

Level I：情绪四重奏-医治篇 - 普通话(HK111-0490L5G50)

课程简介(中国/香港/東南亞适用)

课程编号	HK111-0490L5G50	
课程目的	本课程能让你了解：自己的情绪运作，能适当地接纳、表达、转化及管理自己的情绪	
课程简介	本课程包括讲座及小组交流。当中学员需要面对个人内在情绪起伏及过去的经历。	
讲座	*网上观看；中国内地的学员请提供电邮帐户，报名确认后，将按以下时间表予讲座前发放 Zoom ID 到阁下所提供的电邮。如有需要， 讲座时间可以集体调整。	
小组	除上课时间外，小组以网上会议形式举行，学员务必参加小组的讨论时间。每组最少 8 个人。	
DVD 觀看期限(香港時間)		内容
7/2/2021	13/2/2021	讲座 1: 情绪的成因与运作、情绪的意识 and 防卫机制 (播放 DVD)
14/2/2021	20/2/2021	讲座 2: 情绪的接纳 (播放 DVD)
7/3/2021	13/3/2021	讲座 3: 情绪的经历 (播放 DVD)
14/3/2021	20/3/2021	讲座 4: 情绪的调节 (播放 DVD)
21/3/2021	27/3/2021	讲座 5: 情绪的转化(播放 DVD)
时间(香港)	时间(溫哥華)	
14/2/2021(日) 上午 8:00-11:00	13/2/2021(六) 下午 4:00-7:00	小组 1
21/2/2021(日) 上午 8:00-11:00	20/2/2021(六) 下午 4:00-7:00	小组 2
14/3/2021(日) 上午 8:00-12:00	13/3/2021(六) 下午 4:00-8:00	小组 3+問題解答(*葛博士透過視像問題解答)
21/3/2021(日) 上午 8:00-11:00	20/3/2021(六) 下午 4:00-7:00	小组 4
28/3/2021(日) 上午 8:00-11:00	27/3/2021(六) 下午 4:00-7:00	小组 5
暫定 11/4/2021(日) 上午 9:00-10:00	暫定 10/4/2021(六) 下午 5:00-6:00	总结 (葛琳卡博士亲自主讲)
负责人	组 长：Jennifer Chan 讲 员：葛琳卡博士（临床心理学家）	
课程要求	(1) 参加者必须购买： 葛琳卡。《情绪四重奏—同行生命中的忧怒哀乐》- 简体版。深圳：海天。售价人民币¥35.00。 或 葛琳卡。《情绪四重奏—超越自我潜能》- 繁体版，售价港币 HK\$ 75 人民币¥68.00 (2) 参加者必须在开课前，读毕全书。 (3) 每堂讲座均附有工作纸，完成后必须带同出席小组讨论。 (4) 学员需要委身参加全部讲座及小组时间，否则有可能跟不上进度及影响其他学员的学习。 (5) 课程出席证书：将于每年的周年纪念会上颁发。学员出席率达 100%，才可获颁发证书。<u>否则，将不获发出席证书及必须补课才能参加其他阶段的课程。</u> (6) 学员在课程前及后必须完成「情绪及灵命状况问卷」及课程后之回应表，以帮助讲者了解课程对学员在情绪及灵命两方面的帮助。当学员完成讲座及小组课程后，并交回课程后之「情绪及灵命状况问卷」及响应表，可获拉法基金会颁发课程出席证书。 (备注：所填写的「个人资料」只作本课程、及本会活动之用。所收集的「情绪问卷」数据也只用于相关的研究/正当事务上。) (7) 学员必须完成 Level I 才可参加其他 Level 的课程。(详细内容可参考本会网址: www.raphahk.org) (8) 开课后，为小组有更好的互动，尽量以不改动小组为原则。 (9) 学员在讲座和小组所学习的有关练习只作个人运用。而组长的领组是经过专业训练及讲员的督导。 备注：以上内容如有更改，恕未能个别通知。(更新日期：2020 年 7 月 2 日)本会保留最终决定权。	

Level I：情绪四重奏-医治篇 – 普通话(HK111-0490L5G50)

情绪情况	(1) 拉法课程帮助学员面对生命停滞不前的状况，及教导他们处理情绪的技巧。因此在课程其间，学员可能会亲身经历到不意识的潜藏情绪，或要面对过去创伤的痛苦，而引起情绪波动。 (2) 在小组时段内，学员亦可能因为其他组员分享他们的故事，或在表达情绪时的过程，因而引发个人一些过去类同的经历，或已遗忘的创伤记忆，而导致情绪波动。 (3) 有些学员可能在上课期间未必有太多的情绪波动，但是课程后可能意外地发现迟来的情绪波动。若这种情况发生，请学员尽早联络组长，拉法同工或当地教会的代表帮忙跟进，并且运用所学的情绪技巧去舒缓！ (4) 拉法的理念认为学员面对过去创伤的痛苦，因而情绪波动，是整个医治过程中很重要和必须的部份，所以不要为此而惊讶。因为处理那些创伤后的生命，便不会再被那些事情缠绕，从而可以生活得更轻松和机灵！ (5) 学员也有可能在课程完毕后，因为情绪起伏，而需要接受专业辅导去继续跟进。
危机辅导	危机辅导：学员在课程期间出现情绪起伏或困扰，可安排约见一次免费的危机辅导。(限期为课程期间至课程后一个月内)，请自行联络组长。申请办法：请到本会网页，下载及填妥「课程危机辅导申请表」，并获所小组组长或课程主任推荐，把表格交拉法基金会。
截止報名日期	優惠報名 2021 年 1 月 31 日(星期日)
費用	(1) 课程费用人民币¥1200 – 由于编排小组过程繁复，学员需于截止日期前缴交报名表格及费用，凡此日期后报名者，费用为¥1300。（一经报名，如因任何缘故需要退出，费用概不发还。学员必须申请延期表格并获批准，扣除¥100 手续费后，将余数作参加下一次课程或退修营之部份费用，有效期为两年。若学员已参加了第一次的课堂，或拉法已发放第一次视频给学员观看，费用则不获发还及不能作申请延期使用。详情请参阅延期表格。） (2) 如因经济问题未能负担全部或部份费用，可申请资助。请填写资助申请表电邮去 course@raphahk.org，所提供的有关资料，绝对保密。申请表必须在截止期内递交方为有效。申请人不用先缴交拟申请资助金额，直至接获审批结果通知，惟申请人必须于上课前交齐报名表，问卷调查表，课程资助申请表，并一并缴交可负担之费用；否则，需于开课后缴付全费。本会将于上课前，将审批结果以电话或电邮方式通知申请人。 (3) 重读学员、全职神学生、65 岁或以上长者 – 课程费用¥\$960 (报名费八折)或 ¥\$1060 (优惠期后报名费)。 (4) 付款方法：轉賬中国工商银行。收款账号：6222 0240 0002 5060 316 账户：葛琳卡 对账单编号：4000000828913003.
旁听席	讲座可提供旁听席予不参加小组人士，所有旁听参加者在讲座进行期间均<u>不获安排及切勿自行参加小组讨论</u>，以免影响其他参加者进度及产生行政混乱。

Level I : 情绪四重奏-医治篇 - 普通话(HK111-0490L5G50)

拉法基金会内部填写

已收取: \$ _____ ☐ 现金 ☐ 支票(支票号码:_____ 银行:_____)

☐ 自动转账 (日期:_____ 备注:_____) ☐ 收据号码:_____ (日期:_____)

☐ 已收申请资助表格 收款人签名:_____ 收表格日期:_____

課程編號 : HK111-0490L5G50

(必須填寫)

~~~ 请以正阶填写, 并圈出适当的选择。 ~~~

个人资料

姓名: (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ 性别: 男 / 女

称谓: 牧师 / 传道 / 全职神学生 / 先生 / 女士 / 小姐 身份证号码: \_\_\_\_\_ (请填头 4 位数字)

婚姻状况: 单身 / 已婚 / 离婚 / 分居 / 丧偶 儿女: (数量) \_\_\_\_\_ (年龄) \_\_\_\_\_

出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 电邮: \_\_\_\_\_ We Chat : \_\_\_\_\_ 传真: \_\_\_\_\_

联络电话: (日间) \_\_\_\_\_ (夜间) \_\_\_\_\_ (流动电话) \_\_\_\_\_

通讯地址: \_\_\_\_\_

邮政编码 / 国家编号(如有): \_\_\_\_\_ 教育程度: 小学 / 中学 / 大专 / 大专以上

职业: \_\_\_\_\_ 信仰: \_\_\_\_\_ 已受浸: 是 / 否 信主日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

受浸日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 目前事奉岗位: \_\_\_\_\_ 所属教会: \_\_\_\_\_

参加此课程之资料(请于 ☐ 方格内 ✓。)

1. 请选择就读本课程的方式: ☐ 参加讲座及小组 ☐ 自行研习 DVD 及参加小组 ☐ 旁听生<sup>注</sup>

2. 请选择, 你是: ☐ 需要申请资助

3. 你期望能与 \_\_\_\_\_ 同组 (本会将尽量作出安排, 若某些原因未能配合, 恕不另行通知。)

注: 旁听生 - 只参加讲座, 不参加小组。

Level I：情绪四重奏-医治篇 - 普通话(HK111-0490L5G50)

过往参加课程之资料

| 课程名称      | 课程阶段                 | 曾否参与? | 如适用, 请列出课程有关资料 |    |      |
|-----------|----------------------|-------|----------------|----|------|
|           |                      |       | 地点             | 年份 | 小组组长 |
| 「情绪四重奏」   | Level 1              | 是 / 否 |                |    |      |
| 「旷野之旅」    | Level 2              | 是 / 否 |                |    |      |
| 「生命更新的医治」 | Level 3A / 3A1 / 3A2 | 是 / 否 |                |    |      |
| 「生命更新的医治」 | Level 3B / 3B1 / 3B2 | 是 / 否 |                |    |      |

有关辅导纪录 (请于□方格内✓。)

1. 阁下是否正接受辅导 / 患情绪困扰或精神病

☐ 是 ☐ 否

2. 请写下医生诊断的症状 (如适用):

---

3. 请于下面列出曾经/现在服用之精神科药物 (如适用):

---

有关个人资料事项 (请于□方格内✓。)

1. 有关个人资料绝对保密, 只会用于发放本会最新消息, 及只作本课程、及本会活动之用。所收集的「情绪问卷」数据也只用于相关的研究及正当事务上。

☐ 本人确认本人已阅读并明白该声明。

2. 阁下不愿意于日后收到本会最新消息请于□方格内✓:

☐ 收 ☐ 不收

签署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

有关详情请参考「课程简介」及「学员指引」

本会保留最终决定权。