

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0284L5G5I)
 拉法基金會主辦 (2016/10)

課程簡介

課程編號	HK101-0284L5G5I	
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	本課程包括講座及輔導員帶領的小組交流。當中學員需要面對個人內在情緒起伏及過去的經歷。	
對象	任何人士	
名額	名額有限，額滿即止。報名以先到先得，並已收受繳交報名費為準。	
日期	時間	講座
2016 年 10 月 15 日(六)	10:00AM-1:00PM 2:00PM-5:30PM	講座 1: 情緒與我面面觀(播放 DVD)
		講座 2: 從生命自覺認識自己(播放 DVD + [暫定]葛琳卡博士視像答問 15-30 分鐘)
2016 年 10 月 19 日(三)	7:00PM-10:00PM	小組 1
2016 年 10 月 26 日(六)	7:00PM-10:00PM	小組 2
2016 年 10 月 29 日(六)	10:00AM-1:00PM 2:00PM-5:30PM	講座 3: 接納情緒的奇妙(播放 DVD)
		講座 4: 表達真我的自由(播放 DVD)
2016 年 11 月 2 日(三)	7:00PM-10:00PM	小組 3
2016 年 11 月 12 日 (六)	10:00AM-6:00PM	小組 4,5
待定		講座 5：總結及實踐問題解答及回饋分享 (葛琳卡博士親自講)
講座及小組地點		講座：香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利十二樓 1203 室 小組：灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7/F A 室
小組資料		Dora Tse (101 3WC21)
退修營	自覺篇-課程退修營 目的：透過三日兩夜的營會，以安靜退修為主的模式與上帝及自己對話，上帝對很多人來說是無形無體，好似不能捉摸，然而上帝創造人的情緒系統，讓人可以感受神的愛、聖靈的引導及上帝的保護，此退修營透過「生命自覺」(Focusing)的教導，幫助學員開放地、不批判地專注去接觸自己內心的「意感」(Felt Sense)，嘗試更全面去領會自己經常進入的一個問題或情況時所出現的感覺。它有別於你慣常的情緒或想法——不會卡住或令你思緒團團亂轉。相反地，「意感」突然而來，常帶有新資訊或新觀點，令人驚奇的是，這種不帶壓力、不需採取任何行動的接觸，往往比我們嘗試去整理自己、企圖游說自己、分析、解答或理解時，更能容許轉變發生。 內容：輔導員帶領的小組分享、體驗耶穌練習、默想等候神 資格：曾修讀或完成自覺篇之學員 日期：2016 年 11 月 18 日(五/下午 4:00)至 11 月 20 日 (日/晚上 9:00) 地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村 費用：(優惠期)2016 年 10 月 7 日或之前 HK\$1,500、2016 年 10 月 8 日或之後 HK\$1,620 (如於營期前兩星期內才報名，需額外繳交\$180 行政費，共\$1,800 房間安排：如參加	

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0284L5G5I)
拉法基金會主辦 (2016/10)

	者想申請獨立房間，須先繳交\$300 行政費用。如成功安排獨立房間，申請者需要 額外再繳交房間的差價。如申請失敗，行政費用將不獲發還。劃一收費；不設費用減免、半營減費、不用餐收費。一經報名，若因個人理由退出者，費用恕不發還。) (費用將因應營會地點調整，飯餐安排只適用於入營前 14 天報名者。如於營會舉行前 14 天內報名者，將不保證有飯餐安排。)		
課程費用	日期	一般人士	教牧/傳道/全職神學生/ 65 歲或以上長者/旁聽生
	2016 年 10 月 07 日或之前(優惠期) (以付款日計算)	HK\$1,050 (每堂 3 小時)	HK\$850 (每堂 3 小時)
	2016 年 10 月 8 日或之後(優惠後)	HK\$1,150 (每堂 3 小時)	HK\$950 (每堂 3 小時)
	請注意： - 以上費用已包括講義及筆記費用：HK\$50 - 優惠期後報名費繳交行政費用：HK\$100 - 費用請於報名後 3 日內繳交。逾期繳費者，將自動取消申請，需從新遞交報名。		
閱讀課本	- 學員必須購買該階段課程的課本，並於開課前完成有關課題的閱讀。 - 課本之學員優惠價只限於本會門市購買。 - Level 1《情緒四重奏》葛琳卡著，以下出版社之其中一本： ~ 基道，2008。原價：HK\$83，學員優惠價：HK\$70 ~ 紙藝軒，2015。原價：HK\$78，學員優惠價：HK\$65。		
報名方法	- 網上報名 https://goo.gl/forms/1COZolnfGFzgX9YP2 ☞ 請瀏覽本會網頁，填妥網上報名後，並提交所需資料。 - 親身遞交方式 ☞ 請到拉法基金會銅鑼灣門市 - 郵寄方式 (郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤) ☞ 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 如選擇此方式報名，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。郵政匯票恕不接受辦理。		
付款方法	- 現金：只接受親身遞交。請勿郵寄現金。 - 支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」。 - 存款： - 中國銀行戶口：012-80410147415 或 - 香港上海滙豐銀行戶口：004-023-174600-838 (如選擇轉帳至香港上海滙豐銀行，敬請盡量透過櫃員機 或 網上進行轉帳。請將銀行收據電郵到 course3.raphahk@gmail.com 或 whatsapp 到 67315014(請列明姓名,課程編號,聯絡電話) - 如在銀行櫃台進行轉帳程序，學員需另繳 \$20 作銀行手續費。若在櫃員機轉帳，可刪除 004。)		
其他課程資料	請於開課前細心閱讀「 學員指引 」，以免對課程要求及須知有所遺漏。		

拉法基金會 – 灣仔辦公室：灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 室 電話：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 電話：2881 8860
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。
本會保留最終決定權。