

整全心靈醫治系列

03/2016 拉法加拿大基督教發展中心 與 Hallelujah Chinese Evangelical Free Church 合辦

Level 1: 情緒四重奏成人密集課程 - 自覺篇(粵語)

課程簡介

課程編號	TR101-224L5G5I			
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	課堂	內容	形式	日期
	第一講	情緒與我面面觀	講座 1A (DVD)	Tue 2/23/16 7:00pm-10:00pm
	第二講	從生命自覺認識自己	講座 2A (DVD)	Tue 3/1/16 7:00pm-10:00pm
	問題解答	(*葛博士透過視像問題解答)	*問題解答	Tue 3/8/16 7:30pm-8:15pm
	第三講	接納情緒的奇妙	講座 3A (DVD)	Tue 3/15/16 7:00pm-10:00pm
	第四講	表達真我的自由	講座 4A (DVD)	Tue 3/22/16 7:00pm-10:00pm
	小組討論一	第一講工作紙	小組 1A	Fri 3/25/16 9:00am-12:00pm
	小組討論二	第二講工作紙	小組 2A	Fri 3/25/16 12:30pm-3:30pm
	小組討論三	第三講工作紙	小組 3A	Sat 3/26/16 9:00am-12:00pm
	小組討論四	第四講工作紙	小組 4A	Sat 3/26/16 12:30pm-3:30pm
	小組討論五	第五講工作紙	小組 5A	Sun 3/27/16 2:00pm-5:00pm
	第五講	總結 / 問題解答(葛琳卡博士親臨現場)	講座 5	Sun 3/27/16 5:30pm-8:30pm
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	第一堂至第四堂講座播放粵語版 DVD			
備註	**繪畫練習，請帶備一盒顏色筆。			
講座/小組地點	Hallelujah Chinese Evangelical Free Church - 393 Middlefield Road, Scarborough, ON M1S 5A9			
截止報名日期	2016 年 2 月 16 日（星期二）			
費用	(1) 課程費用 CAD \$160 (報名費 CAD \$120 + 組長交通費 CAD \$40) - 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，否則需多繳交 CAD\$15 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 CAD \$175。(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) (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。 (3) 重讀學員、全職神學生、65 歲或以上長者 - 課程費用 CAD \$136 (報名費八折 CAD \$96 + 組長交通費 CAD \$40) 或 CAD \$151 (包括遲交報名費)。 (4) 旁聽學員(不參加小組者) - 課程費用 CAD \$96 (報名費八折) 或 CAD \$111 (包括遲交報名費)。			

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 <u>不獲安排及切勿自行參加小組討論</u> ，以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。
課程要求	(1) 參加者<u>必須</u>購買以下書本(原價加稅，學員優惠價包稅) - CAD\$16《<u>情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂</u>》<繁體字> (葛琳卡--基道出版社 2008) 或 CAD\$15《<u>情緒四重奏-超越自我潛能</u>》<繁體字> (葛琳卡--星島 2011) (2) 參加者<u>必須</u>在開課前<u>閱讀完畢全書</u>。 (3) 每堂講座均附有講義及工作紙，請<u>完成工作紙</u>後帶同出席小組討論。 (4) 學員需要委身參加<u>全部講座及小組時間</u>，否則有可能跟不上進度及影響其他學員的學習。 (5) 學員在講座和小組所學習的有關練習<u>只作個人運用</u>，而組長的領組是經過專業訓練及講員的督導。 (6) 學員<u>必須</u>畢業 Level 1 (111 醫治篇及 101 自覺篇)才可參加 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) (7) 學員在課程<u>前及後必須</u>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。
報名方法	參加者<u>必須</u>在 2016 年 2 月 16 日(星期二) 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”(恕不接受信用咭)： - 親臨以下地址 - 或郵寄報名表格，支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址： Hallelujah Chinese Evangelical Free Church 393 Middlefield Road, Scarborough, ON M1S 5A9 Attn: Mrs. Elisa Leung, Rapha Level 1 Course Coordinator 〔恕不接受電話 / 向本會義工 / 網上報名〕 報名詳情及查詢：請電郵 ElisaLeung@hcefc.org 或電話留言 416-297-8197 ext 101 給聯絡人 Mrs. Elisa Leung，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<u>先到先得</u>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。
教材	購買指定 Level 1 情緒四重奏粵語版 DVD (2011 更新加長版;全套 6 隻)。 指定課本及 DVD 可在講座第一堂即場購買或到： Hallelujah Chinese Evangelical Free Church, 393 Middlefield Road, Scarborough, ON M1S 5A9 Attn: Mrs. Elisa Leung (416-297-8197 ext 101)
其他細節	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。 現場購買：拉法基金會書本，DVD 及 CD，學員可享有優惠價。 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。