

课程简介

课程编号	MA101-0223L5G5I (粵語)				
课程目的	自觉篇课程能让帮助学员更深经历情绪, 意识情绪如何影响思想、行为模式及身体的反应, 彼此密切的联系, 透过生命自觉及身体经验练习去认识自己内在隐藏的情绪及需要, 并且学习接纳及表达!				
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 建議 4 月初完成		第一讲: 情绪与我面面观 (播 DVD+[暂定]葛琳卡博士视像答问 15-30 分钟)	
	3 小时			第二讲: 从生命自觉认识自己 (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。					
MA1 組 時間表			MA2 組 時間表		
	4 月 29 日(五)				
3 小时	晚上 7:00-10:00	小组 1: 讨论 第一讲工作纸	3 小时	晚上 7:00-10:00	第三讲: 接纳情绪的奇妙 (播放 DVD)
	4 月 30 日(六)				
3 小时	上午 9:00-12:00	第三讲: 接纳情绪的奇妙 (播放 DVD)	3 小时	上午 9:00-12:00	小组 1: 讨论 工作纸一
3 小时	下午 12:00-3:00	小组 2: 讨论 工作纸二	/	上午 12:30-3:30	/
/	下午 3:00-4:00	/	3 小时	下午 4:00-7:00	小组 2: 讨论 工作纸二
3.5 小时	下午 4:00-7:30	晚饭 / 休息	0.5 小时	下午 7:00-7:30	晚饭
2 小时	晚上 7:30-9:30	晚会: 体验耶稣练习			
	5 月 1 日(日)				
3 小时	下午 1:00-4:00	第四讲: 表达真我的自由 (播放 DVD)	3 小时	下午 1:00-4:00	小组 3: 讨论工作纸三
3 小时	下午 4:00-7:00	小组 3: 讨论工作纸三	3 小时	下午 4:00-7:00	第四讲: 表达真我的自由 (播放 DVD)
0.5 小时	下午 7:00-7:30	晚饭	0.5 小时	下午 7:00-7:30	晚饭
2 小时	晚上 7:30-9:30	晚会: 体验耶稣练习			
	5 月 2 日(一)				
3 小时	上午 8:00-11:00	小组 4: 讨论工作纸四、五	/	上午 8:00-11:00	/
3 小时	上午 11:00-2:00	小组 5: 讨论工作纸四、五	/	上午 11:00-2:00	/
/	下午 2:00-5:00	/	3 小时	下午 2:00-5:00	小组 4: 讨论工作纸四、五
/	下午 5:00-8:00	/	3 小时	下午 5:00-8:00	小组 5: 讨论工作纸四、五
2 小时	上午 8:00-11:00	第五讲: 总结一问题解答与分享 (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	怡保华人基督教卫理公会 (扬加森路) 60, Jalan Yang Kalsom, 30250 Ipoh, Perak				
讲员	葛琳卡博士 (临床心理学家)				
费用	一般收費: MYR412 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 4 月 4 日(一)				

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 及 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。 <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	<p>(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》- 繁体版。香港: 基道, 2008。售价: MYR 42。 或 葛琳卡。《情绪四重奏—超越自我潜能》- 精华版。香港: 紫藝軒, 2011。售价: MYR 40。 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: MYR36。</p> <p>(2) 参加者必须在开课, 读毕全书。</p> <p>(3) 每堂讲座均附有工作纸, 完成后必须带同出席小组讨论。</p> <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。 (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: www.raphahk.org)</p> <p>(8) 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	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: http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf)。 申请人必须于 上课前 2 星期交齐报名表, 问卷调查表, 课程资助申请表, 并一并缴交可负担之费用, 予合办机构; 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。
其它细节	危机辅导: 学员在课程期间出现情绪起伏或困扰, 请告诉组长或牧者, 可以安排在训练期间提供个别的辅导。如有任何疑问, 请致电拉法基金会(852) 2600 4288 查询。

以上内容如有更改, 恕未能个别通知。

(更新日期: 2016 年 3 月 15 日)

本会保留最终决定权。