

整全心靈醫治系列

10/2015 拉法加拿大基督教發展中心 與 聖馬刁社區浸信會 (San Mateo) 合辦

Level I: 情緒四重奏成人密集課程(粵語)

課程簡介

課程編號	SF01-0199L6G6I			
課程目的	協助學員了解自己的情緒反應及運作，經歷上帝的醫治，從而更能適切地接納、表達，轉化及管理自己的情緒，藉此改變與人相處的模式。			
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	情緒的成因與運作、情緒的意識和防衛機制	講座 1 (DVD)	由教會編排 (3 小時)
	第二講	情緒的接納 **	講座 2 (DVD)	由教會編排 (3 小時)
	問題解答	(*葛博士透過視像問題解答)	* 問題解答	[暫定 45 分鐘]
	第三講	情緒的經歷 **	講座 3 (DVD)	由教會編排 (3 小時)
	第四講	情緒的調節	講座 4 (DVD)	由教會編排 (3 小時)
	小組討論一	第一講工作紙	小組 1	Fri 10/23/15 10:00a - 1:00p
	小組討論二	第二講工作紙 **	小組 2	Fri 10/23/15 2:00p - 5:00p
	小組討論三	第三講工作紙 **	小組 3	Sat 10/24/15 9:00a - 12:00p
	小組討論四	第四講工作紙	小組 4	Sat 10/24/15 12:30p - 3:30p
	問題解答	(*葛博士透過視像問題解答)	* 問題解答	Sat 10/24/15 3:30p - 4:30p
	第五講	情緒的轉化	講座 5 (DVD)	Sat 10/24/15 4:30p - 7:30p
	小組討論五	第五講工作紙	小組 5	Sun 10/25/15 2:00p - 5:00p
	小組討論六	第五講工作紙	小組 6	Sun 10/25/15 6:00p - 9:00p
第六講	總結 (*葛琳卡博士過視像問題解答)	* 講座 6	Mon 10/26/15 7:00p - 10:00p	
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	第一堂至第五堂講座播放粵語版 DVD			
備註	**繪畫練習，請帶備一盒顏色筆。			
講座/小組地點	Community Baptist Church of San Mateo 聖馬刁社區浸信會, 15 S. Humboldt Street, San Mateo, CA 94401			
截止報名日期	2015 年 9 月 25 日 (星期五)			
費用	<p>(1) 報名費 USD\$120；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 USD\$15 作為因臨時改動的額外行政費用；凡此日期後報名者，費用為 USD\$135。(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)</p> <p>(2) 報名費用的支票將會存入拉法加拿大戶口，學員的銀行可能會收取額外行政費。</p> <p>(3) 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 <a href="mailto:usRapha2015@gmail.com">usRapha2015@gmail.com</a> 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。</p>			

	(4) 全職神學生、重讀學員、旁聽學員(不參加小組者)、65歲或以上長者，報名費八折，即 USD \$96 或 USD \$111(遲交報名表)。
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 <b>不獲安排及切勿自行參加小組討論</b> ，以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。
課程要求	<p>(1) 參加者<b>必須</b>購買原價 USD\$16 加稅，學員優惠價 USD \$16(包稅) - USD \$16 《情緒四重奏－同行生命中的憂怒哀樂》&lt;繁體字&gt; (葛琳卡--基道出版社 2008) 或 USD \$15 《情緒四重奏－超越自我潛能》&lt;繁體字&gt; (葛琳卡--星島 2011)</p> <p>(2) 參加者<b>必須</b>在開課前<b>閱讀完畢全書</b>。</p> <p>(3) 每堂講座均附有講義及工作紙，請<b>完成工作紙</b>後帶同出席小組討論。</p> <p>(4) 學員需要委身參加<b>全部講座及小組時間</b>，否則有可能跟不上進度及影響其他學員的學習。</p> <p>(5) 學員在講座和小組所學習的有關練習<b>只作個人運用</b>，而組長的領組是經過專業訓練及講員的督導。</p> <p>(6) 學員<b>必須</b>畢業 Level 1 才可參加 Level 2 或 Level 3 (<b>Level 2 可不跟次序參加</b>)。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：<a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>)</p> <p>(7) 學員在課程前及後<b>必須</b>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。</p>
報名方法	<p>參加者<b>必須</b>在<b>2015年9月25日(星期五)截止日期前</b>繳交報名表格及「情緒及靈命狀況問卷」，連同<b>支票抬頭請寫“Rapha Christian Development (Canada) Association”(恕不接受信用咭)</b>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>親臨以下地址 (請先預約)</li> <li>或郵寄報名表格，支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址： Community Baptist Church, 15 S. Humboldt St, San Mateo, CA 94401, Attn: Anita Cheng, Rapha Level 1 Course Coordinator [ <b>恕不接受電話 / 向本會義工 / 網上報名</b> ]</li> </ol> <p>報名詳情及查詢: 請電郵 <a href="mailto:usRapha2015@gmail.com">usRapha2015@gmail.com</a> 或 電話留言 650-342-0959 給聯絡人 Anita Cheng，或登入拉法基金會網頁瞭解詳情：<a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a></p> <p>由於小組名額有限(8位)，本會採用<b>先到先得</b>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。</p>
教材	購買指定 Level I 情緒四重奏課本及粵語版 DVD (2011 更新加長版;全套 6 隻)。請電郵 <a href="mailto:fannycheong@yahoo.com">fannycheong@yahoo.com</a> 或電話留言 / 短訊 916-889-3586 給聯絡人 Fanny Cheong 安排購買。
其他細節	<p><b>小組名單確認細節</b>：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。</p> <p><b>危機輔導</b>：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。</p> <p><b>特別安排</b>：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。</p>