

## 欢迎你来到做功课帮助热线。

做功课帮助热线有**更新的准则**。请在使用做功课帮助热线前，阅读以下于二零一零年六月四日更新的。

### 关于帮助热线

帮助热线是免费为“功课”初学者以及偶尔需要功课上的帮助和支持的人们所提供的。帮助热线是由功课协会有经验的志愿者组成，旨在为想要了解如何来帮助自己的致电者提供支持。如果你想长期地得到功课上的帮助，请你联系我们的[认证协导师](#)。我们在这里是为了支持你生活的转变。

### 如何拨打做功课帮助热线

1. 请在下一页的时间表查看哪一位协导师在线。（所有时间均为美国“太平洋时间”。如果你对“太平洋时间”有疑问，请登陆Google搜索以便确定）。**请勿在其他时间致电协导师。**
2. 你可以依照时间表通过电话或Skype与协导师取得联系。**如果你无法联系到他们，我们邀请你语速缓慢并清晰地，在电话语音信箱或skypechat中留下你的联络方式**，及接下来的二十四小时内你方便接听电话的时间（请留下“太平洋时间”）值班的协导师会尽力在二十四小时内予以答复。
3. 你必须直接拨打帮助热线来做功课。请勿使用对方付款的方式拨打帮助热线来做功课，**你必须自行承担因此而产生的全部话费**。如果你有需要可以提出请求，也许你会得到某些享有免费拨打美国国内长途服务的协导师的回复。
4. 协导师会尊重你的个人隐私，所以你无需留下姓名、住址及其它相关信息。
5. **拨打电话前，请准备一份填好的批评邻人作业单或关于做功课的疑问。**（请查看以下的“如何填写一份批评邻人作业单”）
6. **该热线不适用于个人的长期使用。**（请查看以下的“关于帮助热线”）你的通话时限取决于多种因素。我们的意图是让更多人通过做功课的体验获得帮助。当协导师认为你的功课已经完成，他/她有权拒接你的电话，或在他/她觉得适当的时候终止与你的通话，也许会邀请你在其它时间再次致电。
7. 如果你已呈现出明显的伤害自己或他人的倾向，请您尽早联系当地的紧急医疗机构或心理健康服务人员或机构获取帮助。

### 如何填写一份批评邻人作业单？

- [下载批评邻人作业单](#)
- 阅读《一念之转》的第二章前三段
- [观看视频——凯蒂示范/演示如何填一份完整批评邻人作业单](#)
- 请填写一份[批评邻人作业单](#)，只表达你对某人的想法与情绪，尤其作为“功课”的初学者。
- 尽你能力填好，如果你仍然感到困惑，我们的热线志愿者可引导你完成整个程序。

### 关于做功课 帮助热线志愿协导师们

- 做功课帮助热线是由已获得认证的协导师和实习协导师担任的。他们贡献出自己的时间来帮助大家体验功课的力量，并培养大家自己做功课的能力。
- 做功课帮助热线的协导师都拥有丰富的经验，而且经过严格的资格评估。
- 做功课帮助热线的协导师并不是心理医生，所以是无法给予专业的心理健康、医疗或其他咨询。

## 做功课帮助热线辅导员的义务

- 辅导员的义务是陪伴你一起做功课（四个提问和反转），而不是提供意见或进行治疗。
- 每一位辅导员都已同意遵守我们的道德准则。我们的道德准则在 [这里](#)。

## 常见问题

**问：该热线不适用于个人的长期使用。为何不可？**

**答：**帮助热线的根本是让更多的人可以接受到辅导员的帮助，以便他们学习自己做“功课”。我们提供了其他的选择。详情请见 [www.thework.com](http://www.thework.com)。

**问：当我致电功课帮助热线上值班的辅导员时，他们提供的服务是免费的。然而，若找一位认证的辅导员在他们帮助热线以外的时间做课时，他们似乎都收费。我为什么要付费既然我可以免费的与他们做功课？**

**答：**在帮助热线里值班的认证辅导员都是志愿者，而且没有任何报酬，他们仅为支持那些想要学会自己做功课的人们。你与辅导员都无法确定你们需要多少时间来成功课，所以免费使用热线时，我们不能保证任何辅导员一定有时间辅导你做功课，即使是标明在线的。如果你是通过在 [thework.com/chinese](http://thework.com/chinese) 已认证的辅导员部分里联系的辅导员，你将能够安排与您所选择的辅导员一起做功课的时间与次数，并继续与同一位辅导员定期的做功课。我们的许多认证辅导员都有提供免费介绍会，按比例支付，和/或做功课次数的折扣。

**问：我真的很喜欢辅导我的辅导员。我可以单次地支付做功课的辅导费用吗？**

**答：**请查[认证辅导员](#)名单，来确定你的辅导员是否被列出。请阅读辅导员的个人资料，然后选择一个或多个与你产生共鸣的辅导员，直接联系他们。大多数认证辅导员是通过电话和 Skype 来工作的，无论你住在哪里，大多数认证辅导员都可以通过电话或 Skype 来辅导你。

**问：我不想填写批评邻人作业单。我宁愿针对一个带有压力的念头来做功课。为什么在接受辅导前我必须填写一份批评邻人作业单？**

**答：**写一份完整的批评邻人作业单，不仅针对“一个压力”的念头做功课，它可以帮助你厘清你的想法并深入你对功课的体验。我们邀请你在与我们联系前，填写一份批评邻人作业单。请看[批评邻人作业单](#)下载的连接。

**问：我一直在网络上做功课。请问我的辅导员可以取出我的作业单，并用它来与我做功课吗？**

**答：**在网络上的功课，是一个独立实体，热线的志愿者是没办法取出你的作业单的。

**问：我有些使用热线帮助的心得。如何联系你们呢？**

**答：**拜伦凯蒂欢迎你的反馈。请发电邮给她 [helpline@thework.com](mailto:helpline@thework.com) 或使用时间表页面上的“反馈”按钮。

## 免责声明

### 免除赞同声明

做功课帮助热线是一项功课协会的辅导员提供的志愿服务。做功课热线辅导员不一定要获得任何人的赞同。

### 免除责任声明

使用做功课帮助热线，你愿承担起所有联系辅导员的相关风险。凯蒂国际机构不会在任何情况下，对任何来电者或辅导员在做功课热线期间或之后，所采取的任何行动，承担任何责任。每个来电者

和协导师，对双方之间所进行的互动负全责。凯蒂国际机构既不负责、不认可任何双方之间的互动，也不承担任何与之相关的互动。

我已阅读上述信息。（要查看当前在热线值班的协导师，点击返回键，可向下移到中文热线资料页的底部，然后点击“I have read this information”—我已阅读上述信息。）