

整全心灵医治系列  
**Level I: 情绪四重奏 - 医治篇 - 密集课程 (SG111-0217L5G5D)**  
 拉法基金会、恩群福音堂 合办 (2016/03)  
**课程简介**

|                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                                 |                            |                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 课程编号            |                                                                                                                                                                                                                              | SG111-0217L5G5I (华语)                            |                            |                                    |
| 课程目的            |                                                                                                                                                                                                                              | 完成本课程后，希望学员能够借着了解自己的情绪运作，更能适切地接纳、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。            |                            |                                    |
| 课程结构            | 需时                                                                                                                                                                                                                           | 日期                                              | 时间                         | 内容                                 |
|                 | 3 小时                                                                                                                                                                                                                         | 堂會安排<br>建議 2 月尾至 3 月初完成                         |                            | 第一讲：情绪的成因与运作、情绪的意识 and 防卫机制(播 DVD) |
|                 | 3 小时                                                                                                                                                                                                                         |                                                 |                            | 第二讲：情绪的接纳 (播放 DVD)                 |
|                 | 3 小时                                                                                                                                                                                                                         |                                                 |                            | 第三讲：情绪的经历 (播放 DVD)                 |
|                 | 3 小时                                                                                                                                                                                                                         |                                                 |                            | 第四讲：情绪的转化 (播放 DVD)                 |
|                 | 參加者須自備 早、午、晚餐(禁食者自備飲料)，因課程內容緊湊，進餐時間，可於休息時段或課堂中進行。                                                                                                                                                                            |                                                 |                            |                                    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                              | 3 月 4 日(五)                                      |                            |                                    |
|                 | 3 小时                                                                                                                                                                                                                         | 晚上 7:00-10:00                                   | 小组 1：讨论 第一讲工作纸             |                                    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                              | 3 月 5 日(六)                                      |                            |                                    |
|                 | 3 小时                                                                                                                                                                                                                         | 上午 9:00-12:00                                   | 小组 2：讨论第二讲工作纸              |                                    |
|                 | 0.5 小时                                                                                                                                                                                                                       | 下午 12:00-12:30                                  | 午饭                         |                                    |
|                 | 3 小时                                                                                                                                                                                                                         | 下午 12:30-3:30                                   | 小组 3：讨论第三讲工作纸              |                                    |
|                 | 3 小时                                                                                                                                                                                                                         | 下午 3:30-6:30                                    | 小组 4：讨论工作纸四、五              |                                    |
|                 | 0.5 小时                                                                                                                                                                                                                       | 下午 6:30-7:00                                    | 晚飯                         |                                    |
|                 | 2 小时                                                                                                                                                                                                                         | 晚上 7:00-9:00                                    | 晚会：体验耶稣练习(葛博士亲自主讲)         |                                    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                              | 3 月 6 日(日)                                      |                            |                                    |
|                 | 3 小时                                                                                                                                                                                                                         | 下午 1:30-4:30                                    | 小组 5：讨论工作纸四、五              |                                    |
|                 | 2 小时                                                                                                                                                                                                                         | 下午 4:30-6:30                                    | 体验耶稣练习(葛博士亲自主讲)            |                                    |
|                 | 0.5 小时                                                                                                                                                                                                                       | 下午 6:30-7:00                                    | 晚飯                         |                                    |
|                 | 2 小时                                                                                                                                                                                                                         | 晚上 7:00-9:00                                    | 第五讲：总结—问题解答与分享 (葛琳卡博士亲自主讲) |                                    |
| 小 组             | 除上课时间外，学员务必参加小组的讨论时间。 小组名单将于第一次讲座时公布。                                                                                                                                                                                        |                                                 |                            |                                    |
| 地 点             | 加略山城市教会 No. 27-01, Jalan Bestari 1/2, Taman Nusa Bestari, 81300 Skudai, Johor Bahru                                                                                                                                          |                                                 |                            |                                    |
| 讲 员             | 葛琳卡博士（临床心理学家）                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                            |                                    |
| 费 用             | 一般收費：SGD190<br>如因经济问题未能负担全部费用者，可向本会申请资助。详情请参下栏「申请资助」。                                                                                                                                                                        |                                                 |                            |                                    |
| 截止日期            | 2016 年 2 月 10 日(三)                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                            |                                    |
| 名 额             | 因名额有限，报名以先到先得，额满即止，并以收受缴交报名费为准。                                                                                                                                                                                              |                                                 |                            |                                    |
| 报 名<br>及<br>查 询 | 请填妥附页之报名表格，及「情绪及灵命状况问卷」一并递交。<br><br>报名及查询请联络：+65 6788 6625（陈友敬牧師）<br><br><i>由于小组人数有限，如因参加人数过多，未能分配小组或因资料遗缺等原因不能参加是次讲座者，将个别通知。并退回报名费。</i>                                                                                     |                                                 |                            |                                    |
| 课程要求            | (1) 参加者必须购买：<br>葛琳卡。《情绪四重奏—同行生命中的忧怒哀乐》- 繁體版。香港：基道，2008。售价：SGD14。<br>或 葛琳卡。《情绪四重奏—超越自我潛能》- 精华版。香港：紙藝軒，2011。售价：SGD14。<br>或 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：SGD12。<br>(2) 参加者必须在开课前，读毕全书。<br>(3) 每堂讲座均附有工作纸，完成后必须带同出席小组讨论。 |                                                 |                            |                                    |

**Level I: 情绪四重奏 - 医治篇 - 密集课程 (SG111-0217L5G5D)**

拉法基金会、恩群福音堂 合办 (2016/03)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>(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。</p> <p>(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></p> <p>(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。<br/>(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。)</p> <p>(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: <a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>)</p> <p>(8) 开课后，为小组有更好的互动，尽量以不改动小组为原则。</p> <p>(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。</p> |
| 申请资助 | <p>如因经济问题未能负担全部费用，可登入本会网页下载「申请课程资助表格」申请资助，(网址：<a href="http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf">http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf</a>)。</p> <p>申请人必须于<b>上课前 2 星期交齐报名表，问卷调查表，课程资助申请表</b>，并一并缴交可负担之费用，予合办机构；否则，<b>需于开课后缴付全费。</b></p> <p>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。</p>                                                                                                                                                                                                                                            |
| 其它细节 | <p><b>危机辅导：</b>学员在课程期间出现情绪起伏或困扰，<b>请告诉组长或牧者，可以安排在训练期间提供个别的辅导。</b></p> <p><b>如有任何疑问，请致电拉法基金会(852) 2600 4288 查询。</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

以上内容如有更改，恕未能个别通知。

(更新日期：2016 年 1 月 25 日)

本会保留最终决定权。