

2023 栽培課程 (第 22 期)

初級課程：價值觀重整

導師：陳小慧執事

課程簡介

萬事萬物的價值，源於創造萬有的主，此課程嘗試協助信徒探究基督的價值觀和自己的價值觀，透過二者的對話，重整自己的價值觀。按着上帝的教導重整價值觀是一個奇妙的旅程，使我們真實體驗上帝的救贖，祂從混亂歪曲中拯救我們，叫我們活得清醒、快樂。

課程編排及上課日期

	日期	課程內容
1	9月10日	價值觀重整導論
2	9月17日	我現有的是怎樣的價值觀
	9月24日	教會祈禱會
3	10月1日	我的價值
4	10月8日	我為何而活
5	10月15日	我的人生目標
	10月22日	教會祈禱會
6	10月29日	怎樣看人生的痛苦艱難
7	11月5日	怎樣看死亡
8	11月12日	「成功」「失敗」為何物
9	11月19日	工作何價
	11月26日	教會祈禱會
	12月3日	堂慶
10	12月10日	戀愛、婚姻、家庭
11	12月17日	價值觀重整之旅總結

上課日期及時間

2023年9月10日 - 12月17日 (主日) (共 11 堂)

早上 10:15 - 11:15 (兩堂之間)

課程要求

1. 完成 80% 課堂 (9 堂)。
2. 完成課前預備題目，參予課堂討論分享。

2023 栽培課程(第 22 期)

進深課程：你以為你以為的就是你以為的嗎？

導師：朱笑娟傳道

課程簡介

我們遇到問題時，會努力尋求解決方法，但不幸的是當我們運用不適當的解決方法時，我們會為原來的問題製造了第二個、第三個、第四個...的問題。原本一個的問題變成更多的問題，使事情變得更複雜、更嚴重、令當事人感到混亂、沮喪或不知所措。因此，要有效地解決問題，其中一項關鍵因素是我們能否剔除一切的誤解與偏見、正確地理解當前的問題。

你贊成以下的說法嗎？

思想（影響）→行為（影響）→習慣（影響）→性格（影響）→生活

課程目標

若然你贊同的話，你想達致以下五項目標嗎？

1. 了解自己的負面思想怎樣影響著自己的情緒。
2. 了解自己的身體及行為表現怎樣影響著自己的情緒。
3. 學習一些方法去糾正自己的負面思想。
4. 學習一些方法改變自己面對問題時的行為反應。
5. 逐步重整及建立一個均衡的生活。

課程編排及上課日期

課次	日期	課程內容
1	2/9	認識負面情緒
2	9/9	情緒及身心思維自我分析
3	16/9	思想陷阱
	23/9 及 30/9	暫停
4	7/10	逃離思想陷阱的方法
5	14/10	思想規條下的危機
6	21/10	跳出思想規條的框框
	28/10	暫停
7	4/11	告別負面情緒
8	11/11	總結：常常喜樂

上課日期及時間

2023 年 9 月 2 日 - 11 月 11 日 (週六) (共 8 堂)

下午 3:00 - 4:30

課程要求

1 課堂中有個案討論和分析的環節，鼓勵學員積極參與討論。

* 報讀此課程的弟兄姊妹必須先修畢初級課程