

Level I：情绪四重奏-医治篇 - 普通话(HK111-0484L5G50)

课程简介(中国/香港/東南亞适用)

课程编号	HK111-0484L5G50	
课程目的	本课程能让你了解：自己的情绪运作，能适切地接纳、表达、转化及管理自己的情绪	
课程简介	本课程包括讲座及小组交流。当中学员需要面对个人内在情绪起伏及过去的经历。	
讲座	*网上观看；中国内地的学员请提供电邮帐户，报名确认后，将按以下时间表予讲座前发放 Zoom ID 到阁下所提供的电邮。如有需要， 讲座时间可以集体调整。	
小组	除上课时间外，小组以网上会议形式举行，学员务必参加小组的讨论时间。每组最少 8 个人。	
时间表一日期	时间	内容
28/11/2021(六)	晚上 7:00-10:00	讲座 1: 情绪的成因与运作、情绪的意识 and 防卫机制 (播放 DVD)
5/12/2021(六)	晚上 7:00-10:00	讲座 2: 情绪的接纳 (播放 DVD)
12/12/2021(六)	上午 8:30-9:30	問題解答(*葛博士透過視像問題解答)
12/12/2021(六)	上午 9:30-中午 12:30	讲座 3: 情绪的经历 (播放 DVD)
19/12/2021(六)	上午 9:30-中午 12:30	讲座 4: 情绪的调节 (播放 DVD)
2/1/2021(六)	上午 9:30-中午 12:30	讲座 5: 情绪的转化(播放 DVD)
9/1/2021 (六)	上午 9:00-中午 12:00	小组 1
16/1/2021 (六)	上午 9:00-中午 12:00	小组 2
23/1/2021 (六)	上午 9:00-中午 12:00	小组 3
30/1/2021 (六)	上午 9:00-中午 12:00	小组 4
6/2/2021 (六)	上午 9:00-中午 12:00	小组 5
暫定 13/2/2021 (六)	上午 8:30-9:30	总结 (葛琳卡博士亲自主讲)
负责人	组 长：Sabrina koh 高妙燕 讲 员：葛琳卡博士（临床心理学家）	
课程要求	(1) 参加者必须购买： 葛琳卡。《情绪四重奏—同行生命中的忧怒哀乐》- 简体版。深圳：海天。售价人民币¥35.00。 或 葛琳卡。《情绪四重奏—超越自我潜能》- 繁体版，售价港幣 HK\$ 75 人民币¥68.00 (2) 参加者必须在开课前，读毕全书。 (3) 每堂讲座均附有工作纸，完成后必须带同出席小组讨论。 (4) 学员需要委身参加全部讲座及小组时间，否则有可能跟不上进度及影响其他学员的学习。 (5) 课程出席证书：将于每年的周年纪念会上颁发。学员出席率达 100%，才可获颁发证书。<u>否则，将不获发出席证书及必须补课才能参加其他阶段的课程。</u> (6) 学员在课程前及后必须完成「情绪及灵命状况问卷」及课程后之回应表，以帮助讲者了解课程对学员在情绪及灵命两方面的帮助。当学员完成讲座及小组课程后，并交回课程后之「情绪及灵命状况问卷」及响应表，可获拉法基金会颁发课程出席证书。 (备注：所填写的「个人资料」只作本课程、及本会活动之用。所收集的「情绪问卷」数据也只用于相关的研究/正当事务上。) (7) 学员必须完成 Level I 才可参加其他 Level 的课程。(详细内容可参考本会网址: www.raphahk.org) (8) 开课后，为小组有更好的互动，尽量以不改动小组为原则。 (9) 学员在讲座和小组所学习的有关练习<u>只作个人运用</u>。而组长的领组是经过专业训练及讲员的督导。 备注：以上内容如有更改，恕未能个别通知。(更新日期：2020 年 7 月 2 日)本会保留最终决定权。	

Level I：情绪四重奏-医治篇 - 普通话(HK111-0484L5G50)

情绪情况	(1) 拉法课程帮助学员面对生命停滞不前的状况，及教导他们处理情绪的技巧。因此在课程其间，学员可能会亲身经历到不意识的潜藏情绪，或要面对过去创伤的痛苦，而引起情绪波动。 (2) 在小组时段内，学员亦可能因为其他组员分享他们的故事，或在表达情绪时的过程，因而引发个人一些过去类同的经历，或已遗忘的创伤记忆，而导致情绪波动。 (3) 有些学员可能在上课期间未必有太多的情绪波动，但是课程后可能意外地发现迟来的情绪波动。若这种情况发生，请学员尽早联络组长，拉法同工或当地教会的代表帮忙跟进，并且运用所学的情绪技巧去舒缓！ (4) 拉法的理念认为学员面对过去创伤的痛苦，因而情绪波动，是整个医治过程中很重要和必须的部份，所以不要为此而惊讶。因为处理那些创伤后的生命，便不会再被那些事情缠绕，从而可以生活得更轻松和机灵！ (5) 学员也有可能在课程完毕后，因为情绪起伏，而需要接受专业辅导去继续跟进。
危机辅导	危机辅导：学员在课程期间出现情绪起伏或困扰，可安排约见一次免费的危机辅导。(限期为课程期间至课程后一个月内)，请自行联络组长。申请办法：请到本会网页，下载及填妥「课程危机辅导申请表」，并获所小组组长或课程主任推荐，把表格交拉法基金会。
截止報名日期	優惠報名 2020 年 11 月 21 日(星期六)
費用	(1) 课程费用人民币¥1200 - 由于编排小组过程繁复，学员需于截止日期前缴交报名表格及费用，凡此日期后报名者，费用为¥1300。（一经报名，如因任何缘故需要退出，费用概不发还。学员必须申请延期表格并获批准，扣除¥100 手续费后，将余数作参加下一次课程或退修营之部份费用，有效期为两年。若学员已参加了第一次的课堂，或拉法已发放第一次视频给学员观看，费用则不获发还及不能作申请延期使用。详情请参阅延期表格。） (2) 如因经济问题未能负担全部或部份费用，可申请资助。请填写资助申请表电邮去 course@raphahk.org，所提供的有关资料，绝对保密。申请表必须在截止期内递交方为有效。申请人不用先缴交拟申请资助金额，直至接获审批结果通知，惟申请人必须于上课前交齐报名表，问卷调查表，课程资助申请表，并一并缴交可负担之费用；否则，需于开课后缴付全费。本会将于上课前，将审批结果以电话或电邮方式通知申请人。 (3) 重读学员、全职神学生、65 岁或以上长者 - 课程费用¥\$960 (报名费八折)或 ¥\$1060 (优惠期后报名费)。 (4) 付款方法 轉賬中国工商银行. 收款账号: 6222 0240 0002 5060 316 账户: 葛琳卡 对账单编号: 4000000828913003.
旁听席	讲座可提供旁听席予不参加小组人士，所有旁听参加者在讲座进行期间均不获安排及切勿自行参加小组讨论，以免影响其他参加者进度及产生行政混乱。

Level I : 情绪四重奏-医治篇 - 普通话(HK111-0484L5G50)

拉法基金会内部填写

已收取: \$ _____ ☐ 现金 ☐ 支票(支票号码:_____ 银行:_____)

☐ 自动转账 (日期:_____ 备注:_____) ☐ 收据号码:_____ (日期:_____)

☐ 已收申请资助表格 收款人签名:_____ 收表格日期:_____

課程編號 : HK111-0484L5G50

(必須填寫)

~~~ 请以正阶填写, 并圈出适当的选择。 ~~~

个人资料

姓名: (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ 性别: 男 / 女

称谓: 牧师 / 传道 / 全职神学生 / 先生 / 女士 / 小姐 身份证号码: \_\_\_\_\_ (请填头 4 位数字)

婚姻状况: 单身 / 已婚 / 离婚 / 分居 / 丧偶 儿女: (数量) \_\_\_\_\_ (年龄) \_\_\_\_\_

出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 电邮: \_\_\_\_\_ We Chat : \_\_\_\_\_ 传真: \_\_\_\_\_

联络电话: (日间) \_\_\_\_\_ (夜间) \_\_\_\_\_ (流动电话) \_\_\_\_\_

通讯地址: \_\_\_\_\_

邮政编码 / 国家编号(如有): \_\_\_\_\_ 教育程度: 小学 / 中学 / 大专 / 大专以上

职业: \_\_\_\_\_ 信仰: \_\_\_\_\_ 已受浸: 是 / 否 信主日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

受浸日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 目前事奉岗位: \_\_\_\_\_ 所属教会: \_\_\_\_\_

参加此课程之资料(请于 ☐ 方格内 ✓。)

1. 请选择就读本课程的方式: ☐ 参加讲座及小组 ☐ 自行研习 DVD 及参加小组 ☐ 旁听生<sup>注</sup>

2. 请选择, 你是: ☐ 需要申请资助

3. 你期望能与 \_\_\_\_\_ 同组 (本会将尽量作出安排, 若某些原因未能配合, 恕不另行通知。)

注: 旁听生 - 只参加讲座, 不参加小组。

Level I：情绪四重奏-医治篇 - 普通话(HK111-0484L5G50)

过往参加课程之资料

| 课程名称      | 课程阶段                 | 曾否参与? | 如适用, 请列出课程有关资料 |    |      |
|-----------|----------------------|-------|----------------|----|------|
|           |                      |       | 地点             | 年份 | 小组组长 |
| 「情绪四重奏」   | Level 1              | 是 / 否 |                |    |      |
| 「旷野之旅」    | Level 2              | 是 / 否 |                |    |      |
| 「生命更新的医治」 | Level 3A / 3A1 / 3A2 | 是 / 否 |                |    |      |
| 「生命更新的医治」 | Level 3B / 3B1 / 3B2 | 是 / 否 |                |    |      |

有关辅导纪录 (请于□方格内✓。)

1. 阁下是否正接受辅导 / 患情绪困扰或精神病

☐ 是 ☐ 否

2. 请写下医生诊断的症状 (如适用):

---

3. 请于下面列出曾经/现在服用之精神科药物 (如适用):

---

有关个人资料事项 (请于□方格内✓。)

1. 有关个人资料绝对保密, 只会用于发放本会最新消息, 及只作本课程、及本会活动之用。所收集的「情绪问卷」数据也只用于相关的研究及正当事务上。

☐ 本人确认本人已阅读并明白该声明。

2. 阁下不愿意于日后收到本会最新消息请于□方格内✓:

☐ 收 ☐ 不收

签署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

有关详情请参考「课程简介」及「学员指引」

本会保留最终决定权。