

**整全心靈醫治系列**  
**Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0337L5G5R)**  
**拉法基金會主辦 (2017/07)**

**課程簡介**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                     |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|
| 課程編號                | HK101-0337L5G5R                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                     |
| 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                  | 地點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 時間            | 內容                                                  |
| 2017 年 9 月 28 日(四)  | 紅磡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 下午 7:00-10:00 | 講座 1：情緒與我面面觀(播放 DVD)                                |
| 2017 年 10 月 12 日(四) | 紅磡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 下午 7:00-10:00 | 講座 2：從生命自覺認識自己(播放 DVD)<br>視 像：葛琳卡博士答問 15-30 分鐘 [暫定] |
| 2017 年 10 月 26 日(四) | 紅磡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 下午 7:00-10:00 | 小組 1：討論第一講工作紙                                       |
| 2017 年 11 月 2 日(四)  | 紅磡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 下午 7:00-10:00 | 小組 2：討論第二講工作紙                                       |
| 2017 年 11 月 9 日(四)  | 紅磡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 下午 7:00-10:00 | 講座 3：接納情緒的奇妙(播放 DVD)                                |
| 2017 年 11 月 16 日(四) | 紅磡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 下午 7:00-10:00 | 講座 4：表達真我的自由(播放 DVD)                                |
| 2017 年 11 月 23 日(四) | 紅磡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 下午 7:00-10:00 | 小組 3：討論第三講工作紙                                       |
| 2017 年 11 月 30 日(四) | 紅磡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 下午 7:00-10:00 | 小組 4：討論第四講工作紙                                       |
| 2017 年 12 月 7 日(四)  | 紅磡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 下午 7:00-10:00 | 小組 5：討論第五講工作紙                                       |
| 待定                  | 總結                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | 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：            | 紅磡商業中心 B 座 405 室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                     |
| 小組資料                | Anders 101 3HH04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                     |
| 退修營                 | <p style="text-align: center;">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：■</p> <p>地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村</p> <p>費用：待定</p> |               |                                                     |
| 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                       |
|                     | 2017 年 8 月 28 日或之前(優惠期)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | HK\$1,050     | HK\$850                                             |
|                     | 2017 年 8 月 29 日或之後(優惠後)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | HK\$1,150     | HK\$950                                             |
|                     | 請注意：以上費用已包括講義及筆記費用：HK\$50<br>• 優惠期後報名費繳交行政費用：HK\$100<br>• 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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                     |

整全心靈醫治系列  
**Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0337L5G5R)**  
 拉法基金會主辦 (2017/07)

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>網上報名 <a href="https://goo.gl/forms/1Gke1BVUe0XW5M1M2">https://goo.gl/forms/1Gke1BVUe0XW5M1M2</a></li> <li>請瀏覽本會網頁，填妥網上報名後，並提交所需資料。</li> <li>親身遞交方式                         <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 請到拉法基金會銅鑼灣門市</li> </ul> </li> <li>郵寄方式 (郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 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</li> </ul>                         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>現金：只接受親身遞交。請勿郵寄現金。</li> <li>支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」。</li> <li>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> <li>請將收據電郵致：<a href="mailto:course3.raphahk@gmail.com">course3.raphahk@gmail.com</a> 或 whatsapp 67315014</li> </ul>                         收據請列明以下資料 (姓名，課程編號，聯絡電話)                     </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

灣仔辦公室將於 25/8 搬遷至紅磡商業中心 405 室

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。

更多課程資料，請到以下 QR Code

