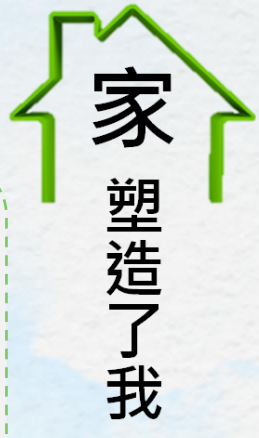
2026 沙維雅成長模式基要課程

初階—基本理念 (分為三個單元)



世界知名的**家庭治療大師 沙維雅女士** (Virginia Satir, 1916 -1988)
終生致力發展及傳授**種子模式**、**成長模式**。
她對於人類**能為生命而改變、成長和跨越障礙**的潛力，心存尊重，至死不渝。
她希望與人們合力把那個被自我限制和自我拒絕所造成的又厚又黑的圓筒變成一個大的、閃亮的屏幕，並**創造新的可能性**。

節錄自《真誠一致樂無窮》

邀請你來青草地：
一同邁向「與己和、與彼和、與眾生和」。

	單元一	單元二	單元三
主題	**家，我終身學習的場所**	**成為自己的愛人**	**我是有價值的**
目標	學員能探索原生家庭和生命中的重要經歷如何塑造了今天的自己，從而為今天長大了的自己作出更適合的選擇。	學員能如實檢視自己的成長經歷及生活現況，深入認識自己，從中尋寶及肯定自己，學習以適合的方法來愛自己。	學員能確認自我價值，守護尊嚴，認識及善用自己的資源，以應對生活中的壓力及人際互動中的種種挑戰。
內容	◆ 家庭圖 ◆ 幼年的成長經歷 ◆ 家庭規條 ◆ 基本三角關係 ◆ 冰山的比喻—個人身心智靈的全人系統	◆ 冰山的比喻—更好地管理自己 ◆ 生活中的不同角色 ◆ 六步法 ◆ 關顧全人健康 ◆ 影響輪	◆ 冰山的比喻—成為真誠一致的自己 ◆ 自尊錦囊 ◆ 壓力下的應對習慣 ◆ 一致三贏的溝通 ◆ 天氣報告

形式：工作坊（短講、體驗式的歷程、個人反思、分組討論、生活實踐分享）
地點：青草地全人發展中心 · 活動室
語言：粵語
每個單元共三堂，每堂2.5小時，每個單元共7.5課時。

*** 完成「初階—基本理念」的三個單元後即可報讀「進階—專業裝備」。**

（進階課程詳情請參閱《沙維雅成長模式基要課程「進階—專業裝備」》之單張。）

2026年沙維雅成長模式基要課程安排

初階以沙維雅成長模式「基本理念」為主，以三個單元分為三個不同主題來學習，在個人成長方面能夠更加聚焦及清晰地學習，參加者可選適合自己的主題及時間來報讀。

初階課程三個單元可一次過報讀或獨立報讀，不必一定要按單元一二三的順序報名。唯如欲報讀進階課程，**必須**先修畢2025/2026年初階課程全部單元，或5年內曾修讀「沙維雅成長模式」相關課程最少18小時（以單一課程計算）。

[如：2021-2024年本中心舉辦的《沙維雅成長模式個人成長基要課程「初階──基本理念」》]

2026年度《沙維雅成長模式基要課程》初階班別時間表：

單元	班別	日期 (2026年)	時間
單元一	PSM(E)A26/06 3個星期四	12 月 3、10、17 日	19:00-21:30
	班別	**日期 (2026年)**	**時間**
單元二	PSM(E)B26/05 3個星期二	11 月 24 日、12 月 1、8 日	19:00-21:30
	班別	**日期 (2026年)**	**時間**
單元三	PSM(E)C26/05 3個星期三	12 月 9、16、23 日	19:00-21:30

線上報名：

收費：

獨立報讀其中一個單元：**HK$1,200**
二人同行優惠（同一單元同一班別）: **HK$990**

一次過報讀<單元一、二、三>優惠：**HK$2,880** (原價：HK$3,600)

如對優惠詳情有任何疑問，歡迎致電中心查詢。
***以上各項優惠不能同時使用。**

導師：

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証書（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
- 薩提亞全球網絡認證薩提亞教練和指導專家

持有香港浸會大學社會科學青年輔導學碩士學位、香港教育學院特殊教育教師證書，主修「行為及情緒問題兒童教育」；她亦持有沙維雅模式專業輔導、臨床督導及應用家庭重塑於個案輔導之專業證書。劉女士自1996年開始，一直跟隨容曾莘薇博士學習，在個人及專業發展上不斷充實。過去多年擔任本中心沙維雅成長模式基要課程的導師、沙維雅成長模式心理輔導證書課程的助教，其親和深受學員的愛戴。

《2026沙維雅成長模式基要課程》報名表 (頁1)

■ 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」，(恕不接受期票) 寄回本中心；或

(2) 親臨本中心交費 **(現金 / 支票 / 信用卡)**；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**電郵 enquiries@greenpastures.com.hk，標題請註明【報名_____基要課程】

報名須知及細則：

■ 恕不接受留位；**報名截止日期為開課前一星期**，歡迎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。

■ 「二人同行優惠」的所有參加者**必須報讀同一單元同一班別。**

■ 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。

■ 參加者報讀指定班別後，**恕不能將學額轉換至其他班別。**

■ **參加者報名後如欲退出**，必須於活動開始的 **14 個工作天前**，以**書面通知**本中心，並必須交回收據，以便本中心辦理退款手續。

如未能交回原有收據，恕不辦理，敬請留意。不足 **14 個工作天**通知者亦不獲任何退款。

退款安排如下：

(1) 獨立報讀「單元一 / 二 / 三」: 本中心將從已繳費用**扣除港幣$400 作為行政費後**，退回餘款。

(2) 以一次過報讀優惠報名「單元一、二、三」後欲退出其中一 / 兩項：報讀時享用之**優惠自動取消**，

(3) 以「二人同行」優惠報讀之參加者，如其中一位欲退出，另一位的**優惠會自動取消**。

本中心將從已繳費用扣除沒退出項目之**正價收費**，再**扣除港幣$400 作為行政費後**，退回餘款。

■ **本中心會為參加者開設所屬班別的 WhatsApp 群組**，以便本中心於課程 / 活動舉行期間就突發事宜作通訊用。

群組成員只限該班別的學員、導師及個別行政同工。課程 / 活動完結後，本中心會刪除有關群組。

※ 請在下一頁填寫報名資料 ※

《2026沙維雅成長模式基要課程》報名表 (頁2)

姓名：_____ (中文) _____ (英文)　性別：男 / 女

年齡界別：☐ 18-25 / ☐ 26-35 / ☐ 36-50 / ☐ 51 或以上　職業 / 機構名稱：_____

電話：_____ Whatsapp 號碼(如不同)：_____ 電郵：_____

收據抬頭(如非報名者姓名)：_____ 得知課程的途徑 ：_____

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」

請✓報名之班別 (※參加者報讀指定班別後，**恕不能將學額轉換至其他班別**)：

沙維雅成長模式基要課程「初階──基本理念」(2026 年)		**收費** (HKD)	二人同行優惠收費 * (HKD) (須報讀同一單元同一班別)
單元一：家，我終身學習的場所			
☐ PSM(E) A26/06	12 月 3、10、17 日 <19:00-21:30> 3 個星期四，共 7.5 小時	☐ **$1,200**	☐ **$990** (每人) *請每位報名者各自獨立填寫一張報名表，並一併遞交。
單元二：成為自己的愛人			
☐ PSM(E) B26/05	11 月 24、12 月 1、8 日 <19:00-21:30> 3 個星期二，共 7.5 小時	☐ **$1,200**	☐ **$990** (每人) *請每位報名者各自獨立填寫一張報名表，並一併遞交。
單元三：我是有價值的			
☐ PSM(E) C26/05	12 月 9、16、23 日 <19:00-21:30> 3 個星期三，共 7.5 小時	☐ **$1,200**	☐ **$990** (每人) *請每位報名者各自獨立填寫一張報名表，並一併遞交。
☐ **一次過報讀單元一、二、三優惠：$2,880** [原價$3,600] **(請於上方✓欲參加之班別)**			

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，整個活動過程可能會被攝錄，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。

本人已仔細閱讀並明白及同意「報名須知及細則」所提列的各項。

參加者簽署：_____ 日期：_____ 費用 HKD：_____

付款方法：☐ 現金 ☐ 銀行支票 (支票號碼：_____) ☐ 轉數快 / 銀行入帳 (附入帳收據圖像) ☐ 信用卡(連 1.5%手續費)

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

電話 2771 1370　Whatsapp 9543 2314　**電郵** enquiries@greenpastures.com.hk　**網址** www.greenpastures.com.hk