



香港沙維雅人文發展中心

《正念喜悅生活—幸福同行》 工作坊

(MIN-19)



課程導師：張仕娟女士 (Ms. Christine Cheung)

日期：二零一九年一月六日、一月十日、
一月二十四日、一月三十一日及二月十三日

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 網址：www.hksatir.org

導師簡介

導師：張仕娟女士 (Ms. Christine Cheung)

- 正念資深導師，國際非暴力溝通中心非暴力溝通認證培訓師候選人
- 梅村正念學院正念導師培訓畢業生
- 「正念喜悅父母」創辦人
- 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》、《Miss Bell Bell 正念生活課》、《幸福學校的酵母：學生心靈大使》、《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」。



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。

課程簡介及內容

幸福人生，始於正念喜悅生活！

急速、繁忙，無意識的慣性反應，常把我們推向批判、情緒及思想的漩渦，活於緊張、焦慮、鬱結、苦澀、恐懼、憤怒之中，感到孤單、疏離與無力。快樂似乎距離我們很遠！

參加者可透過《正念喜悅生活—幸福同行》課程，學習到：

- 如何整合正念、沙維雅模式與非暴力溝通
- 培育我們放鬆、覺知、同在、同理和快樂的能力
- 學習與己與人深度連結
- 發掘及提取內在寶貴資源，幫助我們打破無效的慣性應對
- 轉化限制性的思想信念，從情緒、判斷中解脫，釋放痛苦能量，活出真正的快樂

課程形式

- 理論講解
- 體驗式學習
- 小組練習
- 討論分享

課程對象

- 有興趣追尋個人成長者；或
- 助人專業者

名額

21 位（先到先得）

授課語言

粵語（輔以英語）

聽講証書

頒予出席滿 80% (十五小時) 或以上者

上課日期及時間：

日期	課堂時間
6.1.2019(日)	早上 10:00 至下午 6:00 (包括 1 小時午飯時間)
10.1.2019(四)	晚上 7:00-10:00
24.1.2019(四)	晚上 7:00-10:00
31.1.2019(四)	晚上 7:00-10:00
13.2.2019(三)	晚上 7:00-10:00

地點：本中心(九龍佐敦吳松街 191 號突破中心 11 樓)

費用：

	會員價	非會員價
優惠價 (適用於 20.11.2018 或以前報名)	\$2,000	\$2,500
標準價 (適用於 21.11.2018 或以後報名)	\$2,200	\$2,750

(歡迎即時入會，入會表格可於中心網頁下載)

報名：請於 2018 年 12 月 7 日或以前填妥並交回報名表，並以支票、櫃員機轉賬或現金繳付費用(詳情請參閱單張上之付款方法部份)。

截止報名：2018 年 12 月 7 日

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。

Ⓞ 現金：親臨中心繳付。

註：學位須由中心同事通知作實。

退出課程安排：

● 退出課程者須以電話或電郵通知中心，退款安排如下：

退出通知期	退款安排
工作坊開課前 30 天或以上	工作坊學費全數退回
工作坊開課前 15 至 29 天	退款將會被扣除所繳課程學費的 10% 作行政開支
工作坊開課前 14 天或以下	不作退款

● 退出課程者將不獲退回會費。

● 如遇上難以預知的情況，中心將保留取消課程之權利。若課程取消，中心會全數退還報名費及學費，會員費則不獲退款。

● 如遇上難以預知的情況，中心亦保留更換導師之權利。課程將會繼續進行，亦不會因而作出退款。

香港沙維雅人文發展中心 《正念喜悅生活-幸福同行》工作坊 (MIN-18)：課程報名表

姓名(中文) _____ (英文) _____

性別 _____ 年齡 _____ 職業 _____

電話(住宅) _____ (寫字樓) _____ (傳呼/手提) _____ (傳真) _____

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) _____

請在證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 _____

本人患有以下長期病患： _____，並*有/沒有接受定期治療。 *刪去不適用者

1. 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。
2. 退出課程：詳情請見單張列明的退出課程安排。
3. 減費申請：有需要者可向中心申請。
4. 一般事項：
 - 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。
 - 報名者乃自願向沙維雅中心提供個人資料，作為中心處理課程報名之用。
 - 除個人資料(私隱)條例所訂明的豁免外，報名者有權查閱及更正個人資料。
 - 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，參加者可能會在情緒或心理上受到觸動。如有需要，參加者需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。
 - 報名者應向有關的輔導人員/醫護人員/專業人士諮詢，確定身體及精神狀況，適合參加此課程。

簽署 _____ 日期 _____

~~~~~

本中心專用

現金  支票號碼 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  櫃員機(轉賬連入數收據)

金額 HK\$ \_\_\_\_\_ 收據號碼 \_\_\_\_\_

職員 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

備註 \_\_\_\_\_

