

整全心靈醫治系列
5/2019 拉法加拿大基督教發展中心舉辦
Level 1: 情緒四重奏成人密集課程 – 表達篇(粵語)
課程簡介

課程編號	TR112-0427L6G8I (Leader: Dr. Anthony Lo)			
課程目的	表達篇課程幫助學員學習真實地表達自己的感受。並且意識自己的防衛如何導致人與人之間的誤解。同時也認識自己的行為模式，如何在人際關係互動中，不自覺地將自己過去原身家庭的傷害延續下去。除了人際關係之外，情感表達的困難亦影響我們自己及與上帝的連繫！			
課程簡介	學員必須完成醫治篇及自覺篇，容易意識自己情緒的防衛及自覺自己內在不敢表達的信息，意識情緒與思想行為模式及身體反應的密切連繫，透過自覺身體的反應，更真實地學習接納及表達自己！			
課程結構	課堂	內容	形式	日期
	第一講	意識內在不被接納的自己	講座 1 (DVD)	4/17/2019 (三) 開始網上觀看，有效期七天
	第二講	人際關係如何隱藏自己	講座 2 (DVD)	4/24/2019(三) “
	問題解答	(*葛博士透過視像問題解答)	*問題解答	4/28/2019 (日) 9-10pm (Vancouver 4/28 6pm, HK 4/29(一) 9am)
	第三講	學習表達真實的感受	講座 3 (DVD)	5/1/2019 (三) 開始網上觀看，有效期七天
	第四講	勇敢承認真實的自己	講座 4 (DVD)	5/8//2019(三) “
	第五講	表達的實踐	講座 5 (DVD)	5/15/2019(三) “
	小組討論一	第一講工作紙	小組 1	5/19/2019 (日) 12:30pm-3:30pm
	小組討論二	第一講工作紙	小組 2	5/19/2019 (日) 4:00pm-7:00pm
	小組討論三	第二講工作紙	小組 3	5/19/2019 (日) 7:30pm-10:30pm
	小組討論四	第二講工作紙	小組 4	5/20/2019 (一) 9:00am-12:00pm
	小組討論五	第三講工作紙	小組 5	5/20/2019 (一) 12:30am-3:30pm
	小組討論六	第三講工作紙	小組 6	5/20/2019 (一) 4:00am-7:00pm
	小組討論七	第四講工作紙	小組 7	5/20/2019 (一) 7:30am-10:30pm
	小組討論八	第四講工作紙	小組 8	5/21/2019 (二) 7:00am-10:00pm
	總結	(*葛博士透過視像問題解答)	*問題解答	5/26/2019 (日) 9-10pm (Vancouver 5/26 6pm, HK 5/27 (一) 9am)
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	Hallelujah Chinese Evangelical Free Church, 393 Middlefield Road, Scarborough			
截止報名日期	2019 年 3 月 31 日（星期日）			
費用	(1) 課程費用 CAN \$360 - 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 CAN\$15 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為 CAN \$385。（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） (2) 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 CanadaRaphael@gmail.com。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。 (3) 重讀學員、全職神學生、65 歲或以上長者 - 課程費用 CAN \$304 (報名費八折)或 CAN \$319 (遲交報名費)。 (4) 旁聽學員(不參加小組) - 課程費用 CAN \$224 (報名費八折)或 CAN \$239 (遲交報名費)。
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 <u>不獲安排及切勿自行參加小組討論</u> ，以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。
課程要求	(1) 參加者<u>必須</u>購買以下書本(原價加稅，學員優惠價包稅) CAN\$17《情緒四重奏-同行生命中的憂怒哀樂》<繁體字> (葛琳卡--基道出版社 2008) 或 CAN\$16《情緒四重奏-超越自我潛能》<繁體字> (葛琳卡--星島 2011) (2) 參加者<u>必須</u>在開課前<u>閱讀完畢全書</u>。 (3) 每堂講座均附有講義及工作紙，請<u>完成工作紙</u>後帶同出席小組討論。 (4) 學員需要委身參加<u>全部講座及小組時間</u>，否則有可能跟不上進度及影響其他學員的學習。 (5) 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。 (6) 學員<u>必須</u>畢業 Level 1 (111 醫治篇及 101 自覺篇)才可參加 112 表達篇，Level 2 或 Level 3 (Level 2 可不跟次序參加)。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攷拉法基金會網頁瞭解詳情：www.raphahk.org) (7) 學員在課程前及後<u>必須</u>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。
報名方法	參加者<u>必須</u>在 2019 年 3 月 31 日(星期日) 截止日期前繳交報名表格及「情緒及靈命狀況問卷」，連同支票抬頭請寫“Rapha Christian Development (Canada) Association”(恕不接受信用咭): 親臨或郵寄報名表格，支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址: Hallelujah Chinese Evangelical Free Church 393 Middlefield Road, Scarborough, ON M1S 5A9 Attn: Mrs. Judy Leung 〔恕不接受電話 / 向本會義工 / 網上報名〕 報名詳情及查詢: 請電郵請電郵 Toronto@Raphahk.org 或登入拉法基金會網頁瞭解詳情：www.raphahk.org 由於小組名額有限(8 位)，本會採用<u>先到先得</u>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。
情緒狀況	(1) 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。 (2) 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。 (3) 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！ (4) 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！ (5) 學員也有可能在課程完畢後，因為情緒起伏，而需要接受專業輔導去繼續跟進。
教材	如欲購買指定 Level 112 表達篇粵語版 DVD，請電郵: 請電郵 Toronto@Raphahk.org
其他細節	小組名單確認細節: 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。 危機輔導: 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。 現場購買: 拉法基金會書本，DVD 及 CD，學員可享有優惠價。 特別安排: 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。