的關懷
		同上	下午 1:30 - 4:30	小組七：討論第七講工作紙
		2013 年 5 月 7 日(二)	晚上 7:00 - 10:00	講座七：問題解答、總結與分享 (葛琳卡博士親自主講)
	地點	拉法基金會 - 灣仔辦事處，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：2013 年 5 月 7 日（二） 地點：基督教宣道麗瑤堂 - 葵涌葵興路 100-102 號葵涌中心商場 2 字樓		
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。組長：Winnie、小組編號：WC-T1			
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 - 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 日期：2013 年 8 月 30 日(五) 至 9 月 1 日 (日) 地點：中華基督教青年會 - 烏溪沙青年新村 費用：2013 年 5 月 5 日或之前\$1,000、2013 年 5 月 6 日或之後 \$1,100 (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	2013 年 3 月 14 日或之前 - HK\$900 、2013 年 3 月 15 日或之後 - HK\$1,000 教牧、傳道人、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； 2013 年 3 月 14 日或之前 - HK\$720 、2013 年 3 月 15 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，部份費用			

整全心靈醫治系列
(HK01-0110L7G7I) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂 – 復活節密集課程
拉法基金會主辦 (2013/03)

	(扣除手續費\$200 後)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」。
名 額	因名額有限，報名以先到先得，額滿即止，並以收受繳交報名費為準。
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；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。 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

拉法基金會主辦 (2013/03)

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。