

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

報名表

~~~ 請以正楷填寫，並圈出適當的選擇。~~~

個人資料

姓名: (中文)\_\_\_\_\_ (英文)\_\_\_\_\_ 性別:男/ 女

稱謂: 牧師/傳道/ 全職神學生/先生/女士/小姐 身份証號碼: \_\_\_\_\_ (請填頭 4 位數字)

婚姻狀況: 單身/ 已婚/ 離婚/ 分居/ 喪偶 兒女: (數量)\_\_\_\_\_ (年齡)\_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_

通訊地址: \_\_\_\_\_ 郵政編號: \_\_\_\_\_

出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 教育程度: 小學/ 中學/ 大專/ 大專以上 職業: \_\_\_\_\_

信仰: \_\_\_\_\_ 已受浸: 是 / 否 信主日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 受浸日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

目前事奉崗位: \_\_\_\_\_ 所屬教會: \_\_\_\_\_

有關個人資料事項(請於□方格內√。)

1. 有關個人資料絕對保密，只會用於發放本會最新消息，及只作本課程、及本會活動之用。  
所收集的「情緒問卷」數據也只用於相關的研究及正當事務上。

☐ 本人確認本人已閱讀並明白該聲明。

2. 閣下是否願意於日後收到本會最新消息:

☐ 是 ☐ 否 簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

參加此課程之資料(請於□方格內√。)

1. 請選擇就讀本課程的方式: ☐ 參加講座及小組 ☐ 自行研習 DVD 及參加小組 ☐ 旁聽生<sup>註</sup>  
2. 請選擇，你是: ☐ 需要申請資助 ☐ 重讀生  
3. 你期望能與\_\_\_\_\_同組(本會將盡量作出安排，若某些原因未能配合，恕不另行通知。)

註:旁聽生-只參加講座，不參加小組。

拉法加拿大基督教發展中心內部填寫：

已收取：☐現金：\$ \_\_\_\_\_ ☐支票 \$ \_\_\_\_\_ 及支票號碼 \_\_\_\_\_ ☐拉法/教會收據號碼： \_\_\_\_\_

收款人簽名： \_\_\_\_\_ 收表格日期： \_\_\_\_\_ ☐已收申請資助表格 ☐資助報名費 \$ \_\_\_\_\_

## 整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

### Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

#### 課程簡介

#### 過往參加課程之資料

| 課程名稱    | 課程階段            | 曾否參與？ | 如適用，請列出課程有關資料 |    |      |
|---------|-----------------|-------|---------------|----|------|
|         |                 |       | 地點            | 年份 | 小組組長 |
| 情緒四重奏   | Level 1         | 是/ 否  |               |    |      |
| 曠野之路旅   | Level 2         | 是/ 否  |               |    |      |
| 生命更新的醫治 | Level 3A1 / 3A2 | 是/ 否  |               |    |      |
| 生命更新的醫治 | Level 3B1 / 3B2 | 是/ 否  |               |    |      |

#### 有關輔導紀錄(請於□方格內√。)

1. 閣下是否正接受輔導/ 患情緒困擾或精神病

☐是 ☐否

2. 請寫下醫生診斷的症狀(如適用):

3. 請於下面列出曾經/現在服用之精神科藥物(如適用):

#### 注意事項

- 每位申請者必須於課程開始前填妥及提交<<情緒靈命問卷>>。
- 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，請諮詢有關專業人士才考慮是否適合報名。
- 如因不夠學員參加，取消這次課程，負責人將於開課24小時前以email或電話通知學員。

#### 報名費用

|                      | 2016 年 9 月 11 日或前 | 2016 年 9 月 11 日後 |
|----------------------|-------------------|------------------|
| 一般學員                 | \$190             | \$205            |
| 全職神學生、65 歲或以上長者，旁聽學員 | \$160             | \$175            |

- 課程費用 CAD \$190(報名費 CAD \$150+組長交通費 CAD \$40) – 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 CAD \$15作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 CAD \$205。
- 如因經濟問題未能負擔全部或部份費用，可向本會申請資助。**申請表必須在優惠期內遞交方為有效。**
- 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\$15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。(由2013年2月25日起生效。)
- 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。
- 請確定申請者所填寫的資料無誤。

#### 付款方法

付款及報名詳情請查詢: Bo Cao 780-680-7662 或電郵拉法電子郵件地址: rapha.edmonton@gmail.com

只限支票：抬頭請寫「RAPHA Christian Development (Canada) Association」

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

|        |                                                                                         |                                    |       |                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|-------------------------------------------|
| 課程編號   | EM101-0278L5G5I 普通話組                                                                    |                                    |       |                                           |
| 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。                                                    |                                    |       |                                           |
| 課程結構   | 課堂                                                                                      | 內容                                 | 形式    | 日期                                        |
|        | 第一講 (DVD)                                                                               | 情緒與我面面觀                            | 講座 1  | 2016 年 9 月 17 日(星期六)<br>下午 1:00 至下午 4:00  |
|        | 第二講 (DVD)                                                                               | 從生命自覺認識自己                          | 講座 2  | 2016 年 9 月 17 日(星期六)<br>下午 4:00 至晚上 7:00  |
|        | 第三講 (DVD)                                                                               | 接納情緒的奇妙                            | 講座 3  | 2016 年 9 月 24 日(星期六)<br>下午 1:00 至下午 4:00  |
|        | 第四講 (DVD)                                                                               | 表達真我的自由                            | 講座 4  | 2016 年 9 月 24 日(星期六)<br>下午 4:00 至晚上 7:00  |
|        |                                                                                         |                                    | 小組 1  | 2016 年 10 月 1 日(星期六)<br>上午 9:00 至中午 12:00 |
|        |                                                                                         |                                    | 小組 2  | 2016 年 10 月 1 日(星期六)<br>中午 12:30 至下午 3:30 |
|        |                                                                                         |                                    | 小組 3  | 2016 年 10 月 1 日(星期六)<br>下午 3:30 至晚上 6:30  |
|        |                                                                                         |                                    | 小組 4  | 2016 年 10 月 1 日(星期六)<br>晚上 7:00 至晚上 10:00 |
|        |                                                                                         |                                    | 小組 5  | 2016 年 10 月 2 日(星期日)<br>下午 4:00 至晚上 7:00  |
|        | 第五講                                                                                     | 總結及實踐問題解答及回饋分享<br>(葛琳卡博士視像問題解答與分享) | *講座 5 | 2016 年 10 月 5 日(星期三)<br>晚上 7:00 至晚上 10:00 |
| 講員     | 葛琳卡博士（臨床心理學家）組長：Sabrina Koh                                                             |                                    |       |                                           |
| 語言     | 葛琳卡博士透過視像或現場問題解答與分享，第一至第四堂講座播放普通話版 DVD。                                                 |                                    |       |                                           |
| 講座小組地點 | 待定                                                                                      |                                    |       |                                           |
| 截止報名日期 | 2016 年 9 月 11 日（星期日）                                                                    |                                    |       |                                           |

## 整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

### Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

#### 課程簡介

實驗的描述：這項研究的目的是找出參加者怎樣透過拉法基金心靈醫治課程系列 (一至三階段)得着改進。在首階段課程前，參加者會被邀請填寫兩份問卷。問卷是為了用作檢示和比對在課程進行中參加者在情緒和心靈上的改變。因此，在每一階段課程完成後、以及在整個課程完結了的六個月及一年後，參加者會再被邀請填寫這份問卷。

為了參與這項的研究，有需要各參加者明白這項研究的性質，和在其中的角色：

- 我明白我正在參與一項心理學研究；
- 我明白所有我提供的資料將作保密；
- 我明白我將會在第一天課程中得知這項研究學習的重點和參與的部份，當我有需要提問時，可以聯絡「拉法基金」；
- 我明白要參加「拉法基金」所舉辦的整全心靈醫治課程，是需要參與這項研究。

#### 課程簡介：

「整全心靈醫治系列課程」是透過心理學對情緒的認知，幫助人了解自我防衛機制、逃避痛苦情緒的人際關係模式、及自我信念是如何受過去經歷所影響，並且學習如何開放自己內在的痛苦，經歷上帝的醫治。

本課程包括講座及小組，建議學員必須參加小組討論，因它是課程的重要核心部分。每小組由組長以「保密」的方式，真情的交流及深入的討論 (各組長在各項課程前均須接受葛琳卡博士的培訓，並於各小組進行中，將學員的學習狀況與葛琳卡博士討論及諮商，以確保學員能經歷上帝的醫治和帶領，對聖經真理的認識，能學習運用課程所教的處理情緒技巧)，令學員得到心靈的成長，活出豐盛的生命。

#### Level 1 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂 (Emotion Quartet – Walking through the Four Basic emotion in Life)

拉法加拿大基督教發展中心提供之 Level 1 課程，教導學員使用調節情緒的工具，我明白其中過程可能會牽動我的情緒，因此，我需要遵照課程提供的指引，選取合適的過去受傷的回憶作練習，然而，我明白也可能仍會有情緒波動並且享有一次免費危機輔導，給我轉介或支援！ RAPHA Christian Development (Canada) Association offers Level 1 course (Emotion Quartet – Walking through the Four Basic emotion in Life), aiming is to help students understand and able to practice emotion regulating tools. I understand that my emotion may be aroused during the process of taking the course. I thus realize that it is important to follow the guidelines of this course material to choose a suitable level of past distress experience for practice. In addition, I further understand if I suffer from the emotion distress, I can receive one-off free crisis counseling session for support and referral for further assistance.

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

課程目的：

幫助人更了解自己，更認識神：接納自己的情緒，掌握所教的處理情緒技巧，開放內心深層的感受，經歷上帝的醫治，更能活出基督裏豐盛的生命。

參加課程小組同意書：

我明白及同意讓拉法加拿大基督教發展中心拍攝及，將根據我有關提供的資料，用作搜集統計，並絕對保密。I understand and agree that RAPHA Christian Development (Canada) Association will compile statistics based on my release information. All individual statistics will remain confidential.

我明白及同意於整個及/或部份課程講座及/或退修營會，讓拉法加拿大基督教發展中心拍攝及/或記錄，為製作 DVD/CD/圖畫冊/書刊之用。I understand and agree that RAPHA Christian Development (Canada) Association will be audio/video recording the whole and / or part of activity of workshops and retreat camp for the purpose of preparing DVD/CD/ picture album/ books and publications.

我明白及同意拍攝及記錄我的圖像、聲音、所繪的圖畫/油畫，讓拉法加拿大基督教發展中心拍攝及的事工之用。I understand and agree to take photographs of and / or record my image, voice, and drawing / painting for the use of RAPHA ministry.

我明白所有教材均屬版權所有，若我未經許可錄影或錄音，或使用任何教材內容，經勸阻無效，我將邀請停止參與或離開此課程。I understand that copyright by all teaching material , and that all audio / visual recordings, or using any content of teaching material shall not be permitted, unless authorization is given to me. Additionally, I am required to terminate my involvement / leave with this workshop upon repeated warnings.

我明白組長會將小組討論中的有關資料諮詢葛琳卡博士，以作督導及檢討之用。除此之外，小組討論中所有資料絕對保密。I realize that information presented to the designated Group leader in the Group, will be shared and consulted in the supervision / debriefing meeting with Dr. Katherine Kot. Otherwise, all information discussed in the group will remain confidential.

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

如果小組分享的內容洩及下列的情況，組長必須依照當地的法例要求作出報告及處理：Group leaders are legally required according to the local law regulations to report / respond to the following:

1. 任何懷疑對兒童及長者的虐待 (包括身體、情緒、性虐待、疏忽或暴力的危險) 事件，必須立即通知警方或有關保護兒童服務部。Any suspected incidents of abuse of children and elderly from physical, emotional or sexual abuse or neglect or violence, shall be reported immediately to police or appropriate child protective services department.
2. 任何意圖或去傷害自己或其他人，必須通知警方。Any incident or intent to self-harm or others shall be reported to the police.

簽署這份同意書聲名時，已明白上述課程簡介、課程目的及參加小組的解釋資料。並同意參加這項研究學習而填寫問卷。

簽署人姓名 (Full Name in Block letter): \_\_\_\_\_

簽署 (Signature): \_\_\_\_\_

日期 (Signed Date) : \_\_\_\_\_

(問卷問題在下一頁)

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 為了搜集統計資料，方便分析學員在課程後的靈命及情緒幫助，希望學員能填寫以下問卷，請從下列問題中✓<br>出最適合的答案: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                              | 在參加上一次情緒課程(Level 1/Level 2/Level 3A)前曾否填寫此問卷? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 就業情況:                                                        | <input type="checkbox"/> 沒有工作 <input type="checkbox"/> 兼職 <input type="checkbox"/> 全職                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 教育程度:                                                        | 總共受教育年數 _____(包括: 小學、中學、高級文憑、學士、碩士、博士; 重讀年數不包括在內)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 家庭總收入<br>(每月):                                               | <input type="checkbox"/> 少於 CAN\$1,200 <input type="checkbox"/> \$1,200-\$2,400 <input type="checkbox"/> \$2,400-\$25,000 <input type="checkbox"/> \$25,000-\$41,000<br><input type="checkbox"/> \$41,000-\$50,000 <input type="checkbox"/> \$50,000-\$66,000 <input type="checkbox"/> \$66,000-\$83,000 <input type="checkbox"/> \$83,000 或以上<br>父親/家庭經濟支柱在學員出生時的職業: _____                                                                                                                                                                                                                                 |
| 婚姻狀況:                                                        | <input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 喪偶<br>若已婚, 請問結了婚多久? _____ 年 _____ 月<br>有沒有兒女? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 若有, 多少個兒女? _____<br>你第一個兒女的年齡: _____ 你第二個兒女的年齡: _____<br>你第三個兒女的年齡: _____ 你第四個兒女的年齡: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 你曾否接受<br>心理輔導?                                               | <input type="checkbox"/> 曾接受輔導 <input type="checkbox"/> 現在接受輔導 <input type="checkbox"/> 沒有 如有, 請問你已接受心理輔導多久?<br>你現在有否服用精神科藥物? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有<br>曾否接受精神科藥物治療? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有<br>請寫下醫生診斷的症狀:<br><input type="checkbox"/> 抑鬱症 <input type="checkbox"/> 焦慮症 <input type="checkbox"/> 精神分裂症 <input type="checkbox"/> 強逼症 <input type="checkbox"/> 其他症狀:<br>請於下面列出所(曾)服用之精神科藥物:<br>你現在有否服用非醫生處方藥物? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有<br>你曾否服用非醫生處方藥物? <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 |

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

|               |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 請於下面列出所(曾)服用之非醫生處方藥物:                                                                                                                                                                                                                                   |
| 你有否吸煙?        | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有      若有, 每天會吸多少支煙? _____                                                                                                                                                                         |
| 你每週飲用多少酒精類飲品? | <input type="checkbox"/> 完全沒有 <input type="checkbox"/> 1-2 杯啤酒 <input type="checkbox"/> 3-4 杯啤酒<br><input type="checkbox"/> 5-6 杯啤酒 <input type="checkbox"/> 6+杯啤酒 <input type="checkbox"/> 其他, 請註明: _____                                              |
| 你的教會隸屬甚麼宗派?   | <input type="checkbox"/> 天主教 <input type="checkbox"/> 福音派 <input type="checkbox"/> 浸禮宗 <input type="checkbox"/> 路德宗<br><input type="checkbox"/> 循道衛理 <input type="checkbox"/> 跨宗派 <input type="checkbox"/> 沒有宗派 <input type="checkbox"/> 其他, 請註明: _____ |

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

**情緒知識測試**

請閱讀以下的每一句子並選擇“是”或“否”來表示你 \*認同\* 或 \*不認同\* 該句子.

|    |                                                      | 是 | 否 |
|----|------------------------------------------------------|---|---|
| 1  | 情緒失控的人是有能力去調節自己的情緒。                                  |   |   |
| 2  | 人是不能停止某些思想和感受的浮現                                     |   |   |
| 3  | 當對方不接納我表達內心的需要，就表示對方不接納我。                            |   |   |
| 4  | 幫助對方解決引致情緒困擾的問題，就是給情緒困擾者最大的幫助。                       |   |   |
| 5  | 別人因我的拒絕而感受到傷害，那傷害是我造成的。                              |   |   |
| 6  | 經常能夠表達核心情緒的人，較少需要尋求醫療的協助。                            |   |   |
| 7  | 面對那些叫我們看不順眼的人（如：慢吞吞、不出聲、吞吞吐吐），直接指正他們的問題，並不能幫助他們糾正錯誤。 |   |   |
| 8  | 不是每一個人都能調節情緒，因此面對脾氣暴躁的家人，我們最好包容忍耐，避免衝突。              |   |   |
| 9  | 我們應該學習與痛苦的情緒共處，才會不被痛苦情緒所控制。                          |   |   |
| 10 | 有些人見到別人很慘，就會不惜代價去幫助別人，甚至影響自己也在所不計。這種行為是因為無私的愛心。      |   |   |
| 11 | 我們不應該去控制情緒，應該自由地感受所有的情緒。                             |   |   |
| 12 | 創傷的情緒獲得醫治後，人便會變得醒目，學習也容易融匯貫通。                        |   |   |
| 13 | 屬靈生命的呆滯與處理情緒能力有關。                                    |   |   |
| 14 | 情緒化是天生性格的一部分！                                        |   |   |
| 15 | 只有強硬手段才可以控制頑皮反叛的孩子。                                  |   |   |
| 16 | 只要能夠接納痛苦的情緒，就會減少痛苦情緒的困擾！                             |   |   |
| 17 | 只要醫治過去的創傷及學習管理這刻的情緒反應，我們不需要改變與人相處的模式，已經能夠保持健康的情緒狀態！  |   |   |

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

|           |                                                   |  |  |
|-----------|---------------------------------------------------|--|--|
| <b>18</b> | 如果要化解恩怨的人已經離世或不願意再與自己溝通，那就不能化解與這人的怨仇！             |  |  |
| <b>19</b> | 情緒日誌/扎記是幫助我們認識自己情緒的重要工具！                          |  |  |
| <b>20</b> | 對別人及自己的同理心不是最有效調節情緒的方法！                           |  |  |
| <b>21</b> | 當你去關懷情緒波動的朋友時，最好不要查問波動情緒背後的原因，不然對方的情緒就會一觸即發，更加波動！ |  |  |

課程簡介

情緒問卷

在回答問卷時，所有問題沒有對或錯的答案，所有問題內容以英文為準，中文是翻譯的。只要你誠實填寫，你的答案將會保密。

請細讀每條題目，在 0-3 各項答案中，圈選一項最適合形容你現時感覺的答案。然後在左邊的方格上 ✓ 最合適的答案。

1.

☐ 0 I do not feel sad.

我沒有感到鬱悶。

☐ 1 I feel sad

我感到沮喪或鬱悶。

☐ 2 I am sad all the time and I can't snap out of it.

我時時刻刻都感到沮喪和鬱悶，而且不能擺脫這種感覺。

☐ 3 I am so sad and unhappy that I can't stand it.

我覺得鬱悶和不快樂，這令我忍受不了。

2.

☐ 0 I am not particularly discouraged about the future.

對於將來，我並不特別悲觀或氣餒。

☐ 1 I feel discouraged about the future.

我對於將來感到氣餒。

☐ 2 I feel I have nothing to look forward to.

我感到我沒有什麼是可以盼望的。

☐ 3 I feel the future is hopeless and that things cannot improve.

我覺得將來是沒有希望的，並且事情不可能改善。

3.

☐ 0 I do not feel like a failure.

我並不覺得自己是個失敗者。

☐ 1 I feel I have failed more than the average person.

我比其他人更多失敗。

☐ 2 As I look back on my life, all I can see is a lot of failures.

回想一生，我只能看到自己失敗 屢屢。

☐ 3 I feel I am a complete failure as a person.

作為一個人，我感到自己是一個完全的失敗者。

課程簡介

4.

- ☐ 0 I get as much satisfaction out of things as I used to.

我對事物如往常般感到滿意。

- ☐ 1 I don't enjoy things the way I used to.

我不能像以前般享受事物。

- ☐ 2 I don't get real satisfaction out of anything anymore.

我不能從任何東西得到滿足。

- ☐ 3 I am dissatisfied or bored with everything.

我對任何事物都不滿意。

5.

- ☐ 0 I don't feel particularly guilty

我沒有感到內疚。

- ☐ 1 I feel guilty a good part of the time.

我很多時都覺得內疚。

- ☐ 2 I feel quite guilty most of the time.

我幾乎時常感到內疚。

- ☐ 3 I feel guilty all of the time.

我全時間都活在罪疚感當中。

6.

- ☐ 0 I don't feel I am being punished.

我不覺得自己是被懲罰中。

- ☐ 1 I feel I may be punished.

我感覺自己或許會受到懲罰。

- ☐ 2 I expect to be punished.

我預計自己將會受罰。

- ☐ 3 I feel I am being punished.

我感到自己正在受罰。

課程簡介

7.

- ☐ 0 I don't feel disappointed in myself.

我沒有對自己感到失望。

- ☐ 1 I am disappointed in myself.

我對自己失望。

- ☐ 2 I am disgusted with myself.

我討厭自己。

- ☐ 3 I hate myself.

我憎恨自己。

8.

- ☐ 0 I don't feel I am any worse than anybody else.

我不感到自己比別人差。

- ☐ 1 I am critical of myself for my weaknesses or mistakes.

我對自己的弱點或錯誤很挑剔。

- ☐ 2 I blame myself all the time for my faults.

我因自己的過失而埋怨自己。

- ☐ 3 I blame myself for everything bad that happens.

發生了任何不好的事情，我都會歸咎自己。

9.

- ☐ 0 I don't have any thoughts of killing myself.

我沒有想過要結束自己的生命。

- ☐ 1 I have thoughts of killing myself, but I would not carry them out.

我有想過要結束自己的生命，但我不會實行的。

- ☐ 2 I would like to kill myself.

我希望結束自己的生命。

- ☐ 3 I would kill myself if I had the chance.

若可以，我會結束自己的生命。

課程簡介

10.

- ☐ 0 I don't cry any more than usual.

我沒有比平常哭多了。

- ☐ 1 I cry more now than I used to.

我比以前哭多了。

- ☐ 2 I cry all the time now.

我現在時常在哭，不能停止。

- ☐ 3 I used to be able to cry, but now I can't cry even though I want to.

我以前可以哭，但現在就算我想哭，也完全哭不出來。

11.

- ☐ 0 I am no more irritated by things than I ever was.

比起以前，我沒有特別易被激怒。

- ☐ 1 I am slightly more irritated now than usual.

我比以前更易受刺激或發怒。

- ☐ 2 I am quite annoyed or irritated a good deal of the time.

我很多時都感到被激怒。

- ☐ 3 I feel irritated all the time.

我時刻都感到被激怒。

12.

- ☐ 0 I have not lost interest in other people.

我對別人並沒有失去興趣。

- ☐ 1 I am less interested in other people than I used to be.

跟以前比較，我對別人的興趣減少了。

- ☐ 2 I have lost most of my interest in other people.

我對別人差不多完全失去了興趣，而且對他們幾乎毫無感覺。

- ☐ 3 I have lost all of my interest in other people.

我對別人完全失去興趣，而且完全不在乎他們。

課程簡介

13.

- ☐ 0 I make decisions about as well as I ever could.

我像以前一樣能對事情作出決定。

- ☐ 1 I put off making decisions more than I used to.

我較以前更常逃避去作出決定。

- ☐ 2 I have greater difficulty in making decisions more than I used to.

我較以前更難去做決定。

- ☐ 3 I can't make decisions at all anymore.

我沒有能力再作出任何決定了。

14.

- ☐ 0 I don't feel that I look any worse than I used to.

我覺得我的外表沒有比往時差。

- ☐ 1 I am worried that I am looking old or unattractive.

我擔心我看來老了或沒有吸引力。

- ☐ 2 I feel that there are permanent changes in my appearance that make me look unattractive.

我感到我外表上有永久性的改變，令我變得沒有吸引力。

- ☐ 3 I believe that I look ugly.

我感到自己樣子醜陋或令人厭惡。

15.

- ☐ 0 I can work about as well as before.

我工作的幹勁和以前一樣。

- ☐ 1 It takes an extra effort to get started at doing something.

在開始做一件事情的時候，我需要額外的努力。

- ☐ 2 I have to push myself very hard to do anything.

做任何事情，我都需要催迫得自己十分厲害。

- ☐ 3 I can't do any work at all.

我不能做任何事情。

課程簡介

16.

☐ 0 I can sleep as well as usual.

我睡眠的情況跟以往沒有什麼分別。

☐ 1 I don't sleep as well as I used to.

我的睡眠質素比以前差。

☐ 2 I wake up 1-2 hours earlier than usual and find it hard to get back to sleep.

我比以往早了一至二小時睡醒，並且難以再入睡。

☐ 3 I wake up several hours earlier than I used to and cannot get back to sleep.

我比以往早了幾小時睡醒，並且難以再入睡

17.

☐ 0 I don't get more tired than usual.

我沒有比以前容易疲倦。

☐ 1 I get tired more easily than I used to.

我比以往容易疲倦。

☐ 2 I get tired from doing almost anything.

無論做什麼事情，我總覺得疲倦。

☐ 3 I am too tired to do anything.

我疲倦到甚麼東西都不做。

18.

☐ 0 My appetite is no worse than usual.

我的胃口跟以前沒有什麼分別。

☐ 1 My appetite is not as good as it used to be.

我的胃口比以前差。

☐ 2 My appetite is much worse now.

我的胃口比以前差了許多。

☐ 3 I have no appetite at all anymore.

我對任何食物都沒有胃口。

課程簡介

19.

- ☐ 0 I haven't lost much weight, if any, lately.

最近我的體重跟以前差不多。

- ☐ 1 I have lost more than five pounds.

我比以前輕了多過 5 磅。

- ☐ 2 I have lost more than ten pounds.

我比以前輕了多過 10 磅。

- ☐ 3 I have lost more than fifteen pounds.

我比以前輕了多過 15 磅。

20.

- ☐ 0 I am no more worried about my health than usual.

我關心自己健康的程度和以前差不多。

- ☐ 1 I am worried about physical problems such as aches and pains, or upset stomach, or constipation.

我掛心自己身體的狀況如疼痛、胃部不適或便秘。

- ☐ 2 I am very worried about physical problems and it's hard to think of much else.

我因很掛慮自己身體不適，甚至不大可以思想其他事情。

- ☐ 3 I am so worried about my physical problems that I cannot think about anything else.

我的思想完全被掛慮身體所佔據。

21.

- ☐ 0 I have not noticed any recent change in my interest in sex.

我近來對於性的興趣沒有什麼改變。

- ☐ 1 I am less interested in sex than I used to be.

比起以前，我對性的興趣減少了。

- ☐ 2 I have almost no interest in sex.

比起以前，我對性的興趣減少了許多。

- ☐ 3 I have lost interest in sex completely.

我對性完全失去興趣。

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

請細心閱讀下列每一個項目，請選一項描述你在過去一星期中被每一個癥狀困擾的程度。

| Common symptoms 普通症狀                    | Not At All<br>並無煩擾 | Mildly but it didn't<br>bother me much.<br>輕度-無多大煩擾 | Moderately - it<br>wasn't pleasant at<br>times<br>中度-感到不適<br>但尚能忍受 | Severely - it<br>bothered me a lot<br>嚴重-只能勉強忍受<br>或構成重大影響 |
|-----------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1. Numbness or tingling<br>麻木或刺痛        |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |
| 2. Feeling hot<br>感到發熱                  |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |
| 3. Wobbliness in legs<br>腿部顫抖           |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |
| 4. Unable to relax<br>不能放鬆              |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |
| 5. Fear of worst happening<br>害怕發生不好的事情 |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |
| 6. Dizzy or lightheaded<br>頭暈           |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |
| 7. Heart pounding/racing<br>心慄或心率加快     |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |
| 8. Unsteady<br>心神不定                     |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |
| 9. Terrified or afraid<br>驚嚇            |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |
| 10. Nervous<br>緊張                       |                    |                                                     |                                                                    |                                                            |

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

**Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)**

課程簡介

|                                                              |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 11. Feeling of choking<br>有窒息感覺                              |  |  |  |  |
| 12. Hands trembling<br>雙手發抖                                  |  |  |  |  |
| 13. Shaky / unsteady<br>搖晃不定                                 |  |  |  |  |
| 14. Fear of losing control<br>害怕失控                           |  |  |  |  |
| 15. Difficulty in breathing<br>呼吸困難                          |  |  |  |  |
| 16. Fear of dying<br>害怕快要死去                                  |  |  |  |  |
| 17. Scared –<br>恐慌                                           |  |  |  |  |
| 18. Indigestion or discomfort in the<br>abdomen<br>消化不良或腹部不適 |  |  |  |  |
| 19. Faint / lightheaded<br>昏厥                                |  |  |  |  |
| 20. Face flushed<br>臉發紅                                      |  |  |  |  |
| 21. Hot/cold sweats (not due to heat)<br>出汗（不是因暑熱冒汗）         |  |  |  |  |
| Column Sum<br>每欄分數                                           |  |  |  |  |
| Total Score<br>總分                                            |  |  |  |  |

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

**靈命問卷**

請仔細閱讀每一項目，然後選擇一個最貼切描述你目前情況的答案，再把右邊的正確縮寫字母劃上圓圈，

**SD** 強烈不同意，如果句子是很錯誤描述你對神的感受。

**D** 不同意，如果句子不適當地描述你對神的感受。

**A** 同意，如果句子適切地描述你對神的感受。

**SA** 強烈同意，如果句子是很正確地描述你對神的感受。

例如某一答案對你來說「強烈不同意」則應圈上 **SD**。有些項目可能十分相似，請不必擔心你的答案需要一致，只管圈出最能描述你目前情況的答案。

請用原子筆或鉛筆圈出你的答案 (0 1 2 **3**)，如果要更改答案，請把原來的答案劃上 X 後再選出正確的答案，例如 (0 1 2 3) 

|   |                         | 強烈不<br>同意 | 不同意 | 同意 | 強烈同<br>意 |
|---|-------------------------|-----------|-----|----|----------|
| 1 | 當我聽從神的命令，神會令好事發生在我身上。   | 0         | 1   | 2  | 3        |
| 2 | 有時我會感到不安，因為我不肯定神是否仍然愛我。 | 0         | 1   | 2  | 3        |
| 3 | 請求神幫助甚少帶給我好處。           | 0         | 1   | 2  | 3        |
| 4 | 我相信神對我的愛。               | 0         | 1   | 2  | 3        |
| 5 | 當我尋求神時，祂沒有回應我。          | 0         | 1   | 2  | 3        |
| 6 | 我知道自己不完美，但神仍然愛我。        | 0         | 1   | 2  | 3        |
| 7 | 神的聲音告訴我應作什麼事。           | 0         | 1   | 2  | 3        |

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

|    |                          |   |   |   |   |
|----|--------------------------|---|---|---|---|
| 8  | 有時我覺得自己曾犯下不可原諒的罪。        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9  | 就算我將事情搞得一團糟，我知道神會使之迎刃而解。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 神永不挑戰我。                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | 想得太多會使我信心動搖。             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | 我得到我所祈求的。                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | 我感受到神在我心靈深處。             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | 神對我的愛沒有任何條件。 .           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | 我感受不到神很親近。               | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | 無論我如何努力祈禱也是徒然的。          | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | 我知道神仍愛我，甚至當我做壞事的時候。      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | 我能夠與神有親密的交通。             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | 發生在我身上的事情往往是我作的決定而有的結果。  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | 神教養我。                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | 甚至在禱告中，我也感受不到與神親近。       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | 當我能做得完美，神才愛我。            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | 無論如何神都會愛我。               | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | 神喜悅我的成就。                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | 神時常叫我嘗試更努力去作工。           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | 神時常與我同在。                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | 就算我向神祈求仍得不到說明。           | 0 | 1 | 2 | 3 |

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

|    |                      |   |   |   |   |
|----|----------------------|---|---|---|---|
| 28 | 與神親密和活躍於世界是不能融合的。    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | 我常擔心神是否能夠愛我。         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | 神掌管我的人生。             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | 神希望我能達成我生命中所能做到的。    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | 我是一個滿有能力的人，這是因著神的緣故。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | 神常常供應我所需要的。          | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | 我認為神傾向讓人自由決定。        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | 神對所有人滿有憐憫。           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | 神對我的愛是無條件的。          | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | 我知道如何使神聆聽我的祈禱。       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | 神叫我努力成長。             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | 神差不多時常回應我所有祈禱。       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | 神不想我問太多問題。           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | 神不會作很多事情去決定我生命的結果。   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | 神讓世界隨自然法則運作。         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | 我不夠好，不配得到神的愛。        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | 我有時感到被抱在神的懷中。        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | 神從不會叫我作難成的事。         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | 我常覺得自己常在神手中。         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | 我認為我的信心不會對神有任何特別的影響。 | 0 | 1 | 2 | 3 |

整全心靈醫治系列

2016/09 拉法加拿大基督教發展中心主辦

Level 1 Mandarin (EM101-0278L5G5I) - 自覺篇(普通話)

課程簡介

|    |                    |   |   |   |   |
|----|--------------------|---|---|---|---|
| 48 | 總的來說，我得要自給自足、自食其力。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | 我尤其被神是牧者的形象吸引。     | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | 神距離我很遠。            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 51 | 我想人的成就使神喜悅。        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 52 | 我很少感到神與我同在。        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 53 | 當我祈禱時，我有信心。        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 54 | 基本上我要為自己的人生負責。     | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 55 | 神似乎甚少給我所祈求的。       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 56 | 神鼓勵我往前行生命的旅程。      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 57 | 神有時會應我的祈求而插手於事情上。  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 58 | 神從不向我伸出祂的手。        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 59 | 神不介意我不大長進。         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 60 | 有時我覺得甚至連神也不愛我。     | 0 | 1 | 2 | 3 |