

祝願

每一位都能找到
心靈上可安歇的青草地

青草地全人發展中心 2012

培訓課程及活動

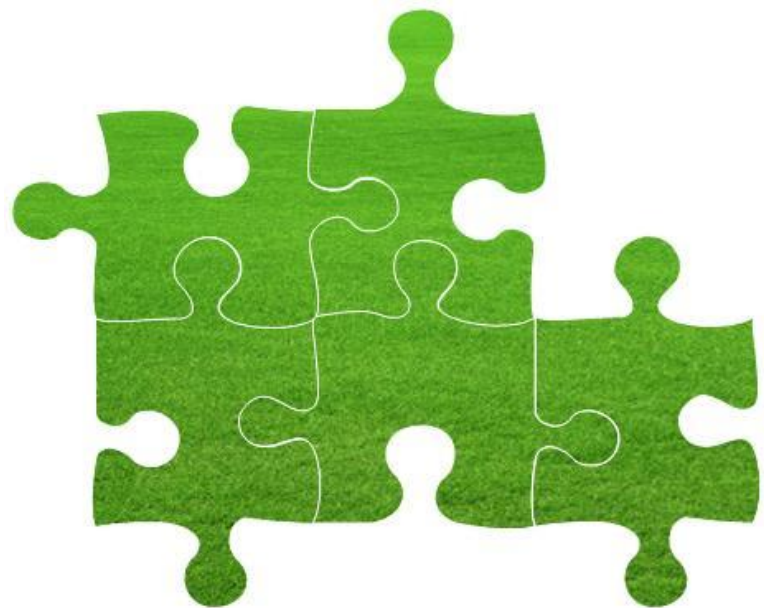
www.greenpastures.com.hk/programs2012.html



青草地全人發展中心
九龍彌敦道 574-576 號和富商業大廈 9 樓
Tel: 2771 1370 Fax: 2771 7717
Email: enquiries@greenpastures.com.hk
Website: www.greenpastures.com.hk

- ▲ 個人成長系列
- ▲ 專業輔導培訓系列
- ▲ 《日漸親近...增潤與己與人的關係》系列
- ▲ 心理健康系列
- ▲ 其他活動

那一年，
我們一起開始的夢想…



2002 年青草地成立

這些年，
我們一起同行、一起成長；
我們感恩，我們相信，我們繼續前行。


邀請你，
來參與、來分享，
一同開拓更廣闊的青草地！



2012 年青草地十周年慶

目錄

個人成長系列	請點進 ▼
▲ 沙維雅成長模式基要課程	01-02
▲ 「知行合一」研習室 – 沙維雅工具研習小組	03-04
▲ 「應當一無掛慮」工作坊	05
專業輔導培訓系列	
▲ 專業輔導技巧研習班	06-07
▲ 沙維雅成長模式專業輔導證書課程 (第七屆)	08
《日漸親近...增潤與己與人的關係》系列	
▲ 簡介	09
▲ 「愛在春、夏、秋、冬」伴侶工作坊	10
▲ 「心之破『繭』」個人成長工作坊	11
▲ 「愛人如己」基督徒成長工作坊	12
▲ 「單身的藝術」單身一族工作坊	13
心理健康系列	
▲ 心理健康公開講座：	14
專題【一】 「情緒管理有妙法」	
專題【二】 「一致三贏善溝通」	
專題【三】 「泰然面對千斤壓」	
預告： 2012 下半年舉行的其他課程	15
▲ 沙維雅成長模式臨床督導證書課程	
▲ 《積極行為培育法》系列	
▲ 《無限可能——與青少年同行》系列	
▲ 《薪火相傳——與父母同行》系列	
導師簡介	16-17
報名方法及須知	18
報名表	19-22



個人成長系列

沙維雅成長模式基要課程

沙維雅成長模式 (The Satir Growth Model)

沙維雅成長模式是一個自助和助人成長的模式 (Growth Model)，著眼於促進個人內在的平安(Peace Within)，與人相處時和諧舒暢 (Peace Between)，並在不同的情境中都能感到自在，**如實地活在當下**，與衆生和平共存 (Peace Among)。

我們一生都在「做人」、「行事」，但很多人都把行事放在做人之前，以致做人沒有了方向，甚至活得很不快樂。**學習沙維雅成長模式便是讓我們返回根本，無論「行」什麼「事」都從「做人」開始。**沙維雅成長模式看重每個人獨特而美麗的生命力，重視輔導員內在的和諧一致(Congruence)，認為輔導員本身就是好「工具」，鼓勵輔導員在輔導過程中善用自己，與受輔者**同探索，同成長**。至今，沙維雅成長模式已被世界各地的輔導工作者所廣泛應用及不斷發展，在促進個人成長、人際互動、家庭及群體深入而持久的正向轉變均取得顯著的成效。

基要課程

本課程由容會莘薇博士 (Dr. Grace Yung) 策劃及設計，除了能夠保存沙維雅女士的原創精粹，更能將之與香港社會的文化及現況結合，促進沙維雅成長模式的本土化，讓學員更容易掌握及應用。

本課程是《專業輔導證書課程》之先備課程。

學員修畢「基要課程」後如欲銜接修讀「證書課程」，必須於二十四個月內報讀證書課程。欲了解證書課程的詳盡資料，請登入
http://greenpastures.com.hk/satir/satir_cert7.html

對象： 所有尋求個人成長的人士、輔導工作者、心理輔導學生、社工、教育工作者、醫護人員、不同宗教背景的助人者及社會服務機構同工

形式： 工作坊 **地點：** 青草地全人發展中心·活動室

收費： 港幣 \$4,800 (包括講義及證書) **語言：** 廣東話

目標：學員能

1. 認識沙維雅成長模式的理念
2. 初步掌握和應用沙維雅成長模式的系統理論，從而
 - 提昇自我價值
 - 為自己作出更適當的選擇
 - 為自己的生命負責任
 - 邁向和諧一致，內在更平靜安穩
 - 與他人及環境建立更和諧的關係

內容：

1. 認識沙維雅成長模式的哲理和信念
2. 應用沙維雅成長模式的工具來促進個人成長
 - i. 「冰山的比喻」 - 深入了解自己的內在經歷
 - ii. 「壓力下的應對模式」、「互動的要素」 - 了解溝通的障礙，學習有效的溝通
 - iii. 「自尊錦囊」、「影響輪」、「自我環」、「我的多面體」 - 發掘及善用個人的內在資源
3. 探索原生家庭對自己的影響，為今天的自己作出更合適的選擇
4. 體驗式的歷程，深化改變，鞏固所學

班別	日期及時間 [本年度新安排：課程增加至 30 課時]	課程策劃及 首席導師：
PSM(E)12/01 5 個週六	2012 年 1 月 7、14、21 及 28 日及 2 月 4 日 (星期六) 13:45 - 19:45 協同導師：劉翠屏、莊張詠芳	容會莘薇 (親自教導 一半課時)
PSM(E)12/02 5 個週六	2012 年 7 月 7、14、21、28 日及 8 月 4 日 (星期六) 13:45 - 19:45 協同導師：劉翠屏、黃美珠	
PSM(E)12/03 6 個週三晚及 週六、週日 各一個下午	2012 年 10 月 3、10、17、24、31 日及 11 月 7 日 (星期三晚) 19:00 - 22:00 ; 及 11 月 10 及 11 日 (星期六及日) 13:45 - 19:45 協同導師：劉翠屏、陳趙敏紅	

「知行合一」研習室 - 沙維雅工具研習小組

讓成長的種子，在我們的生命中發芽、茁壯成長。
來！一起研習，同步邁向「全人」的豐盛！

- 目的：**
- 共同鑽研和練習沙維雅成長模式的心法和各個工具的應用
 - 把這些心法和工具融入生活中，以促進個人成長，邁向「與己和，與彼和，與衆生和」的境界
 - 分享及交流應用於生活中的心得，以促進彼此的學習

對象：任何曾學習過沙維雅成長模式的人士

形式：短講、分享、體驗式活動、小組討論及練習 (每組最多 12 人)

課時：每個研習室 2.5 小時 X 3 次 (共 7.5 小時)

地點：青草地全人發展中心·活動室

收費：每個小組港幣\$900 (九折咭適用)

特別優惠：同時報讀三個或以上之小組，可享有八折優惠

小組編號	主題	負責導師	日期	星期	時間
ST12/07	影響輪	劉翠屏 (Esther)	2012 年 7 月 10、17、24 日	二	19:00 至 21:30
ST12/08	我的多面體	劉翠屏 (Esther)	2012 年 8 月 16、23、30 日	四	
ST12/09	互動的要素	陳趙敏紅 (Gladys)	2012 年 9 月 11、18、25 日	二	
ST12/10	冰山的比喻	張李杏玲 (Justine)	2012 年 10 月 12、19、26 日	五	
ST12/11	自尊錦囊	莊張詠芳 (Doris)	2012 年 11 月 8、15、22 日	四	
ST12/12	自我環	陳趙敏紅 (Gladys)	2012 年 12 月 5、12、19 日	三	

沙維雅工具研習小組

主題	目標：參加者能	內容：
「互動的要素」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有效地明白自己與他人，從而達致「與己和、與彼和」的理想境界 2. 了解自己在互動過程中是如何接收、處理及發放訊息 3. 提昇自己的敏感度，從表達的習慣與規條中釋放出來，以實踐「一致三贏」的溝通 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 認清互動中三個不同的部份：接收、處理及發放訊息 ■ 如實地以不同的感官來接收訊息 ■ 分辨感受、觀點、詮釋、表達習慣與規條對處理及發放訊息的影響 ■ 以澄清、核對來代替防衛及即時反應 ■ 肯定自我價值，為自己負責任，實踐「一致三贏」的溝通
「自尊錦囊」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 深入地認識及反思「自尊錦囊」中的各種法寶對維繫個人自尊感的重要性 2. 運用「自尊錦囊」來發掘及肯定自己與生俱來的內在資源，以提昇持續成長的能量 3. 增加對自己的了解及接納，提昇自我價值 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 發掘自己與生俱來的內在資源，認識「自尊錦囊」中的各種法寶 ■ 深入而多角度地認識「我是誰」 ■ 尊重自己，選擇你所需要的法寶，應用在日常生活中 ■ 回望過去、審視當下、展望將來，更新或自創你的「自尊錦囊」，邁步成長
「我的多面體」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 深化對已知的個人獨有的部份或「面貌」的了解；發掘未知的部份 2. 協調整合自己抗拒或有矛盾的部份，了解及接納各個部份並發揮其能力和能量，活出更整全的自己 3. 運用這工具於日常生活中以應對壓力情境 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 接觸一些自己喜歡和不喜歡的部份，反思它們在成長過程中扮演的角色，作出的貢獻及付出的代價，肯定所有部份的價值 ■ 練習應用這工具探索自己在面對壓力情境或內在矛盾時，如何達致協調整合，更接納、尊重和善用自己 ■ 轉化不適用的部份，更新動力和能量
「自我環」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 更深入地接觸和認識自己的八個「人類必然擁有的資源」，即身體、情緒、智能、感官、互動、情境、營養及靈性 2. 更覺知和瞭解這些資源之間的互動和對自我的影響 3. 整合和調配這些資源，讓它們在個人成長中發揮最高的效能 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 與「自我環」的八個資源連接，覺察自己對每個資源的觀感及一向應用它們的習慣，給它們適當的關顧 ■ 反思成長過程對這些資源的學習或規條，及其產生的影響，並發掘新的可能性，讓他們發揮得更好 ■ 練習覺察自己在不同情境中，「自我環」如何運作及各資源的互動如何影響自我，練習協調這些資源，以至能活得更暢順自在，與他人的互動更和諧一致
「冰山的比喻」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 更容易、更有系統地進入自己的內心深處，接觸自己內在的部份：包括我們的感受、應對模式、思想、期望、渴求及自我價值等； 2. 更立體地明白當下的「自己」，以及「他人」和「情境」對自己的影響，並為自己作出更合適的選擇； 3. 增加自我瞭解與接納，從而發現資源或選擇，並鍛鍊提昇自覺力，持續完善自我，促進個人成長。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 深化對「冰山的比喻」的認知 ■ 瞭解自己的內心世界，特別是感受的感受、渴求和自我的部分；從而與自己更親密 ■ 改善自己的應對習慣 ■ 進一步瞭解他人，改善與他人的溝通 ■ 連接自己的生命力和正能量，讓自己成爲一個更完全的人
「影響輪」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理對自己有深遠影響之經歷，縱然這些經歷很多都過去了，可是依然繼續影響著今天； 2. 運用影響輪來從成人的角度去回顧歷史，尋找當中的寶藏，轉化負面的影響，更新能量及成長的資源，豐富自己的「寶庫」。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 描繪自己的影響輪，尤其是童年及青少年時期的重要經歷 ■ 感恩過去的一切，找到並站穩在自己的「磐石」上 ■ 探索自己的資源、限制、未了情結、成長動力及成長障礙 ■ 檢視及醫治未癒的傷痛、從負面經歷中尋寶 ■ 對自己的成長有更多的接納和欣賞

「應當一無掛慮」工作坊

選擇理論的始創人威廉·嘉撒醫生：「我們可以選擇快樂」

聖經：「應當一無掛慮」

目標：學員能

- 肯定及善用基督教信仰的資源，從生命的經驗中，找出及肯定自己的價值，坦然面對生命中的成、敗、得、失
- 認識憂慮的真面目，有效地處理正、負面情緒
- 在生活中應用積極思想，將壓力轉化為動力
- 在生活的挑戰及憂慮中作出更適合自己的選擇，成為健康快樂的人

內容：結合「選擇理論」Choice Theory 的理念和聖經的教導，學習具體落實面對憂慮的方法，活出一無掛慮的生命素質

導師：劉翠屏 (Esther Lau)

對象：18 歲或以上、有興趣幫助自己或他人成長的人士
(特別適合有基督信仰的人士)

形式：短講、體驗式活動、小組討論及練習 (沒有宗教儀式)

日期：2012 年 3 月 23 日(星期五) 19:00-22:00 及
3 月 24 日(星期六) 10:00-13:00 及 14:00-18:00 (共 10 小時)

地點：青草地全人發展中心·活動室

收費：港幣\$1,000 (九折咭適用)；

學生優惠：港幣每位\$800 (名額有限，報名時請提供全日制學生證明)



專業輔導培訓系列

專業輔導技巧研習班

- 目標：**
- 增進學員對不同輔導範疇的了解與認識
 - 提昇學員於輔導專業上的技巧及能力

導師：容會萃薇 (Grace Yung)

對象：輔導工作者、心理輔導學生

形式：研討、示範、現場練習、答問

課時：每個研習班 2.5 小時 (19:00-21:30)

地點：青草地全人發展中心·活動室

收費：每個研習班港幣\$450 (九折咭適用)

特別優惠：同時報讀全部六個研習班，只需港幣\$2,280

專題、日期及時間：

研習班編號	專題	日期	時間
AT(GY)12/01	「有效的評估， 建構整體輔導方案」	2012年2月8日(三)	19:00 至 21:30
AT(GY)12/02	「善用多感官的歷程」	2012年4月11日(三)	
AT(GY)12/03	「好頭好尾：善用五分鐘」	2012年6月6日(三)	
AT(GY)12/04	「關係輔導(1)：婚前輔導」	2012年8月8日(三)	
AT(GY)12/05	「關係輔導(2)： 輔導面對婚姻危機的人士」	2012年10月11日(四)	
AT(GY)12/06	「關係輔導(3)：親子輔導」	2012年12月13日(四)	

簡介：

專題【1】「有效的評估，適當地建構輔導方案」		
目標	參加者能： 1. 提昇連線及評估的能力 2. 掌握建構輔導方案的基本理念	內容 <ul style="list-style-type: none"> ■ 用「飛機場指揮塔」上「航空交通監察員」的視野，進行準確而深入的評估 ■ 探索人際互動之普遍歷程，從而加深對個案的理解 ■ 個案研習及角色扮演，練習如何建整體構輔導方案
專題【2】「善用多感官的歷程」		
目標	參加者能： 1. 體驗多感官的歷程 2. 掌握在輔導過程中運用多感官的歷程來進行評估、確立目標、促進改變和深化改變	內容 <ul style="list-style-type: none"> ■ 體驗和理解多感官歷程的功能 ■ 在輔導過程中之不同階段引領多感官歷程的「心法」 ■ 操練引領多感官歷程的技巧
專題【3】「好頭好尾：善用五分鐘」(參加者需先參加專題【1】)		
目標	參加者能： 1. 掌握如何有效地啟動和結束每一節輔導的歷程 2. 掌握輔導過程中每一環節輔導的目標 3. 讓每一節的歷程配合整體輔導方案的成果目標、中期目標和短期目標	內容 <ul style="list-style-type: none"> ■ 輔導前之準備、輔導後的反思 ■ 角色扮演，操練如何啟動和結束每一節輔導的歷程 ■ 個案研討：檢視及分析每一環節的輔導歷程如何配合整體輔導方案的成果目標、中期目標和短期目標
專題【4】「關係輔導(1)：婚前輔導」		
目標	參加者能： 1. 探索及理解人(包括輔導員)對婚姻的觀念及謎思 2. 清晰婚前輔導的總體目標及個別受輔者的獨特目標 3. 分辨受輔者的成長需要、預備需要和治療需要	內容 <ul style="list-style-type: none"> ■ 人對婚姻的不同觀念及迷思，及它們對婚前輔導的助力和阻力 ■ 個案研討：運用婚前輔導問卷深入探索兩位受輔者的不同目標、共同目標和現況 ■ 角色扮演：分辨個別受輔者的成長需要、預備需要和治療需要；在相同之處連接，在相異之處找出成長或治療的契機
專題【5】「關係輔導(2)：輔導面對婚姻危機的人士」		
目標	參加者能： 1. 就婚姻危機這課題進行自我反思和準備 2. 與受輔者一同訂定他們個人的目標，及他們對目前婚姻危機的目標 3. 分辨受輔者的成長需要、預備需要和治療需要 4. 探討重建關係的心法和做法	內容 <ul style="list-style-type: none"> ■ 輔導員檢視自己的婚姻觀和自己在面對親密關係之張力時的習性和能耐 ■ 重建關係的切入點、心法和做法 ■ 個案研討，分析兩位受輔者對在婚姻中的「我、你、我們」的看法和他們的現況，整理出當中的成長需要、預備需要和治療需要，建構初步的輔導方案 ■ 角色扮演：操練如何聆聽雙方對目前婚姻狀況的看法及期待，連接兩位受輔者，促進他們聆聽自己和對方，跟他們一起訂定目標
專題【6】「關係輔導(3)：親子輔導」		
目標	參加者能： 1. 檢視親子關係中的普遍性和獨特性 2. 釐清自己對親子關係輔導的信念和目標 3. 分辨受輔者的成長需要、預備需要和治療需要 4. 探討建立及／或重建關係的心法和做法	內容 <ul style="list-style-type: none"> ■ 親子關係輔導中的普遍性和獨特性：及其對親、子雙方持續成長的助力和阻力 ■ 檢視自己在親子關係輔導的能力，釐清自己對親子關係輔導的信念和目標 ■ 個案研討：理解受輔者的現況，分析親、子雙方對他們關係的看法，整理出當中的成長需要、預備需要和治療需要，建構一個初步的輔導方案 ■ 角色扮演：操練如何連接兩位或以上受輔者，及跟他們訂定目標

沙維雅成長模式專業輔導證書課程 (第七屆)

導師：容會莘薇 (Grace Yung)

對象及報名要求：

1. 對沙維雅成長模式心理輔導有興趣的心理輔導工作者、心理輔導學生、社工、老師、醫護人員、不同宗教背景的助人者，以及有志學習心理輔導的人士；及
2. 必須修畢本中心 2010、2011 或 2012 年初舉辦的「沙維雅成長模式基要課程」(課程編號：PSM(E)1001、PSM(E)1002、PSM(E)1101、PSM(E)1102、PSM(E)1103 或 PSM(E)1201)
〔請參閱本小冊子第 01 頁〕；及
3. 在報名時，呈交所需習作

開課：2012 年 3 月 29 日

報名截止日期：2012 年 2 月 18 日

有關課程的詳情，請參閱
《沙維雅成長模式專業輔導證書課程(第七屆)》的小冊子
或 瀏覽網頁：

http://greenpastures.com.hk/satir/satir_cert7.html



**《日漸親近...
增潤與己與人的關係》
系列**

簡介

《日漸親近……增潤與己與人的關係》- 建基於「沙維雅成長模式」之心理教育課程是由沙維雅 (Virginia Satir) 的第一代弟子、國際知名導師 Sharon Loeschen 和 Margarita Suarez 合作設計的一個適合普羅大眾的課程，以實現沙維雅「希望每一個人都能成爲自己的抉擇者，爲自己負責任」的心願。

此課程的骨幹 - 增潤關係「六步法」Six Steps/Six Skills 是從沙維雅的六個輔導歷程(詳見 Sharon Loeschen 的 The Satir Process) 中演化出來的，它包括以下六個沒有固定順序的步驟或技巧：Making Contact 接觸、Validating 肯定、Becoming Aware 覺察、Opening to Greater Understanding and Acceptance 加深瞭解和接納、Making Conscious Choices 作出有意識的選擇和 Seeking / Giving Support 提供 / 尋求支援。

課程導師會深入淺出地教導「六步法」，並引領學員以全人的角度來肯定每個人的獨特性，並有步驟、有系統地透過不同的活動，讓學員能具體地體驗如何「與自己和與他人日漸親近」。

此課程是 Virginia Satir Global Network 目前唯一提供導師認證的項目。

青草地全人發展中心在 2007 年把這個獨特而珍貴的工作坊帶到香港，由「沙維雅成長模式」資深導師和此課程的高級認證導師容曾莘薇(Grace Yung)策劃及親自帶領了多個工作坊；並聯同另外兩位高級認證導師 Sharon Loeschen 和 Maureen Graves 培訓了亞洲第一批共 10 位認證導師。

此系列工作坊的學習時數均被認可爲 2013 年「認證導師培訓」的部份先備條件；其他先備條件請參考稍後公佈之

《日漸親近……增潤與己與人的關係》- 建基於「沙維雅成長模式」之心理教育課程的「認證導師培訓」簡介。

「愛在春、夏、秋、冬」伴侶工作坊

從邂逅到一生廝守，讓你、我、我們一起在愛中成長！

藉沙維雅的教導啓迪和滋養持守關係的智慧。

目標：參加者能

1. 善解己意 – 真正瞭解自己內心的需要和渴求
2. 善解人意 – 能真正聆聽別人的需要和渴求，並作出有利關係的回應
3. 傳情達意 – 能將自己的心意有效並如實地傳達給對方
4. 自在得意 – 在生活中善用增潤關係「六步法」以進一步改善處己、處人的素質，從而找到經營親密關係的方向和方法

內容：

- 學習及善用《增潤關係》「六步法」
- 練習「尋寶式聆聽」
- 增潤與己與人關係的「心法」
- 認清及處理妨礙關係發展的「絆腳石」
- 照顧好自己的內在小孩，在親密關係中，負自己的責任，做一個真正的成年人
- 建立及／或重建互信和安全感

對象：希望增潤關係的夫婦、愛侶或想確定親密伴侶關係的人士，兩位一起參加

高級認證導師：容會莘薇

認證導師：莊張詠芳 **助理導師：**陳趙敏紅、張慧虹

形式：短講、示範、體驗式活動、現場練習、反思、分享、答問

地點：青草地全人發展中心·活動室

收費：港幣 \$4,800 / 一對伴侶（九折咭適用）

日期及時間：2012年4月14日、21日及5月5日（六）

09:00-12:00 及 13:00-16:00 (共18小時)

「心之破『繭』」個人成長工作坊

你是否期待著生命的蛻變，破繭而出？

本課程建基於沙維雅的教導，

以體驗式學習、顏色運用及戲劇等多元手法，助你突破人生。

目標：參加者能

1. 瞭解自己真正的期望和渴求
2. 擴闊對己對人的認識和接納
3. 提昇開拓新領域的信心和能量
4. 發掘個人內外的資源，面對轉變和挑戰

內容：

- 學習、領會及應用《增潤關係》「六步法」
- 透過色彩表達，體驗身處轉變關口的心路
- 回顧、認清及重建與過去的關係
- 尋找、連接自己平靜和諧的心境
- 了解個人特質，尋索求變的助力及阻力
- 建構更多的可能性，譜出個人及關係的新曲

對象：面對人生路上的轉變、抉擇、挑戰，在個人或關係層面上尋求突破、蛻變的人士

認證導師：何潔梅 **助理導師：**陳趙敏紅

形式：短講、示範、體驗式活動、現場練習、反思、分享、答問

地點：青草地全人發展中心·活動室

收費：港幣 \$1,500 (九折咭適用)

日期及時間：2012年5月26日及6月2日(六)

13:45-19:45 (共12小時)

「愛人如己」基督徒成長工作坊

以聖經為基礎，結合「沙維雅成長模式」，
助你增潤與己與人的關係。

目標：參加者能

1. 連繫創造主的大愛，找到及肯定自己接收愛及付出愛的能力
2. 認識聖經中「愛人如己」的原則與理念
3. 肯定自己的獨特性，學會愛自己，並與自己更親密，內心更平安
4. 為自己作出更適當的選擇來實踐愛人如己的真理，以具體的行動來愛自己及他人

內容：

- 學習《增潤關係》「六步法」
- 連繫生命之主 — 樂於享受創造主的大愛
- 接觸自己 — 肯定個人的價值和獨特性
- 描劃愛的生命線 — 回顧愛與被愛的經驗
- 釐清信念、增加選擇 — 明白愛是甚麼，怎樣接收和表達愛？
- 實踐愛裡沒有懼怕 — 提昇對己對人的接納與包容
- 與他人建立及維持滋潤的關係

對象：18 歲或以上有興趣改善人際關係之基督徒，或對基督信仰不抗拒的人士

認證導師：劉翠屏 **助理導師：**陳趙敏紅

形式：短講、聖經分享、體驗式活動、自我反思、小組討論及演練（沒有宗教儀式）

地點：青草地全人發展中心·活動室

收費：港幣 \$1,500（九折咭適用）

日期及時間：2012 年 9 月 8 及 15 日（六）

09:30-12:30 及 13:30-16:30（共 12 小時）

「單身的藝術」單身一族工作坊

透過繪畫、音樂、肢體活動等多元化的表達藝術，
結合「沙維雅成長模式」，以輕鬆的方式與自己全面接觸，
打破與異性的隔膜。

目標：參加者能

1. 更深入接觸和了解自己的性別觀念及與異性相處的強與弱
2. 了解自己對關係的真正期望和渴求
3. 擴闊對異性的認識
4. 做個更可愛的男人／女人，更有信心面對親密關係
5. 更坦然面對社會價值觀念的期待，無論選擇單身與否，都能活得快樂

內容：

- 學習《增潤關係》「六步法」
- 透過繪畫、音樂、肢體活動等表達藝術，深入接觸自己，提升對自己的覺察和了解
- 發掘自己的內在資源，及其在關係中的助力或阻力
- 了解自己對婚姻／伴侶關係或獨身的觀念或迷思
- 透過男女雙方的分享，明白彼此的異同和需要
- 以「前情」為鑑，學習更能促進關係的溝通方式
- 作出選擇，為自己期盼中的關係和生活而努力

對象：18 歲以上，有興趣改善與異性相處的單身男士或女士

認證導師：莊張詠芳 **助理導師：**陳趙敏紅

形式：短講、示範、體驗式活動、現場練習、反思、分享、答問

地點：青草地全人發展中心·活動室

收費：港幣 \$1,500 (九折咭適用)

日期及時間：2012 年 11 月 24 日及 12 月 1 日(六)

13:45-19:45 (共 12 小時)



心理健康系列

心理健康公開講座

對象：任何對情緒管理、人際溝通、壓力處理有興趣的人士

形式：講座、答問

課時：每個講座 2 小時 (19:00-21:00)

地點：青草地全人發展中心·活動室

收費：每個講座港幣\$200 (九折咭適用)

專題、日期及時間：

講座編號	專題	導師	日期	時間
MH12/01	「情緒管理有妙法」	劉翠屏女士	2012 年 5 月 4 日(五)	19:15
MH12/02	「一致三贏善溝通」	黃美珠女士	2012 年 8 月 3 日(五)	至
MH12/03	「泰然面對千斤壓」	陳趙敏紅女士	2012 年 12 月 7 日(五)	21:15

簡介：

專題【1】 「情緒管理有妙法」	
目標	<p>參加者能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識情緒與思想的關係 2. 掌握管理正、負面情緒的有效方法 3. 為自己選擇快樂
內容	<ul style="list-style-type: none"> ■ 情緒的不同面貌與功能 ■ 思想主導情緒 ■ 管理情緒基本功：處理正面情緒 ■ 處理負面情緒五步曲 ■ 健康快樂由我選擇
專題【2】 「一致三贏善溝通」	
目標	<p>參加者能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識有效溝通的主要元素及目標 2. 認識溝通的「宜」與「忌」 3. 掌握「一致三贏」溝通的心法及步驟
內容	<ul style="list-style-type: none"> ■ 有效溝通的主要元素及目標 ■ 溝通的「宜」與「忌」 ■ 有效的聆聽 ■ 清晰的表達 ■ 實踐「一致三贏」的溝通
專題【3】 「泰然面對千斤壓」	
目標	<p>參加者能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認清壓力與自己的關係 2. 提昇面對壓力的信心與能量 3. 增強處理壓力的柔韌度
內容	<ul style="list-style-type: none"> ■ 探究壓力的展現與影響 ■ 追尋壓力的根源 ■ 重尋、發掘應對壓力的本事 ■ 啟動積極思想，衝破壓力框框 ■ 轉化壓力為動力與助力 ■ 共建舒壓資源庫與支援網

沙維雅成長模式臨床督導證書課程

導師：容會莘薇

《積極行為培育法》系列

導師：容會莘薇 公開講座、工作坊、導師培訓

《無限可能——與青少年同行》系列

導師：劉翠屏 暑期青少年小組

《薪火相傳——與父母同行》系列

·
·
·

有關詳情，容後公布。

請留意青草地的最新活動及課程網頁公布：

<http://greenpastures.com.hk/programs.html>

16 導師簡介

陳趙敏紅女士 (Mrs Gladys CHAN) MSSC 南澳洲大學輔導學碩士
本中心心理輔導員



持有本中心頒發的沙維雅成長模式專業輔導證書，修讀了《日漸親近》認證導師課程，亦是認證的 NLP 身心語言程式學執行師，並擁有多年情緒舒緩熱線及兒童文字輔導義工經驗。特別有能耐陪伴受情緒困擾者走出幽谷。

張李杏玲女士 (Mrs. Justine CHEUNG) MSW 香港大學社會工作碩士
本中心心理輔導員



資深社工，以優異之成績畢業於本中心的沙維雅成長模式專業輔導證書課程。現為香港中文大學及理工大學社會工作系兼任實習督導、突破輔導中心義務個案督導。張太對於青少年及女性之情緒困擾如抑鬱及焦慮等尤有心得，並於不同崗位上熱心促進個人成長、婚姻及家庭和諧。

莊張詠芳女士 (Mrs. Doris CHONG) MCoun 澳洲新英倫大學輔導學碩士
本中心心理輔導員及臨床督導



持有沙維雅模式專業輔導、兒童心理學、西方藝術、藝術治療基礎及藝術支援、臨床督導等證書。《日漸親近》課程之認證導師，擅長揉合藝術與輔導、身心靈健康及個人成長，接觸認知以外的自我。莊太亦為香港樹仁大學輔導系之兼任實習督導。

何潔梅博士 (Dr. Kit-mui HO) PhD 香港大學哲學博士
本中心特邀導師



資深社工及社會工作教育者，亦為《日漸親近》課程之認證導師。曾從事青少年輔導及家庭服務等工作，並於香港大學任教逾二十年。何博士教學表現卓越，獲港大頒發「傑出教學獎」和「大學教學院士」之傑出教學殊榮。

劉翠屏女士 (Ms. Esther LAU) MSSc 浸會大學社會科學碩士(青年輔導)
本中心心理輔導員及臨牀督導



持有沙維雅模式專業輔導、臨牀督導及應用家庭重塑證書，亦為《日漸親近》課程之認證導師；經常應邀到不同學校和機構，主持講座和培訓。曾任社署男、女童院學校校長及中、小學教師，對青少年及家長教育有豐富經驗。劉女士熱心於教會事奉，致力揉合基督教信仰於輔導及個人成長工作上。

黃美珠女士 (Ms. Phyllis WONG) MCoun 澳洲新英倫大學輔導學碩士
本中心心理輔導員



持有本中心頒發的沙維雅成長模式專業輔導證書，及香港嶺南學院市場系榮譽文憑及英國 Chartered Institute of Marketing 的學位文憑。黃女士曾為香港教育學院持續專業教育學部毅進及副學士學生提供輔導服務，現為中小學校及私營機構帶領親子工作坊，在親子及家長培訓方面頗有心得，深得學員的讚譽。

容曾萃薇博士 (Dr. Grace YUNG) PhD 澳洲新英倫大學輔導學博士
本中心總監、臨牀督導總監及資深心理輔導員



從事教育工作近四十年；在學校、精神科單位及其他機構提供心理輔導近三十年；精於親子、婚姻、婚前等關係輔導和家庭治療，並經常應邀到本港和海外不同的學校和機構，主持講座和專業培訓。於 2002 年創辦青草地全人發展中心，致力於提供高質素的心理輔導、公眾教育和專業培訓，以促進個人、家庭和社群的和諧。

18 報名方法及須知

- 請填妥報名表 (每位參加者填寫一張)，連同劃線支票 (抬頭：「青草地全人發展中心」，恕不接受期票)，寄回本中心；或親臨本中心交費。
- 恕不接受傳真留位；歡迎參加者於報名前致電本中心查詢名額餘位。
- 本中心收妥報名費用後，報名方作落實。本中心會發出收據，郵寄地址以報名表上的資料為準。
- 參加者倘因遺失收據要求本中心發出收據副本，每張需繳付手續費港幣 50 元。
- 如參加者對收據抬頭等有特別要求，請於報名表上註明，收據發出後恕不能作出修改。
- 優惠／退出課程／退款安排，請參照各項課程報名表上所列明的條款 (各課程有不同的安排)。

查詢及報名：

青草地全人發展中心

電話：2771 1370

地址：九龍彌敦道 574-576 號和富商業大廈九樓

請✓欲報名之課程：

「沙維雅成長模式基要課程」			費用 (HKD)	* 優惠收費	
PSM(E)12/01	2012年1月7、14、21及28日及2月4日 (星期六) 13:45 - 19:45		\$4,800	\$4,320	
PSM(E)12/02	2012年7月7、14、21、28日及8月4日 (星期六) 13:45 - 19:45		\$4,800	\$4,320	
PSM(E)12/03	2012年10月3、10、17、24、31日及11月7日 (星期三晚) 19:00 - 22:00 ; 及11月10及11日 (星期六及日) 13:45 - 19:45		\$4,800	\$4,320	
「應當一無掛慮」工作坊			收費 (HKD)	* 優惠收費	※學生收費
RW(EL) 12/01	2012年3月23日(星期五) 19:00-22:00 及 3月24日(星期六)10:00-13:00 及 14:00-18:00		\$ 1,000	\$900	\$800

* 優惠收費：持有效九折優惠券適用，報名時請夾附優惠券

※ 學生收費：全日制學生適用，報名時請夾附有效證件副本

費用
合共：

本中心保留取消活動的權利；本中心會盡快通知參加者，並以郵遞方式將報名費全數退還。

參加者退出課程安排

「沙維雅成長模式個人成長及專業輔導基要課程」：

必須於活動開始 14 天前，以書面通知本中心，並需交回有關之收據到本中心辦理退款手續，本中心將扣除已繳費用之 10% 作為行政費。如未能交回原有之收據，恕不辦理，敬請留意。不足 14 天通知者將不獲任何退款。

「應當一無掛慮」個人成長·工作坊：如非因活動額滿或活動取消，所有已繳付之費用將不獲退還。

參加者聲明： 本人自願向青草地全人發展中心提供以下資料作為中心處理活動報名及接收日後通訊之用，並且明白除個人資料(私隱)條例所訂明的豁免外，本人有權查閱及更正個人資料。本人清楚知道，整個課程/活動過程會被攝錄，以作為中心導師檢討之用。

個人資料：

姓名：(中文) _____ 性別：男 / 女 收據抬頭(如非報名者姓名)： _____

(希望印於證書上的英文全名) _____

職業 / 機構名稱： _____

電話：(日間 / 手提) _____ 電郵： _____

地址： _____

我從何處得知此課程資訊： _____

參加者簽署： _____ 日期： _____

費用 HKD： _____ 銀行支票號碼： _____ / _____

中心專用：金額 HK \$ _____ 收據號碼： _____ 經辦人： _____ 日期： _____

請✓欲報名之小組：

「知行合一」研習室 – 沙維雅工具研習小組					
小組編號	小組名稱	日期 (2012 年)	正價收費	* 優惠收費	※特別優惠收費
ST12/07	影響輪	7 月 10、17、24 日(二)	<input type="checkbox"/> \$900	<input type="checkbox"/> \$810	<input type="checkbox"/> \$720
ST12/08	我的多面體	8 月 16、23、30 日(四)	<input type="checkbox"/> \$900	<input type="checkbox"/> \$810	<input type="checkbox"/> \$720
ST12/09	互動的要素	9 月 11、18、25 日(二)	<input type="checkbox"/> \$900	<input type="checkbox"/> \$810	<input type="checkbox"/> \$720
ST12/10	冰山的比喻	10 月 12、19、26 日(五)	<input type="checkbox"/> \$900	<input type="checkbox"/> \$810	<input type="checkbox"/> \$720
ST12/11	自尊錦囊	11 月 8、15、22 日(四)	<input type="checkbox"/> \$900	<input type="checkbox"/> \$810	<input type="checkbox"/> \$720
ST12/12	自我環	12 月 5、12、19 日(三)	<input type="checkbox"/> \$900	<input type="checkbox"/> \$810	<input type="checkbox"/> \$720

我曾修讀 _____ 舉辦的 _____ (沙維雅成長模式相關的工作坊/課程) _____ 小時

* 優惠收費：持有效九折優惠券適用，報名時請夾附優惠券

※特別優惠收費：一人同時報讀三個或以上之小組，可以八折報讀

費用

合共：

本中心保留取消活動的權利；本中心會盡快通知參加者，並以郵遞方式將報名費全數退還。

參加者退出課程安排：如非因活動額滿或活動取消，所有已繳付之費用將不獲退還。**參加者聲明**：本人自願向青草地全人發展中心提供以下資料作為中心處理活動報名及接收日後通訊之用，並且明白除個人資料(私隱)條例所訂明的豁免外，本人有權查閱及更正個人資料。本人清楚知道，整個課程/活動過程會被攝錄，以作為中心導師檢討之用。**個人資料：**

姓名：(中文) _____ 性別：男 / 女 收據抬頭(如非報名者姓名)： _____

職業 / 機構名稱： _____

電話：(日間 / 手提) _____ 電郵： _____

地址： _____

我從何處得知此課程資訊： _____

參加者簽署： _____ 日期： _____

費用 HKD： _____ 銀行支票號碼： _____ / _____

中心專用：金額 HK \$ _____ 收據號碼： _____ 經辦人： _____ 日期： _____

請✓欲報名之講座 / 研習班：

心理健康公開講座				
編號	講座專題	日期 (2012 年)	正價收費	* 優惠收費
MH12/01	情緒管理有妙法	5 月 4 日(五) 19:15-21:15	<input type="checkbox"/> \$200	<input type="checkbox"/> \$180
MH12/02	一致三贏善溝通	8 月 3 日(五) 19:15-21:15	<input type="checkbox"/> \$200	<input type="checkbox"/> \$180
MH12/03	泰然面對千斤壓	12 月 7 日(五) 19:15-21:15	<input type="checkbox"/> \$200	<input type="checkbox"/> \$180

專業輔導技巧研習班					
編號	研習班專題	日期 (2012 年)	正價收費	* 優惠收費	※特別優惠收費
AT12/01	有效的評估， 建構整體輔導方案	2 月 8 日(三)	<input type="checkbox"/> \$450	<input type="checkbox"/> \$405	<input type="checkbox"/> \$2,280
AT12/02	善用多感官的歷程	4 月 11 日(三)	<input type="checkbox"/> \$450	<input type="checkbox"/> \$405	
AT12/03	好頭好尾：善用五分鐘	6 月 6 日(三)	<input type="checkbox"/> \$450	<input type="checkbox"/> \$405	
AT12/04	關係輔導(1)：婚前輔導	8 月 8 日(三)	<input type="checkbox"/> \$450	<input type="checkbox"/> \$405	
AT12/05	關係輔導(2)： 輔導面對婚姻危機的人士	10 月 11 日(四)	<input type="checkbox"/> \$450	<input type="checkbox"/> \$405	
AT12/06	關係輔導(3)：親子輔導	12 月 13 日(四)	<input type="checkbox"/> \$450	<input type="checkbox"/> \$405	

我的輔導工作經驗： _____

* 優惠收費：持有效九折優惠券適用，報名時請夾附優惠券	費用	
※特別優惠收費：一人同時報讀六個之研習班，只需\$2,280	合共：	

本中心保留取消活動的權利；本中心會盡快通知參加者，並以郵遞方式將報名費全數退還。

參加者退出課程安排：如非因活動額滿或活動取消，所有已繳付之費用將不獲退還。

參加者聲明：本人自願向青草地全人發展中心提供以下資料作為中心處理活動報名及接收日後通訊之用，並且明白除個人資料(私隱)條例所訂明的豁免外，本人有權查閱及更正個人資料。本人清楚知道，整個課程/活動過程會被攝錄，以作為中心導師檢討之用。

個人資料：

姓名：(中文) _____ 性別：男 / 女 收據抬頭(如非報名者姓名)： _____

職業 / 機構名稱： _____

電話：(日間 / 手提) _____ 電郵： _____

地址： _____

我從何處得知此課程資訊： _____

參加者簽署： _____ 日期： _____

費用 HKD： _____ 銀行支票號碼： _____ / _____

中心專用：金額 HK \$ _____	收據號碼： _____	經辦人： _____	日期： _____
---------------------	-------------	------------	-----------

請✓欲報名之課程：

《日 漸親近...增潤與己與人的關係》系列			費用 (HKD)	* 優惠收費
ER12/01	「愛在春、夏、秋、冬」伴侶工作坊 2012年4月14日、21日及5月5日(六) 09:00-12:00 及 13:00-16:00 (共18小時)		\$4,800 / 一對伴侶	\$4,320
ER12/02	「心之破『繭』」個人成長工作坊 2012年5月26日及6月2日(六) 13:45-19:45 (共12小時)		\$1,500 / 一人	\$1,350
ER12/03	「愛人如己」基督徒成長工作坊 2012年9月8日及15日(六) 09:30-12:30 及 13:30-16:30 (共12小時)		\$1,500 / 一人	\$1,350
ER12/04	「單身的藝術」單身一族工作坊 2012年11月24日及12月1日(六) 13:45-19:45 (共12小時)		\$1,500 / 一人	\$1,350

* 優惠收費：持有效九折優惠券適用，報名時請夾附優惠券

費用
合共：

本中心保留取消活動的權利；本中心會盡快通知參加者，並以郵遞方式將報名費全數退還。

參加者退出課程安排：

必須於活動開始 14 天前，以書面通知本中心，並需交回有關之收據到本中心辦理退款手續，本中心將扣除已繳費用之 10% 作為行政費。如未能交回原有之收據，恕不辦理，敬請留意。不足 14 天通知者將不獲任何退款。

參加者聲明： 本人自願向青草地全人發展中心提供以下資料作為中心處理活動報名及接收日後通訊之用，並且明白除個人資料(私隱)條例所訂明的豁免外，本人有權查閱及更正個人資料。本人清楚知道，整個課程/活動過程會被攝錄，以作為中心導師檢討之用。

個人資料：

姓名：(中文) _____ (參加者 1) 性別：男 / 女

_____ (參加者 2*) 性別：男 / 女 (*參加伴侶工作坊適用)

收據抬頭(如非報名者姓名)： _____

職業 / 機構名稱： _____

電話：(日間 / 手提) _____ 電郵： _____

地址： _____

我從何處得知此課程資訊： _____

參加者簽署： _____ (1) _____ (2*) 日期： _____

費用 HKD： _____ 銀行支票號碼： _____ / _____

中心專用：金額 HK \$ _____ 收據號碼： _____ 經辦人： _____ 日期： _____