

**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－教牧密集課程 (HK01-0119L7G7I)**  
**拉法基金會主辦 (2013/10)**

**課程簡介**

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |                            |                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 課程編號    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | (HK01-0119L7G7I)                                |                            |                                    |
| 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10月24日(四)<br>~灣仔辦事處~                       | 上午 10:00 – 下午 1:00         | 第一講：情緒的成因與運作、情緒的意識和防衛機制 (播放 DVD)   |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2013 年 11 月 4 日(一)<br>~灣仔辦事處~                   | 上午 9:00 – 12:00            | 小組 1                               |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | 下午 1:00 – 4:00             | 第二講：情緒的接納 (播放 DVD + [暫定]葛琳卡博士視像答問) |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2013 年 11 月 18 日(一)                             | 上午 9:00 – 下午 12:00         | 小組 2 (此開組地點則稍後另行通知)                |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | 下午 1:15 – 4:00             | 第三講：情緒的經歷 (播放 DVD) (地點: 灣仔辦事處)     |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2013 年 11 月 25 日(一)<br>~灣仔辦事處~                  | 上午 9:00 – 12:00            | 小組 3                               |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | 下午 1:00 - 4:00             | 第四講：情緒的調節 (播放 DVD + [暫定]葛琳卡博士視像答問) |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2013 年 12 月 2 日(一)<br>~灣仔辦事處~                   | 上午 9:00 – 12:00            | 小組 4                               |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | 下午 1:00 - 4:00             | 第五講：情緒的轉化(播放 DVD)                  |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2013 年 12 月 9 日(一)<br>~灣仔辦事處~                   | 上午 9:00–12:00              | 小組 5                               |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | 下午 12:45 - 3:45            | 小組 6                               |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2013 年 12 月 16 日(一)                             | 下午 3:45 – 6:45             | 第六講：情緒的關懷 (播放 DVD)                 |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | 上午 9:00–12:00<br>~灣仔辦事處~   | 小組 7                               |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 下午 2:00-4:00<br>(地點：銅鑼灣門市)                      | 第七講：問題解答、總結與分享 (葛琳卡博士親自主講) |                                    |
| 小組時間    | 除上課時間外，學員務必參加小組的討論時間。<br>小組編號：PWC1 組長：Mabel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                            |                                    |
| 地點      | 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<br>銅鑼灣門市 - 香港銅鑼灣紀利佐治街 1 號金百利中心 1203 室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                            |                                    |
| 第一階段退修營 | <p style="text-align: center;"><b>《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</b></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</p> <p>日期：2014 年 1 月 10 日(五/下午 4:00) 至 2014 年 1 月 12 日 (日/晚上 9:00) [暫定]</p> <p>地點：中華基督教青年會 - 烏溪沙青年新村 [暫定]</p> <p>費用： 2013 年 9 月 26 日或之前(優惠期)\$1,200、2013 年 9 月 27 日或之後 \$1,300<br/>(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> |                                                 |                            |                                    |
| 講員      | 葛琳卡博士（臨床心理學家）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |                            |                                    |
| 對象      | 教牧、傳道人、全職神學生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                 |                            |                                    |
| 課程報名及費用 | <p>2013 年 9 月 23 日或之前繳費(優惠期) - HK\$720 (原價\$900，教牧八折優惠)、<br/>2013 年 9 月 24 日或之後繳費 - 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，<b>部份費用(扣除手續費\$200後)</b>可用作參加本會下一次的課程，但只限作一次延期申請，而有效期為24個月。<br/>(由2013年2月25日起生效)</p> <p>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。<br/>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>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                 |                            |                                    |

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—教牧密集課程 (HK01-0119L7G7I)

拉法基金會主辦 (2013/10)

| 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<br/>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<br/>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> <p>(2) 參加者必須在開課前，讀畢全書。</p> <p>(3) 每堂講座後均需要完成課本的習作。另外，自行研習 DVD 的學員，請到拉法基金會網頁 <a href="http://raphahk.org">http://raphahk.org</a> 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；<b>即最多只可缺席一次講座及一次小組</b>。否則，將不獲發出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>(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: <a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>)</p> <p>(8) <b>因資源所限，未能提供補課服務</b>。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：<a href="http://www.raphahk.org/chinese/thanksgiving.php">http://www.raphahk.org/chinese/thanksgiving.php</a></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：<a href="http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf">http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf</a>)。申請表必須在優惠期內遞交方為有效。</p> <p>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<b>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</b>；否則，<b>需於開課後繳付全費</b>。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<b>不獲安排、亦不得自行參加小組討論</b>，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><b>網上報名</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請瀏覽本會網頁 <a href="http://www.raphahk.org/chinese/courses-main.php">http://www.raphahk.org/chinese/courses-main.php</a>，填妥及遞交資料。</li> <li>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。</li> <li>3. 本會收到閣下的報名資料 及 付款通知，報名方為有效。</li> </ol> <p><b>親身遞交方式</b></p> <p>拉法基金會銅鑼灣門市（可即時購買書本及 DVD）<br/>地址：香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1203 室<br/>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><b>郵寄方式</b>（郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤。）<br/>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<br/>* 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。<br/># 郵政匯票恕不接受辦理<br/>~ 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><b>付款方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現金：<b>親身遞交方式</b>才可用此方法</li> <li>2. 支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」</li> <li>3. 存款：(a)中國銀行戶口：012-80410147415 或 (b)永隆銀行戶口「020-611-201-3477-5」 或 (c)香港上海匯豐銀行：004-023-174600-838 (注意:如選擇轉帳至香港上海匯豐銀行，敬請盡</li> </ol> |

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－教牧密集課程 (HK01-0119L7G7I)

拉法基金會主辦 (2013/10)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>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)</p> <p>Level 1「情緒四重奏－同行生命中的憂怒哀樂」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><u>危機輔導</u>：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，限期為課程期間至課程後一個月內，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> |

內容如有更改，恕不個別通知；最新資料，敬請留意本會網頁。

(更新日期：2013 年 9 月 17 日)

本會保留最終決定權。