

**课程简介**

课程编号	MA111-0221L5G5I (华语)	
课程目的	完成本课程后，希望学员能够借着了解自己的情绪运作，更能適切地接纳、表达、转化及管理自己的情绪。	
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。	
对象	任何人士	
课程结构	需时	日期
	3 小时	堂會安排
	3 小时	建議 4 月初完成
	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。	
	时间	4 月 29 日(五)
	3 小时	晚上 7:00-10:00
	时间	4 月 30 日(六)
	3 小时	上午 9:00-12:00
	0.5 小时	下午 12:00-12:30
	3 小时	下午 12:30-3:30
	/	下午 4:00-7:00
	0.5 小时	下午 7:00-7:30
	2 小时	晚上 7:30-9:30
	5 月 1 日(日)	
	2 小时	上午 10:30-12:30
	0.5 小时	下午 12:30-1:00
	3 小时	下午 1:00-4:00
	3 小时	下午 4:00-7:00
	0.5 小时	下午 7:00-7:30
	2 小时	晚上 7:30-09:30
5 月 2 日(一)		
3 小时	上午 8:00-11:00	
/	上午 11:00-2:00	
3 小时	下午 2:00-5:00	
/	下午 5:00-8:00	
2 小时	下午 8:00-10:00	
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。	

<p>报名 及 查询</p>	<p>请填写附页之报名表格，及「情绪及灵命状况问卷」一并递交。</p> <p>联络人：汤陈晶晶师母，电话：Tel: 016-3312 480</p> <p>马来西亚报名者：请在办公时间将以上文件及费用缴交怡保扬加森卫理公会 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。</p>
<p>课程要求</p>	<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：纸艺轩，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) 参加者必须在开课前，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: <a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>)</p> <p>(8) 开课后，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 <u>只作个人运用</u>。而组长的领组是经过专业训练及讲员的督导。</p>
<p>申请资助</p>	<p>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：<a href="http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf">http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf</a>)。</p> <p>申请人必须于<b>上课前 2 星期交齐报名表，问卷调查表，课程资助申请表</b>，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。</p> <p>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。</p>
<p>其它细节</p>	<p><b>危机辅导</b>：学员在课程期间出现情绪起伏或困扰，<b>请告诉组长或牧者，可以安排在训练期间提供个别的辅导。</b></p> <p><b>如有任何疑问，请致电拉法基金会(852) 2600 4288 查询。</b></p>

以上内容如有更改，恕未能个别通知。

(更新日期：2016 年 2 月 18 日)

本会保留最终决定权。