

整全心靈醫治系列  
**Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0238L5G5I)**  
 拉法基金會主辦 (2016/06)

**課程簡介**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |                                                  |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| 課程編號                | HK101-0238L5G5I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |                                                  |
| 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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                  |
| 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 / 小組                                          |
| 2016 年 06 月 27 日(一) | 晚上 7:00-10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 灣仔                              | 講座 1: 情緒與我面面觀 (播放 DVD)                           |
| 2016 年 06 月 30 日(四) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 | 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 07 月 03 日(日) | 下午 3:00-8:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 | 小組 1、2                                           |
| 2016 年 07 月 04 日(一) | 晚上 7:00-10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 | 講座 3: 接納情緒的奇妙(播放 DVD)                            |
| 2016 年 07 月 08 日(五) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 | 講座 4: 表達真我的自由(播放 DVD)                            |
| 2016 年 07 月 10 日(日) | 下午 3:00-9:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 | 小組 3、4                                           |
| 2016 年 07 月 17 日(日) | 下午 3:00-6:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 | 小組 5                                             |
| 2016 年 07 月 19 日(二) | 晚上 7:00-8:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 待<br>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 / 小組地點：          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 灣仔：香港灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7/F A 室 |                                                  |
| 小組編號                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Josephine 101 2WC6              |                                                  |
| 退修營                 | <p>自覺篇-課程退修營</p> <p>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。</p> <p>內容：小組分享、體驗耶穌練習、默想等候神</p> <p>資格：曾修讀或完成自覺篇之學員</p> <p>日期：[暫定]2016 年 11 月 25 日(五/下午 4:00)至 11 月 27 日 (日/晚上 9:00)</p> <p>地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村</p> <p>費用：(優惠期)2016 年 8 月 22 日或之前 HK\$1,500、2016 年 8 月 23 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。)</p> |                                 |                                                  |

**整全心靈醫治系列**  
**Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0238L5G5I)**  
**拉法基金會主辦 (2016/06)**

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|        | (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/<br>65 歲或以上長者/旁聽生 |
|        | 2016 年 5 月 27 日或之前(優惠期)<br>(以付款日計算)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | HK\$1,050 | HK\$850                       |
|        | 2016 年 5 月 28 日或之前(優惠期)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | HK\$1,150 | HK\$950                       |
|        | 請注意： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 以上費用已包括講義及筆記費用：HK\$50</li> <li>• 優惠期後報名費繳交行政費用：HK\$100</li> <li>• 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。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                               |
| 閱讀課本   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> <li>• 課本之學員優惠價只限於本會門市購買。</li> <li>• Level 1《情緒四重奏》葛琳卡著，以下出版社之其中一本：               <ul style="list-style-type: none"> <li>~ 基道，2008。原價：HK\$83，學員優惠價：HK\$70</li> <li>~ 紙藝軒，2015。原價：HK\$78，學員優惠價：HK\$65。</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                    |           |                               |
| 報名方法   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>網上報名</b><br/>               請瀏覽本會網頁 <a href="http://goo.gl/forms/YxISwusCnu">http://goo.gl/forms/YxISwusCnu</a>，填妥網上報名後，並提交所需資料。</li> <li>• <b>親身遞交方式</b><br/>               請到拉法基金會銅鑼灣門市</li> <li>• <b>郵寄方式 (郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤)</b><br/>               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<br/>               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。</li> </ul> |           |                               |
| 付款方法   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現金：只接受親身遞交。請勿郵寄現金。</li> <li>2. 支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」。</li> <li>3. 存款：               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 中國銀行戶口：012-80410147415 或</li> <li>• 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。)</li> </ul> </li> </ol>                                                                              |           |                               |
| 其他課程資料 | 請於開課前細心閱讀「 <b>學員指引</b> 」，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。