

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	參加者能： 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	參加者能： 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	參加者能： 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 	

導師簡介

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。

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。

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，請參照課程報名表上所列明的條款。

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

報名表

心理健康公開講座 | 專業輔導技巧研習班

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)	<input type="checkbox"/> \$200	<input type="checkbox"/> \$180
MH12/02	一致三贏善溝通	8 月 3 日(五)	<input type="checkbox"/> \$200	<input type="checkbox"/> \$180
MH12/03	泰然面對千斤壓	12 月 7 日(五)	<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

※特別優惠收費：一人同時報讀六個之研習班，只需\$2,280

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：_____

青草地全人發展中心 2012 其他課程及活動，請瀏覽：<http://greenpastures.com.hk/programs2012.html>

電話：2771 1370 地址：九龍彌敦道 574-576 號和富商業大廈 9 樓 網址：www.greenpastures.com.hk