

整全心靈醫治系列
1/2020 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 - 自覺篇(國語)
課程簡介

課程編號	VC101-0458L5G5I 組長：Sabrina Koh			
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 DVD 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 1 (DVD)	2/3/2020 星期一 網上觀看
	第二講	從生命自覺認識自己	講座 2 (DVD)	2/10/2020 星期一 網上觀看
	第三講	接納情緒的奇妙	講座 3 (DVD)	2/17/2020 星期一 網上觀看
	第四講	表達真我的自由	講座 4 (DVD)	2/24/2020 星期一 網上觀看
	小組討論一	第一 / 二 講工作紙	小組 1 / 2	3/2/2020 星期一 9:00pm-3:00pm
	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 / 三 講工作紙	小組 2 / 3	3/3/2020 星期二 9:00am-3:00pm
	小組討論三	第三 / 四 / 五 講工作紙	小組 3 / 4 / 5	3/4/2020 星期三 9:00am-3:00pm
	第五講	總結 (*葛博士透過視像問題解答)	講座 5	3/4/2020 星期三 4:00pm-5:00pm
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/ 講座	國語版 DVD - 每堂講座播放 DVD，學員在堂上一起觀看是最有效的學習型式。若學員不能在堂上觀看，可選擇在家網上無數次觀看視頻，每次視頻有效期為七天。 每個學員只能在堂上觀看一次，或在指定時間內網上觀看視頻，不能同時選擇兩個收看方式。 若學員需要延期或重複觀看多一次視頻，每次額外觀看費用為 10 元。亦歡迎學員自行購買一套 DVD。			
備註	**繪畫練習，請帶備一盒顏色筆。			
講座/ 小組地點	小組：Duncan, BC			
優惠 報名日期	2020 年 1 月 13 日 (星期一)			
費用	(1) 課程費用 CAN \$245 (報名費\$200 + 組長交通費\$45) - 由於編排小組過程繁複，學員需於優惠日期前繳交報名表格及費用，否則需多繳 CAN\$15 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 CAN \$260。(一經報名，如因任何緣故需要退出，費用概不發還。學員必須申請延期表格並獲批准，扣除\$15 手續費後，將餘數作參加下一次課程或退修營之部份費用，有效期為兩年。若學員已參加了第一次的課堂，或拉法已發放第一次視頻給學員觀看，費用則不獲發還及不能作申請延期使用。詳情請參閱延期表格。) (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 Canada@raphahk.org。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 CAN \$205 (報名費\$160 + 組長交通費\$45) (報名費八折)或 CAN \$220 (優惠期後報名費)。 (4) 旁聽學員(不參加小組者) - 課程費用 CAN \$160 (報名費八折)或 CAN \$175 (優惠期後報名費)。
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) 參加者必須購買以下書本 原價 CAD\$14 (課程期間優惠\$12)《情緒四重奏》<簡體字> (葛琳卡) (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。 (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。
報名方法	參加者必須在 2020 年 1 月 13 日。優惠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): 親臨或郵寄報名表格，支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址: Rapha Canada 200 - 8877 Odlin Crescent, Richmond BC V6X 3Z7 Attention: 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 vancouver@raphahk.org 或 電話留言 604-379-6889 給聯絡人 Angela Wang，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。
情緒狀況	(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。 (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) 學員也有可能是在課程完畢後，因為情緒起伏，而需要接受專業輔導去繼續跟進。
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: vancouver@raphahk.org 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	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。