

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0315L5G5R)

拉法基金會主辦 (2017/6)

課程簡介

課程編號	HK101-0315L5G5R				
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	本課程包括講座及輔導員帶領的小組交流。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	
2017 年 6 月 27 日 (二)		7:00pm-10:00pm		講座 1: 情緒與我面面觀(播放 DVD)	
2017 年 7 月 11 日(二)		7:00pm-10:00pm		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)	
2017 年 7 月 25 日(二)		7:00pm-10:00pm		講座 3: 接納情緒的奇妙(播放 DVD)	
2017 年 8 月 08 日(二)		7:00pm-10:00pm		講座 4: 表達真我的自由(播放 DVD)	
總結: 待定			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)		
小組資料					
Denise / (101 2WC10))		4/7(Tue)	18/7(Tue)	1/8(Tue)	15/8(Tue) 22/8(Tue)
講座/小組地點		香港灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 室			
課程要求	注意事項:	1. 由 Dr. Kot 親自主講的新課程，(Dr. Kot 決定為準, 如需有補堂安排是會特別註明,)，除此之外，所有課程講座是不會設補課，學員必須出席所有講座。如缺席者，請自行購買 DVD 自習，並以電郵通知課程部以作記錄及補簽[出席紀錄]。 2. 獲分派的小組，會於開課前以電郵通知。小組只能缺席一次，課程多於一個小組時，可安排補小組一次，(必須以電郵向本會課程部申請,並得組長同事)並請以旁聽學員身份參加，避免太多參與，以免影響小組進行，但如因時間未能配合，本會則不能為其安排。(如課程只有一位組長，小組便不會安排補堂。) 3. 除上課時間外，學員務必參加小組的討論時間。小組討論時間及地點，請參閱課程資料，並於報名表填上小組時間。 4. 小組以先到先得形式編排，以收妥報名資料，課程費用及所需文件為準。 5. 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，本會將會個別通知，學員可選擇退回報名費或申請保留學費，報讀下一次的課程。 6. 所有旁聽生，均不獲安排，亦不得自行參加小組討論，以免影響其他參加者的進度及產生行政混亂。			
退修營	自覺篇-課程退修營 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。				

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0315L5G5R)
拉法基金會主辦 (2017/6)

	內容：輔導員帶領的小組分享、體驗耶穌練習、默想等候神 資格：曾修讀或完成自覺篇之學員 日期：(待定中) 地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村 費用：待定 (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。) (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/ 65 歲或以上長者/旁聽生
	2017 年 6 月 13 日或之前(優惠期) (以付款日計算)	HK\$1,050 (每堂 3 小時)	HK\$850 (每堂 3 小時)
	2017 年 6 月 14 日或之後(優惠後)	HK\$1,150 (每堂 3 小時)	HK\$950 (每堂 3 小時)
	請注意： • 以上費用已包括講義及筆記費用：HK\$50 • 優惠期後報名費繳交行政費用：HK\$100 • 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。		
閱讀課本	• 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。 • 課本之學員優惠價只限於本會門市購買。 • Level 1《情緒四重奏》葛琳卡著，以下出版社之其中一本： ~ 基道，2008。原價：HK\$83，學員優惠價：HK\$70 ~ 紙藝軒，2015。原價：HK\$78，學員優惠價：HK\$65。 ~		
報名方法	網上報名 https://goo.gl/forms/sMyw1KiKDJD2eIC3 ☞ 請瀏覽本會網頁，填妥網上報名後，並提交所需資料。 • 親身遞交方式 ☞ 請到拉法基金會銅鑼灣門市 • 郵寄方式 (郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤) ☞ 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 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。		
付款方法	1. 現金：只接受親身遞交。請勿郵寄現金。 2. 支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」。 3. 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。 • 請將銀行收據電郵到 course3.raphahk@gmail.com 或 whatsapp 到 67315014(請列明姓名,課程編號,聯絡電話) • 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。)		
其他課程資料	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。		

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。