

提升你應用沙維雅成長模式工具  
帶領小組與輔導歷程的能力

# 歷程式活動100+

《沙維雅成長模式活動教材》

## 系列工作坊

導師：劉翠屏女士 Ms. Esther LAU

認識理念和工具  
體驗歷程和改變  
掌握心法和技巧

主題	日期 (2024年)
自尊錦囊	5月18日 (星期六下午)
應對習慣	5月25日 (星期六下午)
隱喻	6月1日 (星期六上午)
我的多面體	6月1日 (星期六下午)



## 目標：

1. 初步認識沙維雅成長模式的工具
2. 親身體驗各工具為自己帶來的改變
3. 掌握運用本教材套帶領歷程活動的心法與技巧

## 對象：

小組活動帶領者、機構培訓人員、  
助人工作者、輔導員、教師等

## 日期：

2024年5月18日；5月25日(六) 15:00-17:30  
6月1日(六) 10:00-12:30；14:00-16:30

## 形式：

短講、體驗式活動、小組討論及分享

## 地點：

青草地全人發展中心 活動室  
九龍彌敦道555號 九龍行12樓 1203室

## 內容：

選自《歷程式活動100+ ~沙維雅成長模式活動教材》

## 費用：HK \$500/堂

一次過報讀四堂優惠：HK \$1,800/人

早鳥優惠(一次過報讀四堂)：HK \$1,600/人

(早鳥優惠須於2024年4月30日前報名及繳費)

## 導師簡介

### 劉翠屏女士 (Ms. Esther LAU)

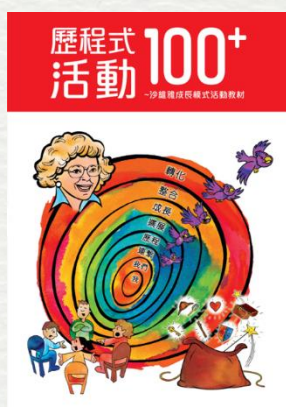
青草地全人發展中心 · 輔導員

- 香港浸會大學社會科學碩士 (青年輔導學)
- 英國東英吉利亞大學教育學 (榮譽) 學士
- 香港婚姻及家庭治療協會 · 認證婚姻及家庭治療師
- 香港專業輔導協會認證輔導員
- 香港教育學院特殊教育教師證書 (行為及情緒問題兒童教育)
- 沙維雅模式專業輔導證書
- 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

除輔導工作外，亦擔任本中心的「專業輔導證書課程」之助教；  
也是本中心的「沙維雅成長模式個人成長—基要課程<初階、進階>」之導師；  
亦為其他機構提供相關培訓及主持教師及家長講座。

主題簡介（沙維雅成長模式的工具）	日期及時間 (2024年)
<b>自尊錦囊</b> 「自尊錦囊」是沙維雅經常用來教學的一個工具，它是我們與生俱來的本能，當中包括：「偵探帽」、「金鎖匙」、「意願盾牌」、「勇氣權杖」、「願望棒」、「智慧寶盒」、「垃圾袋」、「真心」。讓我們學習善用這一套法寶來維護我們的自尊。	EA24/01 <b>5月18日(六)</b> <b>15:00-17:30</b>
<b>應對習慣</b> 我們從小在原生家庭中學會應對壓力的溝通方式如：指責、討好、超理智及逃避/打岔。沙維雅鼓勵我們學習關顧自己、他人及情境三方面的需要，從慣常自動化的應對習慣轉為有意識的「一致三贏的溝通」。	EA24/02 <b>5月25日(六)</b> <b>15:00-17:30</b>
<b>隱喻</b> 沙維雅相信「隱喻」能為腦袋提供圖像、感受、聲音和身體的感覺等材料，讓我們能藉以創造出新的方式去體驗世界，重新檢視自己的信念。這樣，成長的轉變也會隨之而來。	EA24/03 <b>6月1日(六)</b> <b>10:00-12:30</b>
<b>我的多面體派對</b> 每個人都有很多不同的「我」，沙維雅設計了「我的多面體派對」來幫助我們探索自己內在在各個面貌中蘊藏的資源，以有趣的方式來認識、更新、轉化、協調和整合這些面貌，讓我們能成為自己的好朋友。	EA24/04 <b>6月1日(六)</b> <b>14:00-16:30</b>

- 超過一百個多元化活動的教材，分成五本活動手冊，每一冊包含最少兩個篇章。  
在每一篇章的開端簡述該篇的主題信念和工具，清晰、聚焦。
- 活動適合不同年齡的參加者；豐富內容切合活動帶領者的需要，理念簡潔扼要，程序仔細清晰，從策劃、執行到檢討都照顧周到，是活動帶領者的好助手。



有關教材詳情請參閱網頁：<https://greenpastures.com.hk/zh-hant/books/4>

※ 現凡報讀此工作坊，可以**優惠價 HK\$480** 購買《歷程式活動 100+ ~沙維雅成長模式活動教材》一套五冊（原價 HK\$598）※  
（優惠一人限購一套）

# 報名表 2024 歷程式活動 100+ <沙維雅成長模式活動教材> 系列工作坊

## ■ 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有限公司」，恕不接受票期）寄回本中心（九龍彌敦道 555 號九龍行 12 樓 1202-03 室）；或
- (2) 親臨本中心交費（現金/支票/ EPS）；或
- (3) 轉數快：識別碼 167328202 / 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
 並將轉賬截圖/入數紙副本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)】

- 恕不接受留位；報名截止日期為活動前兩個工作天。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 100 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。
- 本中心保留將活動改為線上進行的權利。

姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文) 性別：男 / 女

年齡組別： 18-25 /  26-35 /  36-50 /  51 或以上 職業 / 機構名稱：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ (可 Whatsapp 號碼) \_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

登記成為「青草地的同儕」，收取青草地的資訊及活動消息： 我已登記  我要登記  我無意成為「青草地的同儕」

收據抬頭(如非報名者姓名)：\_\_\_\_\_ 得知活動的途徑：\_\_\_\_\_

**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及教學參考之用。本人清楚明白本人在課程中的參與完全由本人自己選擇，並承諾不會將其他參加者於課程中的分享及私人資料向其他人士披露。

請☑報名之收費選項：	收費(HKD)
<b>1. 歷程式活動 100+ 工作坊 4 堂</b> 2024 年 5 月 18 日；5 月 25 日 (六) 15:00-17:30 及 6 月 1 日 (六) 10:00-12:30；6 月 1 日 (六) 14:00-16:30 <共 12.5 課時>	<input type="checkbox"/> \$1,800/ 4 堂
<b>2. 歷程式活動 100+ 工作坊 4 堂 &lt;早鳥優惠&gt; (須於 2024 年 4 月 30 日前報名及繳費)</b> 2024 年 5 月 18 日；5 月 25 日 (六) 15:00-17:30 及 6 月 1 日 (六) 10:00-12:30；6 月 1 日 (六) 14:00-16:30 <共 12.5 課時>	<input type="checkbox"/> \$1,600/ 4 堂
<b>3. 歷程式活動 100+ 工作坊 &lt;逐堂報讀&gt;</b> *請☑參加日期	<input type="checkbox"/> \$500/ 1 堂 總共：\$_____
<input type="checkbox"/> EA2401 5 月 18 日 (六) 15:00-17:30	
<input type="checkbox"/> EA2402 5 月 25 日 (六) 15:00-17:30	
<input type="checkbox"/> EA2403 6 月 1 日 (六) 10:00-12:30	
<input type="checkbox"/> EA2404 6 月 1 日 (六) 14:00-16:30	

- 注意：**
- 本中心保留延期、取消或改為線上進行的權利。
  - 如課程取消，本中心會盡快通知，並以郵遞支票方式將報名費全數退還。
  - 參加者報名指定日期的活動後，恕不能將學額轉換至其他日期 / 收費類別 / 其他課程。
  - 參加者報名後如欲退出，如非因活動額滿或活動取消，所有已繳之費用將不獲退還。
  - 出席證明將會在課程 / 活動完結後七個工作天內以電子版形式發送至參加者的電郵地址。

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：\_\_\_\_\_ )  轉數快 / 銀行入帳 (附轉賬截圖/入數紙副本)

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

青草地全人發展中心 九龍彌敦道 555 號 九龍行 12 樓 1202-03 室

電話 2771 1370 傳真 2771 7717 電郵 enquiries@greenpastures.com.hk 網址 [www.greenpastures.com.hk](http://www.greenpastures.com.hk)