

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0323L5G5I)
拉法基金會主辦 (2017/04)

課程簡介

課程編號		HK101-0323L5G5I		
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 5 月 13 日(六)		銅鑼灣	上午 10:00-1:00	講座 1：情緒與我面面觀(播放 DVD)
		銅鑼灣	下午 2:00-5:00	講座 2：從生命自覺認識自己(播放 DVD)
2017 年 5 月 19 日(五)		銅鑼灣	下午 7:00-10:00	小組 1：討論第一講工作紙
2017 年 6 月 02 日(五)		銅鑼灣	下午 7:00-10:00	小組 2：討論第二講工作紙
2017 年 6 月 10 日(六)		銅鑼灣	下午 10:00-1:00	講座 3：接納情緒的奇妙(播放 DVD) 視 像：葛琳卡博士答問 15-30 分鐘 [暫定]
		銅鑼灣	下午 2:00-5:30	講座 4：表達真我的自由(播放 DVD)
2017 年 6 月 16 日(五)		銅鑼灣	下午 7:00-10:00	小組 3：討論第三講工作紙
2017 年 6 月 23 日(五)		銅鑼灣	下午 7:00-10:00	小組 4：討論第四講工作紙
2017 年 6 月 30 日(五)		銅鑼灣	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：				
小組資料	Stella Tong(1012CB01		香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利十二樓 1203 室	
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：待定在 2017 年 8 月 26 至 8 月 28 日 地點：中華基督教會 - 烏溪沙青年新村 費用：待定			
課程費用	日期		一般人士	教牧/傳道/全職神學生/ 65 歲或以上長者/旁聽生
	2017 年 4 月 30 日或之前(優惠期)		HK\$1,050	HK\$850
	2017 年 5 月 01 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			
• 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。				

整全心靈醫治系列
Level I：情緒四重奏—自覺篇 (HK101-0323L5G5I)
 拉法基金會主辦 (2017/04)

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。 - 課本之學員優惠價只限於本會門市購買。 - Level 1《情緒四重奏》葛琳卡著，以下出版社之其中一本： ~ 基道，2008。原價：HK\$83，學員優惠價：HK\$70 ~ 紙藝軒，2015。原價：HK\$78，學員優惠價：HK\$65。
報名方法	- 網上報名 https://goo.gl/forms/eNg7QkPMr5Kd6pIt2 - 請瀏覽本會網頁，填妥網上報名後，並提交所需資料。 - 親身遞交方式 - 請到拉法基金會銅鑼灣門市 - 郵寄方式 (郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤) - 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 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	- 現金：只接受親身遞交。請勿郵寄現金。 - 支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」。 - 存款： - 中國銀行戶口：012-80410147415 或 - 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。) - 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)
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：灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 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

