

## 課程簡介

|         |   |
|---------|---|
| 課程目的    | 瞭解自己的情緒運作，更適切地接納、表達、轉化及管理自己的情緒。   |
| 課程形式    | 本課程包括 5 次講座及 5 次小組交流。當中學員需要面對個人內在情緒起伏及過去的經歷。  |
| 費用      | <p>一般收費:HK\$1,300<br/>           教牧/傳道/全職神學生/重讀生/65 歲或以上長者/旁聽生:HK\$1,040(照價 8 折優惠)<br/>           另加行政費 MOP250<br/>           (備註：澳門行政費包括課程影印、海外組長交通住宿等，行政支出費用不敷時，會通知每位學員平均分担差額，以應付開銷，敬請垂注。)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>如因經濟問題未能負擔全部費用者，可向本會申請資助。詳情請參下欄「申請資助」。</li> </ul>   |
| 對象      | 完成自覺篇學員   |
| 小組      | 除上課時間外，學員務必參加小組的討論時間。小組名單將於第一次講座時公佈。  |
| 課程設計及講員 | 葛琳卡博士（臨床心理學家）   |
| 名額      | 每小組為 8-10 人，名額有限，先到先得，額滿即止。   |
| 報名及查詢   | <ul style="list-style-type: none"> <li>請填妥附頁之報名表格，及「情緒及靈命狀況問卷」一併遞交。</li> <li>澳門中國信徒佈道會一地址：澳門東望洋斜巷 2D 地下、電話：28353306、電郵 ccmacau@macau.ctm.net</li> <li>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，將個別通知。並退回報名費。</li> </ul>   |
| 課程要求    | <ol style="list-style-type: none"> <li>參與者必須購買以下其中一課本：           <ul style="list-style-type: none"> <li>葛琳卡《情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂》- 繁體版。香港:基道,2008。</li> <li>葛琳卡《情緒四重奏-超越自我潛能》- 精華版。香港:紙藝軒,2011。</li> <li>葛琳卡《情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂》- 簡體版。深圳:海天。</li> </ul> </li> <li>參與者必須在開課前，讀畢全書。</li> <li>每堂講座均附有工作紙，完成後帶同出席小組討論。</li> <li><b>學員需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。</b></li> <li>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，以說明講者瞭解課程對學員在情緒及靈命兩方面的說明。</li> <li>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」資料也只用于相關的研究/正當事務上。</li> <li>學員必須完成 Level I 的「自覺篇」和「醫治篇」,才可參加其他 Level 的課程。(詳細內容可參考本會網址: <a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>)</li> <li>開課後,為小組有更好的互動,儘量以不改動小組為原則。</li> <li>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。</li> </ol> |
| 申請資助    | <p>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:<a href="http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf">HTTP://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf</a>)。</p> <p>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，予合辦機構；否則，需於開課後繳付全費。本會將於上課，將審批結果以電話或電郵方式通知申請人。</p>  |
| 情緒情況    | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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！</li> <li>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！</li> <li>學員也有可能在上課完畢後，因為情緒起伏，而需要接受專業輔導去繼續跟進。</li> </ol>   |
| 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  |

## 課程簡介

|         |  |
|---------|--|
|         | <p>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。</p>   |
| 其它細節    | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li><b>危機輔導</b>:學員在課程期間出現情緒起伏或困擾,請告訴組長或牧者,可以安排在課程期間提供個別的輔導。</li> <li>任何人仕，一經報名，如因任何個人原因退出課程，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，部份費用可用作參加本會下一次的課程，但只限作一次延期申請，而有效期為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。</li> <li>有意報名者請注意，課程包含一些可能觸及或影響個人情緒的習作。如報名者對該方面有疑問，請查詢有關專業人仕才考慮是否適合報名。</li> <li>若八號或以上颱風訊號及黑色暴雨警告於講座三小時前生效，該次講座將會取消，有關調動將另行通知。</li> </ul> <p>如有任何疑問，歡迎致電拉法基金會(852) 2600 4288 查詢。</p> |
| 澳門區合作機構 | <ol style="list-style-type: none"> <li>澳門中國信徒佈道會為拉法基金會合作機構之一，兩機構皆為基督信仰理念，以信心服事信徒，幫助心靈受困者。</li> <li>中信負責推介課程及聯絡行政事務，均為義工及學員協助籌辦。若有未盡完善之處多作包容及體諒。</li> <li>中信提供課程之講座及小組場地、輔導室、電腦音響等設備使用。及免費借用定期舉行支援同行小組地方。</li> <li>拉法基金會在澳門開辦所有整全心靈課程，除按每個課程徵收學費外，需另加收定額澳門幣行政費，用於支付海外組長往來交通住宿費用、及課程筆記工作紙影印本、中信機構基本開銷等。</li> <li>中信代發出之學費收據包含拉法基金會課程收費及澳門區行政費。</li> </ol>  |

以上內容如有更改,恕未能個別通知。

(更新日期: 2019年3月7日)

本會保留最終決定權。

|   |                         |          |
|---|-------------------------|----------|
| 整全心靈醫治系列  |                         |          |
| 課程編號:   | MC111-0423L5G5I         |          |
| 課程名稱:   | Level I 情緒四重奏 – 醫治篇     |          |
| 組長:   | Sabrina Koh             |          |
| 地點:   | 澳門中國信徒佈道會 (澳門東望洋斜巷2D地下) |          |
| 截止報名日期:   | 6/4/2019                |          |
| 講座:   | 網上觀看，請提供gmail 電郵帳戶。     |          |
| ※請於限期內完成(8/4/2019 - 5/5/2019)，不設延續日期，如有需要另行購買課程DVD自習。 |                         |          |
| 小組:   |                         |          |
| 日期  | 時間                      | 內容       |
| 10/5/2019 (五)   | 晚上 7:00-10:30           | 小組 1     |
| 11/5/2019 (六)   | 早上 9:30-晚上 10:30        | 小組 2、3、4 |
| 12/5/2019 (日)   | 上午 9:30-晚上 6:00         | 小組 5     |
| 待定  | 待定                      | 課程總結     |