

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0347L5G5R)
拉法基金會主辦 (2017/09)

課程簡介

課程編號	HK101-0347L5G5R		
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 12 月 29 日(五)	紅磡	下午 7:00-10:00	講座 1：情緒與我面面觀(播放 DVD)
2018 年 1 月 05 日(五)	紅磡	下午 7:00-10:00	小組 1：討論第一講工作紙
2018 年 1 月 12 日(五)	紅磡	下午 7:00-10:00	講座 2：從生命自覺認識自己(播放 DVD 視像：葛琳卡博士答問 15-30 分鐘 [暫定])
2018 年 1 月 19 日(五)	紅磡	下午 7:00-10:00	小組 2：討論第二講工作紙
2018 年 1 月 26 日(五)	紅磡	下午 7:00-10:00	講座 3：接納情緒的奇妙(播放 DVD)
2018 年 2 月 02 日(五)	紅磡	下午 7:00-10:00	小組 3：討論第三講工作紙講座 4：表達真我的自由(播放 DVD)
2018 年 2 月 09 日(五)	紅磡	下午 7:00-10:00	講座 4：表達真我的自由(播放 DVD)
2018 年 3 月 02 日(五)	紅磡	下午 7:00-10:00	小組 4：討論第四講工作紙
2018 年 3 月 09 日(五)	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：	Stella Tong 3HH13
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。 內容：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 地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村 費用：\$1800		
課程費用	日期	一般人士 (課程共 10 堂,每堂\$105 優惠期後每堂\$115)	教牧/傳道/全職神學生/重讀生 65 歲或以上長者/旁聽生
	2017 年 11 月 29 日或之前(優惠期)	HK\$1,050	HK\$850
	2017 年 11 月 30 日或之後(優惠後)	HK\$1,150	HK\$950
	請注意：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。 任何人仕，一經報名，如因個人原因退出課程，費用將不獲發還；但所繳之費用，經申請成功，扣除手續費\$200 後，部份費用可以用作參加本會下一次的課程，有效期為 24 個月。但學員已參加了第一次的課堂或小組者，費用則不獲發還及不能用作申請延期使用。 - 如因經濟問題未能負擔全部費用或部份費用，可向本會申請資助。詳情請參下欄「申請資助」。如，可申請資助。請電郵 course3.raphahk@gmail.com 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。 若八號或以上颱風訊號及黑色暴雨警告於講座或小組三小時前生效，該次講座將會取消，有關調動將另行通知。		

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0347L5G5R)
拉法基金會主辦 (2017/09)

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。
課程要求	- 參加者必須購買 Level 1《情緒四重奏》葛琳卡著，以下出版社之其中一本：葛琳卡。《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》。課本之學員優惠價只限於本會門市購買。 香港：基道出版社，2008。原價：HK\$83，學員優價(只限於本會門市購買)：HK\$70。 或紙藝軒出版：葛琳卡。《情緒四重奏—超越自我潛能》。原價：HK\$78，學員優價：HK\$65。 - 參加者必須在開課前，讀畢全書。 - 每堂講座均附有工作紙，完成後必須帶同出席小組討論。另外，自行研習 DVD 的學員，請到拉法基金會網頁 http://raphahk.org 下載講義，完成習作後帶同出席小組討論。 - 學員需要委身參加全部講座及小組時間，否則有可能跟不上進度及影響其他學員的學習。 - 課程出席證書：將於每年的週年紀念會上頒發。學員出席率達 80%，才可獲頒發證書；即最多只可缺席一次講座及一次小組。否則，將不獲發出證書及必須補課才能參加其他階段的課程。 - 學員在課程前及後必須完成「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。(備註：所填寫的「個人資料」只作本課程、及本會活動之用。所收集的「情緒問卷」數據也只用於相關的研究/正當事務上。) - 學員必須畢業 Level 1 (111 醫治篇及 101 自覺篇)才可參加其他 Level 的課程(詳細內容可參考本會網址：www.raphahk.org) (Level 2 可不跟次序參加)。Level 2 或更進深課程，每個課程只可缺席一次講座及一次小組。 - 講座由葛琳卡博士親自主講的新課程，有關提供 DVD 補堂事宜，將會以此課程安排的通知為準，會否提供 DVD 補堂，敬請各學員留意本會最新消息。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) - 因資源所限，已有 DVD 的課程未能提供補課服務。若缺席 DVD 課堂者需要補課者，可考慮參與其他地區的課堂，或自行購買該堂的 DVD 自習，唯必須通知本會作記錄。 - 開課後，為小組有更好的互動，盡量以不改動小組為原則；若因要事缺席者，最多只可調動 1 次小組，並必須得辦公室及組長的同意、安排。 - 學員在講座和小組所學習的有關練習只作個人運用，組長的領組是經過專業訓練及講員的督導。
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 不獲安排及切勿自行參加小組討論 ，以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。
情緒情況	- 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。 - 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。 - 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！ - 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！ - 學員也有可能在課程完畢後，因為情緒起伏，而需要接受專業輔導去繼續跟進。
課程輔助活動	於每月將舉行同路人支援小組。真誠分享困難掙扎，同行代禱感受被明白，神話語中得到安慰啟發，經歷成長生命彼此建立。內容：唱詩、金句默想、自覺練習、分享、祈禱，歡迎關心拉法的弟兄姊妹參加。 (由於課程以 DVD 形式教授，若學員上課時的疑問需要更多的討論，歡迎參加，組長樂意即場的解答及討論。) 詳情請瀏覽拉法網頁資訊：http://www.raphahk.org/chinese/thanksgiving.php
申請資助	如因經濟問題未能負擔全部費用，可登入本會網頁下載「申請課程資助表格」申請資助， (網址：http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf)；申請表必須在優惠期內遞交方為有效。 申請人可先繳交可負擔之費用、報名表、問卷調查表、課程資助申請表，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，所批核的金額，及所需文件；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。
危機輔導	危機輔導：學員在課程期間出現情緒起伏或困擾，可安排約見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。申請辦法：請到本會網頁，下載及填妥「課程危機輔導申請表」，並獲所小組組長或課程主任推薦，把表格交銅鑼灣門市。
其他細節	購買 DVD：(銅鑼灣門市) 現場購買：拉法基金會書本，DVD 及 CD，學員可享有優惠價。 Level I 「情緒四重奏課程」DVD 接受訂購，自覺篇全套 4 隻 DVD 原價 HK\$800，學員優惠價 HK\$640。 如欲購買，請與本會聯絡。

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0347L5G5R)
拉法基金會主辦 (2017/09)

報名方法	• 網上報名 https://goo.gl/forms/DVtjbbTzMYLmAhL22  1. 請瀏覽本會網頁，填妥網上報名後，並提交所需資料。 2. 費用請於報名後3日內繳交，如11月1日報名，11月3日或之前繳交。逾期繳費者，作自動取消申請論。 3. 本會收到閣下的報名資料及付款收據/通知單，報名方為有效。 ☞ 親身遞交方式 請到拉法基金會銅鑼灣門市/紅磡辦公室(地址: 香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1203 室 (星期一至五:上午 10:30-6:30)、星期六:上午 9:30 至下午 1:00 紅磡馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 405 室 (星期一至五:上午 9:30-6:30) • 郵寄方式 (郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤) ☞ 拉法基金會紅磡辦事處 - 九龍紅磡馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 405 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 • 香港上海匯豐銀行戶口：004-023-174600-838 (如選擇轉帳至香港上海匯豐銀行，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。) • 請將收據電郵致:course3.raphahk@gmail.com 或 whatsapp 67315014 收據請列明以下資料 (姓名, 課程編號, 聯絡電話) 本會恕不接受傳真報名，傳真報名者將視作不符合申請資格。另外，如在講座當天仍未收妥學員的報名表、情緒及靈命狀況問卷及課程費用 (申請資助者，亦必須於講座前遞交課程資助表格)，將不獲編排小組，小組將以先到先得形式編排 (先到先得是指報名時已交妥上述資料)。 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，將由拉法基金會個別通知。並退回報名費。
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：九龍紅磡馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 405 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。

更多課程資料，請到以下 QR Code

