

個人成長系列

「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)

導師簡介

劉翠屏女士 (Ms. Esther LAU) MSc 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。

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

「沙維雅成長模式基要課程」
「應當一無掛慮」工作坊

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) 11/01	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： _____

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