



總監的話／容曾華薇

幸福的八年 - 青草地與我一起

我懷著感恩、幸福和興奮的心情跟各位有緣讀到這篇文章的朋友分享。在上帝的引領及陪伴，夥伴們、同工們和學生們的努力下，青草地在八個年頭裡穩定地、豐盛地成長。實現了我們一個一個回饋社會的夢想：在輔導、教導和督導上都能發光發熱，服務有需要及有緣的人士。感謝每一位在青草地上徜徉過、流連過、灌溉過的同路人。

青草地在通訊的創刊號中發出了『誠邀你也寫下自己的經驗、喜樂與哀愁；分享案主怎樣為你的生命帶來祝福與造就』的邀請；我也跟其他朋友一樣回應這呼喚，分享我的「感恩和盼望」。

2010年是我們慶祝青草地邁進第八年的感恩年，在同工的努力和策劃下，我們每個月都有不同主題的免費活動，以重申青草地重視身、心、靈、智全人發展的理念，投入社會、回饋社會的願景。這些活動包括一月份參觀「播道兒童之家開放日」，從而獲得啟發，彼能更瞭解生活在院舍裡的孩子們；二月份的「新年團拜」，藉此祝福各位平安、吉祥；三月份的「標語創作比賽」，邀請各位發揮敢想的精神，發表感想，勉勵和祝福青草地；四月份呼喚大家參與「植樹+遠足」的環保慈善活動；五月份邀約各位參觀「菇菌圓」，藉此採摘來自天、地的生機；在七、八、九月分別由不同的朋友帶領分享「幸福」、「創意」、威廉嘉撒的「選擇理論」- 還自己一個自在的精神空間。我衷心感謝總體策劃這些活動的幕後「始作俑者」Rita，她的創意和心力讓我欣賞之餘亦感到慚愧。

我也感謝各位負責帶領活動的舊同事Rita與Eleanor及同事Esther、Doris與Stella，和參與這些活動的每一個人；展望將來我們的主題活動可以更有聲、有色、有更多人參與策劃、帶領和出席。

我們在六月十七日舉行的「與海外導師及良朋重聚宴」，得到了適逢來港參加2010沙維雅世界會議的海外導師及良朋共九位，和近四十位青草地的本地老朋友出席，讓我們得到很大的鼓勵。當中Jean McLendon, Sharon Loeschen和Maureen Graves三位在青草地帶領過工作坊的導師們更是跟學員們很貼心地重聚、交流，一起澆灌心田裡的青草地。我們在十月一日舉行青草地的「感恩、分享、奉獻」之八週年慶「感恩宴」，標誌著一個階段的完結，另一個階段的開始。我們的好友、八年來的同事、學生和家人，濟濟一堂、熱熱鬧鬧地分享、第一到第五屆證書課程學生的表演、遊戲、我女兒穿上八年前我在青草地開幕時穿的旗袍……都帶給了我一種幸福的感覺，讓我至今仍難以忘懷。我由衷地感激青草地上的每一個你，你讓我的生命更精彩、更有意義。

在青草地未來的「第二個」八年，我會帶著對「每一個生命都能健康快樂地成長」的堅持、熱情和願景，對學生、工作坊的參加者、輔導服務使用者和同工們真摯的愛，繼續盡心盡力地工作；我會更關注「人在世界」的種種課題，讓青草地繼續成為每一個來訪者的安歇、更新之所。

編者的話／余淑儀·中心經理及教育支援服務主任

生命的滋潤

大家好！我是青草地的新成員，能加入這一片快樂和健康的園地為我是一種恩典和一份祝福。

「青草地通訊」的創刊號今年三月份誕生，我們盼望能透過彼此的心靈和生活分享互相鼓勵和支持。今期的主要內容是環繞生命中的正向能量和自由選擇。不管是青草地中心的成員、基要課程、工作坊、研習小組和證書課程學員的分享都反映出對自己、對別人、對生命的「感恩與盼望」。在回顧2010年，我們都有著不同的生活經驗；然而在青草地所學習和體驗的不單單是理論，而是一份心的行動，愛的實踐。憑著一份「和」的信念，我們跨過重重的挑戰和考驗，以積極、正面和樂觀的心態「活在當下」。

藉著聖誕和新年的來臨，我們懷著喜樂與平安彼此祝福，深信透過這份生命訊息的分享，必能滋潤「青草地」和我們相互的心靈。

「痛」而不「苦」：感恩的體驗

／張詠芳·心理輔導員

「叻女！」- 八年前第一次在渣打馬拉松十公里賽事跑到終點時，我在心內對自己說了這兩個字，然後不自覺地淚從眼睛跑了出來；不是因為跑得多快，而是我第一次對自己說這樣的話。

上月在希臘雅典馬拉松參加了第九次十公里賽事，之前腰和膝蓋已有一段時間疼痛，治療也只是暫時的舒緩，但仍帶著興奮的心情到達熱鬧的起點。一輪熱身過後，隨著彩球升空，我從人羣中找到開步的空間，意外地感到步伐頗為輕鬆，可能是氣氛和人羣的能量影響吧。到達二公里標誌，看看錶，竟然比平常快了點。高興之餘，不忘感謝我的身體，特別是雙腿，亦提醒自己，這只是五分之一罷了。繼續往前跑，盡量專注於每一步，接觸每一下呼吸，不時檢視眼睛是否向前望，上身有否傾前以致腰部受壓，肩膀是否放鬆。

走過大路，轉入小街，兩旁幾層的房子前面站了很多居民，揮手吶喊為我們打氣，令我的精神為之一振。四公里了！身體已感到越來越重，膝蓋開始痛起來，腿亦放慢下來，身邊人羣已經比前疏落。專注……呼……吸……呼……吸……。路旁有一對華人樣子的母子站著看我們，跟他揮揮手，母親著他回禮。努……力……加……油……。

終於到達五公里的折回點，鬆一口氣，經過水站拿水，邊跑邊喝了幾口，不敢停下來，怕停了再不能起步。跟著的幾公里，身體各部份的痛，此起彼落，可幸的是，每當我關注那痛的部份時，痛的感覺便會消失一會。堅……持……。一個小孩從後跑上來，兩腿踢得高高的，我也跟著提了幾下腿，也提起了精神。呼……吸……慢慢跑吧；每當我經過打氣的人羣，心裏實在非常感激。膝蓋間歇地痛著，但內心安然，知道痛是會過去的。突然身後傳來一聲：“Go, Hong Kong!”一位身穿西班牙衣的女士從後跑上來，轉頭跟我打招呼。我回應：“Go, Spain!”抖擻精神，繼續前進。

轉入一條小路，兩旁樹蔭濃密，站滿了人，“Bravo, Bravo!”之聲不絕於耳，感到十分幸福，用剩餘的氣力大步往前跑，進入坐滿了人的大球場。繞場半圈，終於跑過終點。“Bravo, 叻女！感謝我的身體！感謝所有因緣讓我有這個機會。”



一份「愛與生命」的禮物／沙維雅成長模式「專業輔導課程」(第五屆)學員分享

找到值得學習的東西並能夠讓自己投入是快樂無比的事。

踏上「專業輔導課程」(第五屆)的旅程,和一班志同道合的學員同行,在「青草地」裡經歷許久未有的坦誠交流;彷彿久而未彈的絃線因共鳴而顫動。學員間真摯的相交是如此寶貴,他們做露自己時表現的信任是我報讀這個課程之前沒有預料到的禮物。／Pat

感謝神使我重遇20多年前的中學老師Grace,也是因為Grace的緣故,吸引我來到這片青草地。感謝神使我能夠躺臥在這青草地上,領我在可安歇的水邊。

從學習輔導的歷程中,使我更深明白自己和他人心底最深的渴求;當中非常寶貴;讓我能夠認識一班盡心盡力的導師、輔導前輩和學員。

我欣賞我們的認真、投入和專業,也欣賞我們當中雖然很多跌跌碰碰,但感恩的是我們也能欣然地經歷和渡過。

願大家藉著即將來臨普天同慶的聖誕假期,好好照顧自己,盡量休息和『叉』電。努力呀!／Iris YIP

十四學生來學習、聚首一堂相勉勵、師生全人大不同、青草遍地承傳愛／Celia

學習的體會、生活的實踐／「新現實治療法工作坊」及「選擇理論研習小組」學員分享

一直都很想修讀輔導課程,去年年底看到「選擇理論」三次課堂,中間一節因為出差沒有上,回來補課後我還參加了「新現實治療法」工作坊,十分享受學習及分,因著興趣而報讀。享的過程。

自小我就認為人生是有選擇的。過往,我做過無數次重要的選擇,當然有對的,也有錯的,但都是自己選擇,為建造更快樂美好的生活,當做出錯誤的選擇時,自己付出很大的代價,亦帶來痛苦的經歷。這都是人生路上的寶貴經驗,是成長的過程;活學活用,再經過分享就能享受實用的美好。

與大家分享一個生活的例子,我的大兒子今年14歲,他每星期六早上跟學校的泳隊習訓兩小時。有一天是公眾假期,他因為不知道訓練是否取消了,所以堅持出席。到達時,才知道改遲了一小時。他打電話跟我說他不想游,我說:「你既然到了,就再等一個小時吧,或者也可以不留下。」他想了想,還是留下來。我再問,他想我早點來接他或是到吃飯時與他見面,他說:「如果你有事要做就先做吧,如果沒事就早點來,你自己選擇吧。」我當時聽見很開心,因為他也用起選擇理論呢。他更與我分享老師讚賞他堅持公眾假期也來,這樣的堅持是會成功的;這樣的讚賞給了他很大的鼓勵並支持了他的選擇。

當我尊重他人的選擇,別人也會尊重我的選擇。懂得採用關顧的方式來重建或改善關係,更讓自己及別人知道:「對自己好的東西,對別人未必好。」在這些學習上,尤其改善了我與父母的關係。我的媽媽是一個期望很高的人,亦很有目標,常用外控行為讓爸爸和我達到她的期望,特別是為我做出很多人生重要的決定,背後最大的原因就是「為我們好」。例如:出外升學,選擇結婚對象等,當我愈年長就愈有自己的想法,並作出一些不再是她期望的決定,更逆向而行,所以這幾年與媽媽的關係並不好。從前我們情同姊妹,無事不談,但這幾年談到某些事就吵架。她選擇了很多「致命的習慣»,如挑剔、指責、嘮叨、發怒等,我亦選擇不聽從、不信任及不妥協——這些都破壞了我們的感情。

課程中,讓我學習到如何分辨她的各種行為與思想,更讓我明白她那「為我好」的原因。這就是父母想給兒女最大的禮物,但沒有讓兒女有選擇接受與否的空間,讓兒女明白什麼是對他們最好。當我明白我只能控制自己的行為,我選擇多用關顧的方式,多聆聽和接納她,同時亦主動表達我的需要和想法,好讓她明白我的感受及生理狀態,贏得她的尊重,下談心,談到夜幕低垂,真的十分感動和感恩。這更讓身為人母的我知道日後該如何讓兒子們選讓她看到我負責任地生活,並生活得快樂;這會是她最大的安慰。我和她的關係得以改善,這幾個月來我們一家多次在夕陽擇他們自己的路,支持、鼓勵他們,並尊重他們的決定。

我非常感恩選讀了這個課程,讓我更清楚看見自己的素質世界、瞭解自己及別人的基本需要的重要性、明白負責任地作出選擇便能為自己及身邊的人帶來更好的關係和生活。

通過實踐,讓我在生活上獲益良多,作出更好的選擇。我希望把這個課程介紹給大家。請大家給予自己一個機會,去學習並體驗吧!

祝大家學習愉快,生活美滿!／羅琳



沙維雅成長模式「個人成長及專業輔導基要課程」學員分享

感謝「青草地」：一個讓我們成長的地方

生命就是一個不停站的旅程，過程中，我們會遇到不同的人與事物；有不同的觸動。撒下種子，在內心深處萌芽，願在青草地內茁壯成長！／Miu Tsang

認識「沙維雅成長模式」，打開自我成長的大門。參加三天的工作坊，給予自己探索自己的歷程。感謝自己學習認識自己、感謝組員聆聽和支持自己、感謝導師由心出發的帶領。願愛在每一個人心中、臉容中和身體中；平安常駐！／Grace Lo 勞惠嫻

每一個新的發現都滋養著我的生命；多謝每一位導師和同學。／Windy

短短出席了兩節的課程，但所得著的卻很多。每次離開時都是平安的，每次過程上都是平安的；而且帶出自己對人生有盼望。縱然在過程中發現自己的不足，但卻因這發現而找到出路。所以，十分多謝導師Grace，亦十分感激組員的支持。／Savan Fok

After finishing the Foundation Course of Personal Growth & Professional Counselling, I have gained many insights in the tactics used for personal growth. I have higher degree of bravery and confidence in facing challenges and helping others. ／Sally Li

Warm, grateful for always being accepted by everyone. A fruitful and meaningful life experience. Thanks! ／Windy

一個讓我們認識自己、展望未來的課程

此課程幫助我瞭解自己，它的內容將成爲我日後生活對人對事的指引及明燈。我盼望自己真的能活出「沙維雅成長模式」，溶入別人的生命中。／Candy

期望從Satir課程及青草地導師身上學習到的，能幫助我更認識自己，更愛自己，以致能成爲他人的幫助及祝福！ God bless! ／Irene

能夠在「青草地」服務和學習是上主給我一份很大的恩典，有機會參與10月31日起一連三個週末的基要課程更是一份意想不到的禮物。當中的學習和體會實在難以三言兩語盡述；但是我會由以下的兩點起步重整自己的生命，彼能踏實地活出「與己和、與他人和、與環境和」的真理。

•Holely > Wholly > Holy (我會勇敢地面對自己身、心、靈的「洞」，從而邁向自我的整合，期望活出快樂和健康的真我。)

•我會時刻提醒「我和自己」這個組合，並由關愛和珍惜自己開始，最終盼望能達致推己及人的目標／

Cecilia

一個豐盛我們生命的學習歷程

實際體驗能豐富我們的學習，使我對概念有更深入的认识和瞭解。／黎玉晶

青草地是讓人達致全人的community；經歷得到，觸摸得到。／Simon

課程能夠提供平和、開放的氣氛，讓同學之間能坦誠分享。透過示範、角色扮演擴闊自己的視野和想像空間。／Grace Wong

原以爲自己早已對沙維雅成長模式有少許認識，但課程令我有新的體會，也加強自己對有關知識的理解。不過最重要是課程讓我更認識自己，也讓我更確立自己一些正面的信念，令自己可以在未來的日子幫助自己和身邊的人。／Jackie Chen

今次的課程實在是物有所值，應該說是超值!!!因爲我在當中認識到一班渴望成長的同伴，也有機會處理我生命中的一些「洞」；並瞭解我自己更多，我要學習多去聆聽自己及別人的心聲，也勇敢地爲自己作忠於自己的決定，學習成爲一個與己、與人、與環境也和諧的人。／Dawn



.....續

一個讓我在冒險中快樂地成長的課程

三十歲，為男性而言，會時常記著「三十而立」(論語。為政)，在男女平權的社會中，現時女性也會想著三十而立，而我，一個從事輔導專業的「小蕃薯」，也曾希冀過在三十歲之年能有所立，立於禮、有所學、成家立室！

曾看過一齣話劇《29+1》，主角表示過：我們每人也都不可避免地被宇宙間運行的星系影響，其中掌管人生重要課題及經驗的土星，大約用三十年的時間圍繞太陽走一個圈，為之土星週期。所以，當人們在大約三十歲時，便會經歷變化，或會希望自己作出改變。

在情感幾近崩潰的三十歲之年，以上所及「三十而立」的美好結果，我沒有得到，以為自己失去了很多，但在這人生的一個頓點中，我報讀了「沙維雅成長模式個人成長及專業輔導基要課程」，當中體會到我得到了很多，成長了很多，真正地經歷土星週期中的轉變！孔夫子所說的三十而立，或許應包括一個重要的成長契機吧！

與其說是三天的「課程」，倒不如說成是三天的「人生冒險樂園」：有面對自己成長中缺口的驚險、有重新經驗缺口中傷痛的失落、有欣然接納及學習擁抱人生中不完美的喜樂、更有全心投入相知相遇的友伴所帶來的一份令人感恩之情！一切一切，也讓我嘗試觸碰內心深處的平安！未有正式走進輔導的歷程，我內心的傷痛已撫平了不少，雖然仍感到如履薄冰，地台還未穩健，但我相信改變就在此刻發生，現在的我會學習欣賞自己不完美的地方，接納自己會有情緒低落的時候，真誠地表達心中所想，先愛自己，再有力量將愛傳送開去！

很想進深接觸沙維雅成長模式，可惜，考驗又來臨，我已確切理解到因工作上的安排，我不能夠參與來年的課程，失落過一陣子，但寄望我能夠參加第七屆(希望下一屆不要在星期三晚上課吧!)，熱切期待！

感激在「基要課程」中讓我成長的每一個你！告訴大家一個小秘密(我在小組內也有分享過了)：我時常也有意無意地靠近導師們，尤其是Grace Yung，因為想多沾染一些正能量，這亦是我參加課程的一大得著，哈哈！認真的，我的正能量指數也在攀升呢！

有緣再聚！／Regina Fung

後記：青草地之美

有你們相伴
感恩

有你們支持
盼望