

整全心靈醫治系列
10/2018 拉法加拿大基督教發展中心
Level 1: 情緒四重奏成人密集課程 – 自覺篇(粵語)
課程簡介

課程編號	TR101-0381L5G5I (Scarborough) 小組組長: Dr. Anthony Lo			
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。			
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)	Wed (Sep 5) 7:00pm-10:00pm
	第二講	從生命自覺認識自己	講座 2 (DVD)	Wed (Sep 12) 7:00pm-10:00pm
	第三講	葛博士視像問題解答	視像	Sun (Sep 16) 8:00pm-9:00pm (Hong Kong Sep 17 Mon 8am, Vancouver Sep 16 Sun 5pm)
	第四講	接納情緒的奇妙	講座 3 (DVD)	Wed (Sep 19) 7:00pm-10:00pm
	第五講	表達真我的自由	講座 4 (DVD)	Wed (Sep 26) 7:00pm-10:00pm
	小組討論一	第一講工作紙	小組 1	Fri (Oct 5) 7:00pm-10:00pm
	小組討論二	第二講工作紙	小組 2	Sat (Oct 6) 7:30pm-10:30pm
	小組討論三	第三講工作紙	小組 3	Sun (Oct 7) 12:30pm-3:30pm
	小組討論四	第四講工作紙	小組 4	Mon (Oct 8) 9:00am-12:00pm
	小組討論五	第五講工作紙	小組 5	Tue (Oct 9) 7:00pm-10:00pm
	總結	總結/ 問題解答(葛琳卡博士視像問題解答)		TBA
	注意：小組討論時間表只供參考，以主辦單位最後公佈為準			
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	第一堂至第四堂講座播放粵語版 DVD			
備註	**繪畫練習，請帶備一盒顏色筆。			
講座/小組地點	Hallelujah Chinese Evangelical Free Church, 393 Middlefield Road, Scarborough On M1S 5A9			
截止報名日期	2018年7月8日（星期日）1pm			
費用	(1) 課程費用：CAD \$240 (報名費 CAD \$160 + 組長交通費 CAD \$80) - 由於編排小組過程繁複，學員需於截止日期前繳交報名表格及費用，否則需多繳交 CAD\$15 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 CAD \$255。(一經報名，如因任何緣故需要退出，費用概不發還，但可以用作參加下一次課程。(有效期為兩年) (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 canadaraphal@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。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 CAD \$208(報名費八折 CAD \$128 + 組長交通費 CAD \$80) 或 CAD \$223 (包括遲交報名費)。 (4) 旁聽學員(不參加小組者) - 課程費用 CAD \$128 (報名費八折) 或 CAD \$143 (包括遲交報名費)。			

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\$17 (課程期間優惠\$15)《情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂》<繁體字> (葛琳卡--基道出版社 2008) 或 原價 CAD\$16 (課程期間優惠\$14)《情緒四重奏-超越自我潛能》<繁體字> (葛琳卡--星島 2011 或紙藝軒出版社 2015) (2) 參加者必須在開課前閱讀完畢全書。 (3) 每堂講座均附有講義及工作紙，請完成工作紙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只作個人運用，而組長的領組是經過專業訓練及講員的督導。 (6) 學員必須畢業 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2018年7月8日(星期日) 1pm 截止前繳交報名表格及「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)： - 親臨以下地址 - 或郵寄報名表格，支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址： Hallelujah Chinese Evangelical Free Church 393 Middlefield Road, Scarborough On M1S 5A9 Attn: Judy Leung, Rapha Toronto Chief Coordinator c/o Elisa Leung 〔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：TR2017rapha@gmail.com，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)，本會採用先到先得形式，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。因此在課程其間，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。如欲購買指定 Level I 情緒四重奏課本及粵語版自覺篇 DVD (2015 版，全套 4 隻 \$142 {課程期間優惠 \$114})，請電郵： TR2017rapha@gmail.com 。
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。