

課程簡介

課程目的	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！
課程形式	本課程包括 6 次講座及 8 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\$1,750 /MOP1805 另加行政費 MOP250</p> <p>教牧/傳道/全職神學生/重讀生/65 歲或以上長者/旁聽生:HK\$1,400/ MOP1,444 另加行政費 MOP250</p> <ul style="list-style-type: none"> 優惠期後報名須繳交行政費用:HK\$100 費用請於報名後 3 日內繳交，成功報名以繳費為準。 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」。
對象	完成自覺篇及醫治篇學員
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"> 請填妥附頁之報名表格，及「情緒及靈命狀況問卷」一併遞交。 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 cmmacau@macau.ctm.net 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。
課程要求	<ol style="list-style-type: none"> 參加者必須購買：(購買地點：澳門中國信徒佈道會 -- 澳門東望洋斜巷 2D 地下) 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。費用：MOP\$93 或《情緒四重奏 — 超越自我潛能(最新版)》香港：紙藝軒，2015。費用：MOP\$85 參與者必須在開課前，讀畢全書。 每堂講座均附有工作紙，完成後帶同出席小組討論。 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。 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。 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。 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: www.raphahk.org) 開課後,為小組有更好的互動,儘量以不改動小組為原則。 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。
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: HTTP://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf)。</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，需于開課後繳付全費。本會將于上課，將審批結果以電話或電郵方式通知申請人。</p>
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不獲安排及切勿自行參加小組討論，以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。
情緒情況	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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！ 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

課程簡介

	<p>以生活得更輕鬆和機靈！</p> <p>(5) 學員也有可能可能在課程完畢後，因為情緒起伏，而需要接受專業輔導去繼續跟進。</p>
危機輔導	<p>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>
課程輔助活動	<p>我們鼓勵你參加每月第三個星期五晚舉行的「同路人支援小組」。</p> <p>真誠分享困難掙扎，同行代禱感受被明白，神話語中得到安慰啟發，經歷成長生命彼此建立！</p> <p>內容：唱詩、金句默想、自覺練習、分享、祈禱及組長解答學習上的疑難。詳情請瀏覽拉法網頁。</p>
其它細節	<ul style="list-style-type: none"> 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。 危機輔導：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。 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。 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。 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。 <p>如有任何疑問，歡迎致電拉法基金會(852) 2600 4288 查詢。</p>

以上內容如有更改,恕未能個別通知。

(更新日期: 2018年7月27日)

本會保留最終決定權。

整全心靈醫治系列		
課程編號：	MC112-0398L6G8I	
課程名稱：	Level I 情緒四重奏 – 表達篇	
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:	20/8/2018	
講座:		
網上觀看DVD (請於限期內完成, 限期會以電郵通知)		
小組:		
日期	時間	內容
31/8/2018 (五)	下午7:00-10:030	小組 1
1/9/2018 (六)	早上9:30-晚上11:00	小組 2、3、4
2/9/2018 (日)	下午1:00-6:30	小組 5、6
3/9/2018 (一)	下午2:00-6:00	小組 7、8
4/9/2018 (二)	晚上8:30-10:00	課程總結