

日漸親近

——增潤與己與人的關係

每一天我們都背負著
不需要背負的包袱——
害怕自己不夠好，或者失敗；
感到不安、焦慮與忸怩；
害怕別人注意我們或
不注意我們；利用我們，
或不再愛我們。
舉凡種種都讓我們承受著
巨大的壓力。
而我們就是在奮力對抗這些的同時，
跟自己失聯，
並且漸行漸遠……

善用沙維雅成長模式的「六步法」，
在感性直觀和知性思想的共同協作下，
重新跟自己連接，檢視自我限制的信念；
選擇更適合自己的；
好讓夠好的自己自由地展現。

做自己

ER(PW)1901

最親密的
朋友



六步法

是建基於家庭治療之母——
沙維雅女士的教學理念。
她的學生 Sharon Loeschen，
透過用心研究沙維雅女士的工作，
歸納出六個
增潤與己與人關係的步驟。

邀請

讓我們暫且放下生活的繁瑣，
一起操練「六步法」，
學習聆聽身體的智慧，
啟動自我復原能力，
經驗每一步為自己帶來的滋潤，
跟自己日漸親近，
做自己最親密的朋友。

日期： 2019年6月1, 8及15日 {一連三個星期六}
時間： 10:00-13:00；14:00-17:00
地點： 青草地全人發展中心·活動室
九龍彌敦道574-576號和富商業大廈15樓
對象： 18歲以上，有興趣深入認識自己的人士
形式： 短講、體驗、探索、分享、練習
費用： 港幣\$3,000；早鳥優惠：港幣\$2,700

導師簡介

黃美珠女士 Ms. Phyllis WONG 青草地全人發展中心·輔導員

- ▲ 持有澳洲新英倫大學輔導學碩士學位；
- ▲ 青草地全人發展中心沙維雅成長模式(個人及家庭)專業輔導證書；
- ▲ 沙維雅環球網絡《日漸親近……增潤與己與人的關係》工作坊導師認證；
- ▲ 美國 Somatic Experiencing® Trauma Institute 體感療愈師認證 (SEP Somatic Experiencing® Practitioner)

黃女士在2003年，於修讀輔導碩士學位期間開始接受容曾萃薇博士之臨床督導，並在2011年加入青草地。除擔任輔導員，也是《歷程式活動100+》工作坊的導師之一；亦曾任本中心《沙維雅成長模式專業輔導證書課程》的小組導師，其精簡扼要的指導風格，深得學員和同儕的讚譽。

青草地全人發展中心

報名表 | 日漸 親近之「做自己最親密的朋友」工作坊

■ 報名及付款方法：

- (1) 請填妥此報名表，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（九龍彌敦道 574-576 號和富商業大廈 9 樓）；或
- (2) 親臨本中心交費（現金 / 支票 / EPS）；或
- (3) 直接將款項存入本中心的渣打銀行戶口：
 - 銀行名稱：Standard Chartered Bank 帳戶號碼：405-1-110004-3
 - 帳戶名稱：Green Pastures Whole Person Development Centre並將入帳收據圖像連同填妥的報名表一併傳真至 2771 7717 或電郵至 enquiries@greenpastures.com.hk。標題請註明【報名____(活動名稱)】

- 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。
- 本中心收受報名費用後，報名方作落實，本中心會以電郵通知，並會於上課時派發收據給參加者。
- 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。

姓名：_____ (中文) _____ (英文) 性別：男 / 女

年齡：18-25 / 26-35 / 36-50 / 51 或以上 (請圈出選擇) 職業 / 機構名稱：_____

電話：(日間 / 手提) _____ 電郵：_____

請 合適的選項： 我已登記成為「青草地的同儕」 我要登記成為「青草地的同儕」 我無意成為「青草地的同儕」

收據抬頭(如非報名者姓名)：_____ 得知課程的途徑：_____

參加者聲明：本人自願向青草地全人發展中心提供以上的資料作為中心處理活動報名及日後通訊之用，並且明白除個人資料(私隱)條例的豁免範圍外，本人有權查閱及更正個人資料。本人清楚知道，為確保活動之質素，整個活動過程會被攝錄，以作為本中心導師檢討之用。本人也同意青草地全人發展中心把過程中拍攝的照片用於網站及印刷品作為推廣宣傳之用。

日漸 親近之「做自己最親密的朋友」		收費 HK\$	早鳥優惠 收費 HK\$ 2019 年 3 月 2 日前報名
ER(PW)1901	2019 年 6 月 1, 8 及 15 日 (三個星期六) 10:00-13:00 ; 14:00-17:00 (共 18 小時)	<input type="checkbox"/> \$3,000	<input type="checkbox"/> \$2,700
共 HK\$			

注：本中心保留取消活動的權利；本中心會盡快通知參加者，並以郵遞方式將費用全數退還。
參加者報名後如欲退出，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。

參加者簽署：_____ 日期：_____ 費用 HKD：_____

付款方法： 現金 EPS 銀行支票 (支票號碼：_____) 銀行入帳 (附 入帳收據副本)

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

{ 理智選擇。真誠付出。快樂收成。珍惜所有 }