

整全心靈醫治系列  
03/2019 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 – 醫治篇(粵語)  
課程簡介

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |            |                               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-------------------------------|
| 課程編號    | VC111-0418L5G5I 組長：Selina Ma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |            |                               |
| 課程目的    | 完成本課程後，希望學員能夠藉著瞭解自己的情緒運作，更能適切地接納、表達、轉化及管理自己的情緒。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |            |                               |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 情緒的成因與運作、情緒的意識和防衛機制 | 講座 1 (DVD) | 03/18/2019 星期一 網上觀看           |
|         | 小組討論一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第一講工作紙              | 小組 1       | 03/22/2019 星期五 6:00pm-9:00pm  |
|         | 第二講                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 情緒的經歷               | 講座 2 (DVD) | 03/25/2019 星期一 網上觀看           |
|         | 問題解答                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (*葛博士透過視像問題解答)      | *問題解答      | TBA                           |
|         | 小組討論二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第二講工作紙              | 小組 2       | 03/29/2019 星期五 6:00pm-9:00pm  |
|         | 第三講                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 情緒的調整               | 講座 3 (DVD) | 04/01/2019 星期一 網上觀看           |
|         | 小組討論三                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第三講工作紙              | 小組 3       | 04/05/2019 星期五 6:00pm-9:00pm  |
|         | 第四講                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 情緒的轉化               | 講座 4 (DVD) | 04/08/2019 星期一 網上觀看           |
|         | 小組討論四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第四講工作紙              | 小組 4       | 04/12/2019 星期五 6:00pm-9:00pm  |
|         | 小組討論五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第五講工作紙              | 小組 5       | 04/26/2019 星期五 6:00pm-9:00pm  |
|         | 第五講                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 總結 (*葛博士透過視像問題解答)   | 講座 5       | 04/26/2019 星期五 9:00pm-10:00pm |
| 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, 在家網上觀看，每堂限時 7 天。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |            |                               |
| 備註      | **繪畫練習，請帶備一盒顏色筆。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |            |                               |
| 講座/小組地點 | 小組：拉法辦公室@ 200 - 8877 Odlin Crescent, Richmond, BC, Canada. V6X 3Z7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |            |                               |
| 截止報名日期  | 2019 年 2 月 23 日（星期六）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |            |                               |
| 費用      | <p>(1) <b>課程費用 CAN \$200</b> - 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 <b>CAN\$15</b> 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 <b>CAN \$215</b>。(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 <a href="mailto:CanadaRaphael@gmail.com">CanadaRaphael@gmail.com</a>。查詢資助申請表，所提供的有關資料，絕對保密。<b>申請表必須在優惠期內遞交方為有效</b>。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 - <b>課程費用 CAN \$160</b> (報名費八折)或 <b>CAN \$175</b> (遲交報名費)。</p> <p>(4) 旁聽學員(不參加小組者) - <b>課程費用 CAN \$160</b> (報名費八折) 或 <b>CAN \$175</b> (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 <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 | <p>(1) 參加者必須購買以下書本<br/> 原價 CAD\$17 (課程期間優惠\$15)《情緒四重奏-同行生命中的憂喜怒哀樂》&lt;繁體字&gt; (葛琳卡--基道出版社 2008) 或<br/> 原價 CAD\$16 (課程期間優惠\$14)《情緒四重奏-超越自我潛能》&lt;繁體字&gt; (葛琳卡--星島 2011 或紙藝軒出版社 2015)</p> <p>(2) 參加者<u>必須</u>在開課前<u>閱讀完畢全書</u>。</p> <p>(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。</p> <p>(4) 學員需要委身參加全部講座及小組時間，並一起觀看 DVD 及參與講座中的練習，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<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。</p> <p>(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)。<b>Level 2 或更進深課程，每個課程的講座和小組可各缺席一次。</b>(有關其他課程內容可參考拉法基金會網頁瞭解詳情：<a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>)</p> <p>(7) 學員在課程前及後<u>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。</p> |
| 報名方法 | <p>參加者必須在<b>2019年2月23日(星期六)</b>截止日期前繳交報名表格及「情緒及靈命狀況問卷」，連同<b>支票抬頭請寫“Rapha Christian Development (Canada) Association”(恕不接受信用咭)</b>：<br/> 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：<br/> <b>Rapha Canada</b><br/> <b>200 - 8877 Odlin Crescent, Richmond BC V6X 3Z7</b><br/> <b>Attention: Course Coordinator</b><br/> 〔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 <a href="mailto:CanadaRapha1@gmail.com">CanadaRapha1@gmail.com</a> 或 電話留言 604-700-8883 給聯絡人 Easter Yeung，或登入拉法基金會網頁瞭解詳情：<a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a></p> <p>由於小組名額有限(8位)，本會採用<b>先到先得</b>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>                                                                                                                                     |
| 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。因此在課程期間，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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 教材   | 每位已註冊和付費的學員，可在課程期間內，用優惠價購買一本課程指定的書本，和一套課程指定的 DVD。請電郵： <a href="mailto:CanadaRapha1@gmail.com">CanadaRapha1@gmail.com</a> 或 電話留言 604-700-8883 給聯絡人 Easter Yeung 安排購買。如欲購買指定 Level I 情緒四重奏課本及粵語版醫治篇 DVD (2015 版，全套 4 隻 \$215 {課程期間優惠 \$172})。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 其他細節 | <p><b>小組名單確認細節：</b>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。</p> <p><b>危機輔導：</b>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><b>現場購買：</b>拉法基金會書本，DVD 及 CD，學員可享有優惠價。</p> <p><b>特別安排：</b>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |