

整全心靈醫治系列 01/2019 拉法加拿大基督教發展中心舉辦
Level 1: 情緒四重奏成人密集課程 – 表達篇(粵語) 課程簡介

課程 編號	SF112-0412L6G8I (Leader: Dr. Anthony Lo)			
課程 目的	表達篇課程幫助學員學習真實地表達自己的感受。並且意識自己的防衛如何導致人與人之間的誤解。同時也 認識自己的行為模式,如何在人際關係互動中,不自覺地將自己過去原身家庭的傷害延續下去。除了人際關係之外,情感表達的困難亦影響我們自己及與上帝的連繫!			
課程 簡介	學員必須完成醫治篇及自覺篇,容易意識自己情緒的防衛及自覺自己內在不敢表達的信息, 意識情緒與思想、行為模式及身體反應的密切連繫,透過自覺身體的反應,更真實地學習接納及表達自己!			
課程 結構	課堂	內容	形式	日期
	第一講	意識內在不被接納的自己	講座 1 (DVD)	1/23/2019 星期三 6:00pm-9:00pm
	第二講	人際關係如何隱藏自己	講座 2 (DVD)	1/30/2019 星期三 6:00pm-9:00pm
	第三講	學習表達真實的感受	講座 3 (DVD)	2/2/2019 星期六 2:00pm-5:00pm
	第四講	勇敢承認真實的自己	講座 4 (DVD)	2/3/2019 星期日 1:30pm-4:30pm
	問題解答	(*葛博士透過視像問題解答)	*問題解答	TBA
	第五講	表達的實踐	講座 5 (DVD)	2/3/2019 星期日 5:30pm-8:30pm
	小組討論一	工作紙(一)	小組 1	2/13/2019 星期三 6:30pm-9:30pm
	小組討論二	工作紙(一)	小組 2	2/14/2019 星期四 6:30pm-9:30pm
	小組討論三	工作紙(二)	小組 3	2/15/2019 星期五 6:30am-9:30pm
	小組討論四	工作紙(二)	小組 4	2/16/2019 星期六 10:00am-1:00pm
	小組討論五	工作紙(三)	小組 5	2/16/2019 星期六 1:30pm-4:30pm
	小組討論六	工作紙(三)	小組 6	2/16/2019 星期六 5:00pm-8:00pm
	小組討論七	工作紙(四)	小組 7	2/17/2019 星期日 12:30pm-3:30pm
小組討論八	工作紙(四)	小組 8	2/17/2019 星期日 4:00pm-7:00pm	
總結	(*葛博士透過視像問題解答)	*問題解答	TBA	
講員	葛琳卡博士(臨床心理學家)* 透過視像解答問題與分享			
語言	第一堂至第五堂講座播放粵語版 DVD			
備註	**繪畫練習,請帶備一盒顏色筆。			
講座/ 小組地點	Silicon Valley Alliance Church (信實谷宣道會) 10 Dempsey Rd, Milpitas, CA. 95035			
截止 報名日期	2019 年 01 月 09 日(星期三)			
費用	<p>(1) 課程費用 USD \$ 240 – (報名費 USD \$190 + 組長交通費 USD \$50) 由於編排小組過程繁複,學員需於截止日期前繳交報名表格及費用, 否則需多繳 US\$15 作遲交費; 凡此日期後報名者,費用為 US\$ 255。(一經報名, 如因任何緣故需要退出, 費用概不發還,但可以用作參加下一次課程。(有效期為兩年)</p> <p>(2) 如因經濟問題未能負擔全部或部份費用,可申請資助。請電郵 USRapha2015@gmail.com。查詢資助申請表,所提供的有關資料,絕對保密。申請表必須在優惠期內遞交方為有效。申請人不用先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> <p>(3) 重讀學員、全職神學生、65 歲或以上長者 - 課程費用 US \$202 (報名費八折)或 US \$217 (遲交報名費)</p> <p>(4) 旁聽學員(不參加小組者) - 課程費用 US\$152(報名費八折) 或 US \$167 (遲交報名費)。</p>			

旁聽席	講座可提供旁聽席予不參加小組人士,所有旁聽參加者在講座進行期間均不獲安排及切勿自行參加小組討論,以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。
課程要求	<p>(1) 參加者必須購買以下書本(原價加稅,學員優惠價包稅) US \$26 《情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂》<繁體字> (葛琳卡--基道出版社 2008) 或 US \$16 《情緒四重奏-超越自我潛能》<繁體字> (葛琳卡--星島 2011)</p> <p>(2) 參加者必須在開課前閱讀完畢全書。</p> <p>(3) 每堂講座均附有講義及工作紙,請完成工作紙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) 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> <p>(6) 學員必須畢業 Level 1 (111 醫治篇及 101 自覺篇)才可參加 112 表達篇, Level 2 或 Level 3 (Level 2 可不跟次序參加)。Level 2 或更進深課程,每個課程的講座和小組可各缺席一次。(有關其他課程內容可參考拉法基金會網頁瞭解詳情:www.raphahk.org)</p> <p>(7) 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。當學員完成全部講座及小組課程後,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>
報名方法	<p>參加者必須在 2019 年 1 月 09 日(星期三)截止日期前繳交報名表格及「情緒及靈命狀況問卷」,連同支票抬頭請寫“Rapha Christian Development (Canada) Association”(恕不接受信用卡):親臨或郵寄報名表格,支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址:</p> <p>16326 Mateo St. San Leandro, CA. 94578 Attention: Course 112 Coordinator (Annie Yu)〔恕不接受電話/向本會義工/網上報名〕</p> <p>報名詳情及查詢:請電郵 usRapha2015@gmail.com 或電話留言 510-220-6632 給聯絡人 Annie Yu,或登入拉法基金會網頁瞭解詳情:www.raphahk.org 由於小組名額有限(8位),本會採用先到先得形式,額滿後將會列入等候名單。如因參加人數過多,未能分配合適小組,或因資料遺缺等原因不能參加是次講座者,將由負責人個別通知。</p>
教材	<p>如欲購買指定 Level I 情緒四重奏課本及粵語版 Level 112 表達篇 DVD (2017 版;全套 5 隻)。請電郵: irenec868@gmail.com 或電話留言 510-520-9476 給聯絡人 Irene Cheung 安排購買。</p>
情緒狀況	<p>(1) 拉法課程幫助學員面對生命停滯不前的狀況,及教導他們處理情緒的技巧。因此在課程其間,學員可能會親身經歷到不意識的潛藏情緒,或要面對過去創傷的痛苦,而引起情緒波動。</p> <p>(2) 在小組時段內,學員亦可能因為其他組員分享他們的故事,或在表達情緒時的過程,因而引發個人一些過去類同的經歷,或已遺忘的創傷記憶,而導致情緒波動。</p> <p>(3) 有些學員可能在上課期間未必有太多的情緒波動,但是課程後可能意外地發現遲來的情緒波動。若這種情況發生,請學員盡早聯絡組長,拉法同工或當地教會的代表幫忙跟進,並且運用所學的情緒技巧去舒緩!</p> <p>(4) 拉法的理念認為學員面對過去創傷的痛苦,因而情緒波動,是整個醫治過程中很重要和必須的部份,所以不要為此而驚訝。因為處理那些創傷後的生命,便不會再被那些事情纏繞,從而可以生活得更輕鬆和機靈!</p> <p>(5) 學員也有可能在課程完畢後,因為情緒起伏,而需要接受專業輔導去繼續跟進。</p>
其他細節	<p>小組名單確認細節:有關小組名單將於第一堂公佈,如有任何疑問,請即場向組長查詢。危機輔導:如果學員在課程期間出現情緒起伏或困擾,可約見/其他聯絡途徑安排一次免費的危機輔導,(限期為課程期間至課程後一個月內),請自行聯絡組長。</p> <p>現場購買:拉法基金會書本,DVD 及 CD,學員可享有優惠價。</p> <p>特別安排:如因天氣惡劣,而決定取消講座和/或小組,負責人將於 24 小時前以 email 或電話通知學員下次講座或小組日期和時間。</p>