



# 傾聽我深「情」

## 沙維雅模式 個人成長 工作坊

你最近的心情如何？

其實「心情」是送信人，每一封信都來自我們的內心。當我們願意傾聽「心情」帶來的信息時，我們便可以更深入接觸自己、意識自己是否活在當下、更懂表達自己及與人連繫。當我們拒絕聆聽「心情」時，我們的身心健康、人際關係和工作事業都可能付出代價。

歡迎你來學習沙維雅模式 (Satir Model) 的成長工具以深入了解自己，覺察各種感受背後的想法、期待和渴望，並提升你與家人、戀人或朋友的溝通和連接能力，讓你活得更健康、更快樂。

日期：2018年4月20日至5月11日(逢星期五，共4節)

時間：晚上7:15-9:45 地點：九龍尖沙咀加連威老道33號

內容：  
■ 靜心傾聽喜怒哀樂      ■ 好奇探索多層冰山  
■ 認識四種應對姿態      ■ 欣賞擁有資源寶藏  
■ 鬆動觀點處理期待      ■ 有效溝通和諧連繫

形式：短講、冰山練習、冥想、體驗活動、分享討論、閱讀資料

導師：盧婉婷姑娘 (沙維雅模式專業輔導證書、文學碩士、註冊社工)

對象：18歲或以上人士 名額：15-18位# 收費：每位\$280\*



# 社工收到報名表後，會致電報名者以了解參加的期望及確定收錄結果。

\* 低收入及領取綜援人士可申請減費。

查詢：☎ 2731-6251 網址：[www.hkcs.org](http://www.hkcs.org)



網上報名

### 報名注意事項：

- 報名方法：  
① 親臨 繳交報名表和費用 9:00-1:00 2:00-5:30  
② 郵寄報名表及劃線支票 (支票抬頭請註明：香港基督教服務處。請勿郵寄現金。)  
地址：九龍尖沙咀加連威老道33號5樓 香港基督教服務處 逆旅同行輔導服務
- 參加者出席活動時，敬請帶同活動收據。請按時出席活動，職員不會另行通知。
- 活動進行中或會有拍照、攝錄作活動報導或年報資料，如不同意拍攝，請在進行拍攝時通知職員。
- 若參加者退出活動，本服務不會就已繳交的費用退款。
- 如活動因特殊情况需更改或取消，職員會通知參加者。請於通知日起一個月內辦理退款，逾期職員有權不再辦理有關退款手續。

### 傾聽我深「情」 - 沙維雅模式個人成長工作坊報名表 (每張報名表只供一人使用)

姓名 (中文)：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 教育程度：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_

聯絡電話：1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

地址 (中文)：\_\_\_\_\_

你從哪裡得知活動：網頁 Facebook 電郵 宣傳單張 海報 社工 朋友 其他 \_\_\_\_\_

我願意以電郵收取逆旅同行輔導服務的資訊及活動介紹。

報名者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ (表格可自行影印)

中心專用 收據編號：\_\_\_\_\_ 費用總額：\_\_\_\_\_ 經手人：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_