

拉法基金會
整全心靈醫治系列
Level I 情緒四重奏 - 自覺篇
課程簡介

課程目的	自覺篇課程能讓說明學員更深經歷情緒,意識情緒如何影響思想、行為模式及身體的反應,彼此密切的連系,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。
課程形式	本課程包括 5 次講座(包括 1 次總結由葛琳卡博士親自主講)及 5 次小組交流、1 次答問時間(由葛琳卡博士親自主講)。 不同組別的另一個課程的學員可能會一起參與課程答問或總結,藉着不同的問題和經驗彼此分享,增加學習交流,對學習成效更有幫助! 當中學員需要面對個人內在情緒起伏及過去的經歷。
小組	除上課時間外,學員務必參加小組的討論時間。 小組名單將於第一次講座時公佈。
網上課程	*透過網上觀看講座影碟;香港及海外的學員,請提供 gmail 電郵帳戶,每次觀看講座影碟連結限期為七天,該視訊會於七天後失效,若當連結失效後,而需重新啟動,則要付額外行政費 HKD\$60。 *透過網絡舉行小組互動。
費用	一般收費:HK\$1,300 - 在報名第一階段完結後報名者,需付錢 100 行政費,即 HK\$1,400; - 在截止報名日期後,仍有餘額報讀者,需額外加收行政費用:HK\$100,即 HK\$1500; 教牧/傳道/全職神學生/重讀生/65 歲或以上長者/旁聽生:HK\$1,040(照價 8 折優惠) - 教牧/傳道/全職神學生/重讀生/65 歲或以上長者/旁聽生,在報名第一階段完結後報名者,需付錢 100 行政費,即 HK\$1,140 - 教牧/傳道/全職神學生/重讀生/65 歲或以上長者/旁聽生,在截止報名日期後,仍有餘額報讀者,需額外加收行政費用:HK\$100,即 HK\$1,240 - 費用請於報名後 3 日內繳交,成功報名以繳費為準。 - 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」。
課程設計及講員	葛琳卡博士(臨床心理學家)
名額	每小組為 8-10 人,名額有限,先到先得,額滿即止。
報名及查詢	網上報名: - 請瀏覽本會網頁 www.raphahk.org,填妥網上報名後,並提交所需資料。 親身遞交方式: - 拉法基金會銅鑼灣門市 - 香港銅鑼灣紀利佐治街 1 號金百利中心十二樓 1203 室 郵寄方式(郵寄後,敬請致電查詢情況,以免失誤): - 拉法基金會辦事處 - 九龍馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 405 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,請勿郵寄現金。) 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,將個別通知,並退還報名費。
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。 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)。 - 海外朋友以信用卡網上付款 請電郵 course@raphahk.org 以索取支付連結,課程費用以港幣結算為單位,請留意對應國家貨幣之匯率及銀行可能收取行政費用。 - 請將銀行收據電郵到 receipt@raphahk.org 或 whatsapp 到 852 67315014 (請列明姓名,課程編號,聯絡電話) **注意事項:香港拉法及加拿大拉法是兩間財政獨立運作的機構,需要符合當地政府的財務規範。因此,學員報了一個機構的學費,不能將學費轉移去另一個機構的課程或醫治營。所有課程或營會一經報名確實後,如果需要任何改變,只能用作該機構的貸記付款系統。
課程要求	(1) 參與者必須購買以下 <u>其中一課本</u> : - 葛琳卡《情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂》- 繁體版。香港:基道,2008。 - 葛琳卡《情緒四重奏-超越自我潛能》- 精華版。香港:紙藝軒,2011。 - 葛琳卡《情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂》- 簡體版。深圳:海天。

拉法基金會
整全心靈醫治系列
Level I 情緒四重奏 – 自覺篇
課程簡介

	(2) 參與者必須在開課前，讀畢全書。 (3) 每堂講座均附有工作紙，完成後帶同出席小組討論。 (4) 學員需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。 (5) 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，以說明講者瞭解課程對學員在情緒及靈命兩方面的說明。 <<情緒靈命問卷>>電郵至: course@raphahk.org https://drive.google.com/file/d/1mG_9HHRhFz_rkJj-UFXX721t2R5zZnvu/view?usp=drivesdk (6) 備註:所填寫的「個人資料」只作本課程、及本會活動之用。 所收集的「情緒問卷」資料也只用于相關的研究/正當事務上。 (7) 網上課程學員必須完成 Level I 的「醫治篇」,才可參加「自覺篇」和其他 Level 的課程。(詳細內容可參考本會網址: www.raphahk.org) (8) 開課後,為小組有更好的互動,儘量以不改動小組為原則。 (9) 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。
申請資助	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:HTTP://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf)。 申請人必須于上課前 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予合辦機構; 否則，需于開課後繳付全費。本會將于上課前，將審批結果以電話或電郵方式通知申請人。
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。
情緒情況	(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。 (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。 (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！ (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！ (5) 學員也有可能課程完畢後，因為情緒起伏，而需要接受專業輔導去繼續跟進。
危機輔導	危機輔導：學員在課程期間出現情緒起伏或困擾，可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)，請自行聯絡組長。申請辦法：請到本會網頁，下載及填妥「課程危機輔導申請表」，並獲所小組組長或課程主任推薦，把表格交銅鑼灣門市。
課程輔助活動	我們鼓勵你參加每月第二個星期六晚舉行的「同路人支援小組」。 真誠分享困難掙扎，同行代禱感受被明白，神話語中得到安慰啟發，經歷成長生命彼此建立！ 內容：唱詩、金句默想、自覺練習、分享、祈禱及組長解答學習上的疑難。詳情請瀏覽拉法網頁。
其它細節	- 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。 危機輔導:學員在課程期間出現情緒起伏或困擾,請告訴組長或牧者,可以安排在課程期間提供個別的輔導。 - 任何人仕，一經報名，如因任何個人原因退出課程，費用將不獲發還；但所繳之費用，經申請成功，扣除手續費\$200 後，部份費用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。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。 - 有意報名者請注意，課程包含一些可能觸及或影響個人情緒的習作。如報名者對該方面有疑問，請查詢有關專業人士才考慮是否適合報名。 - 若八號或以上颱風訊號及黑色暴雨警告於講座三小時前生效，該次講座將會取消，有關調動將另行通知。 如有任何疑問，歡迎致電拉法基金會(852) 2600 4288 查詢。

以上內容如有更改,恕未能個別通知。

(更新日期: 2021 年 4 月 15 日)

本會保留最終決定權。