



香港沙維雅人文發展中心

# 「非暴力 x 正念溝通」工作坊 - 活出內在和平

(NVC-18)



課程導師：張仕娟女士 (Ms. Christine Cheung)  
池衍昌先生 (Mr. Chi Hin Cheong)

日期：二零一八年三月三日至四日

地址：九龍吳松街 191 號突破中心 11 樓

電話：(852) 2336 3121 傳真：(852) 2339 1296

電郵：[office@hksatir.org](mailto:office@hksatir.org) 網址：[www.hksatir.org](http://www.hksatir.org)

## 課程簡介

~ 和平始於我們與自己相處。  
~ 生活中，我們不經意會陷入與自己的情緒和想法糾纏、開戰；針對自己，感到挫敗、不安和欠缺；又或被「應該」/「對錯」的想法和評判佔據內心。  
~ 今次工作坊整合正念和非暴力溝通，支援我們轉化慣性反應模式，從內在開戰的狀態中走出來，學習從想法和情緒漩渦中解脫，與自己深度連結，活出愛與和平。  
~ 什麼是非暴力溝通？非暴力溝通 (Nonviolent Communication, 簡稱 NVC) -- 是由美國心理學家 Marshall Rosenberg 在 1960 年代發展出來的。非暴力溝通 (NVC) 過去 50 年來在世界各地被用於心理治療、社會工作、教育和商業等領域。2003 年，聯合國教科文組織 (UNESCO) 將 NVC 列為全球正式教育和非正式教育領域非暴力解決衝突的最佳實踐之一。

「非暴力溝通指導我們轉變說話和聆聽的意識和方法。我們不再條件反射式地回應，而是深入瞭解自己的觀察、感受和需要，有意識地使用語言。我們既真誠、清晰地表達自己，又尊重與傾聽他人。」

—— 非暴力溝通始創人 Marshall Rosenberg

「非暴力溝通幫助我們與自我和他人真誠連結，讓我們與生俱來的慈悲心自然呈現、盛放。」

—— 非暴力溝通始創人 Marshall Rosenberg

## 學習目標

- 掌握正念與非暴力溝通的核心精神與應用
- 覺察及轉化不自覺的思維方式和溝通習慣
- 從自我批判和糾纏中解脫
- 深化臨在、聆聽和同理心
- 陪伴和轉化強烈情緒

## 課程形式

學習結合正念和非暴力溝通的修習、個人或小組練習、案例分享、現場示範及答問

## 導師簡介

導師：張仕娟女士 (Ms. Christine Cheung)

- 正念資深導師，非暴力溝通實踐者及分享者
- 香港中文大學價值教育文學碩士
- 梅村正念學院正念導師培訓畢業生
- 自2014年起，先後在香港、泰國、斯里蘭卡及印度學習非暴力溝通及參與各地認證導師的培訓
- 自2000年起修習正念，於2002年將正念引入任教的中學中。2011年開始，教授老師將正念融入教學。創立「聯校學生心靈大使培育」計劃，培育學生在學校推廣正念
- 著有《水裡浪花》、《梅村 Wake Up 女孩》等。現於《佛門網》撰寫專欄：「正念父母」及「非暴力 X 正念溝通」。

導師：池衍昌先生 (阿池) (Mr. Chi Hin Cheong)

- 公民社會教育和培訓工作者，非暴力溝通實踐者及分享者
- 梅村正念學院正念導師培訓畢業生
- 於2016-17年完成美國非暴力溝通領袖 (NVC Leadership) 深造課程
- 自2010年起跟隨一行禪師和梅村修習正念。2014年起，先後在香港、泰國、斯里蘭卡及印度學習非暴力溝通及參與各地認證導師的培訓
- 自2015年起持續分享非暴力溝通，教授非暴力溝通課程和專題工作坊，創辦廣東話非暴力溝通練習小組，致力建立香港本地非暴力溝通社群

## 課程安排

課程編號: NVC-18

日期: 3.3.2018(六) -- 4.3.2018(日)

上課時間:

日期	課堂時間
3.3.2018(六)	早上 10:00 至下午 5:00
4.3.2018(日)	早上 10:00 至下午 5:00

(\*2018年3月3日至4日包括1小時午飯時間)

地點: 本中心 (九龍吳松街 191 號突破中心 11 樓)

費用:

	會員價	非會員價
優惠價 (適用於 29.12.2017 或以前報名)	\$1,800	\$2,250
標準價 (適用於 30.12.2017 或以後報名)	\$2,000	\$2,500

(歡迎即時入會, 入會表格可於中心網頁下載)

對象: 公眾人士、老師、社工及助人專業工作者

名額: 20 (先到先得)

授課語言: 粵語 (輔以英語)

截止報名: 2018 年 1 月 31 日

聽講證書: 頒予出席滿 80%(三節)或以上者

備註: 請穿著舒適衣服, 以方便參與工作坊內的活動。參加者需自備瑜伽蓆, 如有需要, 亦可自備軟墊以便坐在地上時使用。

\*\*\*\*\*

### 付款方法

⊙ 支票: 以抬頭「香港沙維雅人文發展中心有限公司」劃線支票寄回, 背頁請列明姓名、電話號碼及課程編號。

⊙ 櫃員機轉賬 (恒生銀行: 390-373249-883): 將轉賬收據電郵至: office@hksatir.org, 並列明姓名、電話號碼及課程編號。學位將於交妥收據後由中心職員確認。

⊙ 現金: 親臨中心繳付。

註: 報名後如需於 2018 年 2 月 1 日至 2018 年 2 月 13 日期間退出課程, 退款將會被扣除所繳課程學費的 10% 作行政開支。凡於 2018 年 2 月 14 日或之後退出之參加者, 恕不獲退還任何已繳交之費用。

## 香港沙維雅人文發展中心

### 「非暴力 X 正念溝通」工作坊-活出內在和平(NVC-18) 課程報名表

姓名 (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_

年齡 \_\_\_\_\_ 職業 \_\_\_\_\_ 聯絡電話 \_\_\_\_\_

通訊地址 \_\_\_\_\_ 會員証號碼 \_\_\_\_\_

電郵 \_\_\_\_\_ 身份証號碼 (請提供首五個字母/數字) \_\_\_\_\_

請在証書上列印此英文姓名 \_\_\_\_\_

如遇緊急事故, 可聯絡: 姓名 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

總金額 HK\$ \_\_\_\_\_ 支票號碼 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

請填妥報名表, 並以支票、櫃員機轉賬或現金方式繳付(詳情請見單張列明的付款方法)。由於名額有限, 本中心恕難處理未付款之申請。

- 攝錄: 本人明白中心將攝錄工作坊過程, 作記錄、評估及讓工作坊參與者日後在中心內研習之用。
- 本人自願向沙維雅中心提供以上的資料, 作為中心處理課程報名之用。
- 本人明白除個人資料 (私隱) 條例所訂明的豁免外, 本人有權查閱及更正個人資料。
- 本人明白此課程乃屬教育性質, 而非作心理治療之用途。在探討個人成長的過程當中, 本人明白可能會在情緒或心理上受到觸動。如有需要, 本人會於課程後主動尋求沙維雅中心的輔導服務或其他專業團體的協助, 作出跟進。
- 本人已向有關的輔導人員/醫護人員/專業人士諮詢, 確定本人的身體及精神狀況, 適合參加此課程。本人已詳閱此課程單張, 並明白及同意當中安排。

簽署 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

⊙ 報名後如需於 2018 年 2 月 1 日至 2018 年 2 月 13 日期間退出課程, 退款將會被扣除所繳課程學費的 10% 作行政開支。凡於 2018 年 2 月 14 日或之後退出之參加者, 恕不獲退還任何已繳交之費用。

⊙ 任何查詢, 歡迎聯絡職員。

\*\*\*\*\*

### 本中心專用

支票 (支票號碼 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_)

現金  櫃員機轉賬 (連同轉賬收據)

金額 HK\$ \_\_\_\_\_ 收據號碼 \_\_\_\_\_

職員 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

備註 \_\_\_\_\_

