

香港沙維雅人文發展中心外展培訓/講座服務

家長、學生及老師講座或工作坊詳情

香港沙維雅人文發展中心簡介

本中心成立於 1989 年，是政府註冊的慈善團體，在本港推廣和發展沙維雅模式及其他人本主義的輔導及治療法。我們相信人都有足夠的潛能，並有能力作出改變，可以不斷成長。我們希望藉著沙維雅模式，使個人、家庭及團體，建立聯繫、彼此支持及成長。

本中心的服務包括：個人成長工作坊、專業輔導員培訓、外展專業/專題培訓、輔導及督導服務及出版並發售沙維雅書籍及其他有關資源。

沙維雅模式簡介

沙維雅女士(Virginia Satir, 1916-1988)－世界知名的家庭治療大師－發展了一套獨特的成長模式，幫助人重新體驗原生家庭如何影響自己及與他人的相處，從而達到個人成長和改善人際關係的雙重目的。

外展培訓服務使用者回饋

中心曾為不同的中小學、大學及機構帶領以沙維雅模式為題的講座、個人成長工作坊、家長工作坊及專業培訓等。

感謝導師的帶領，讓我能發掘自己更多！

工作坊讓我對自己及對別人的接納增加了。

在體驗裡發現到自己，從別人的回饋可以肯定自己更多。

回顧過往的經歷及了解經歷對自己的影響，點出家庭圖與生命之關連。

讓我了解到自己是有選擇，也有能力作出改變。

讓我回顧到自己有很多可協助自己改變的資源。

我認識到自己情緒背後的期望，了解到如何是「為自己的行為/情緒/選擇」負責任。

沙維雅模式的工具有助我了解更多有關自己與原生家庭的動力及互相影響，分辨出自己僵化的觀點，並在組員及導師支持下找到更多讓自己鬆動的選擇。

學生、家長及老師講座或工作坊詳情

現今的社會中，無論學生、家長或老師，在同一校園裡，不同角色與身份，也背負著不同的壓力及情緒。學生、家長與老師這個三角關係，互相支援的同時也在互相影響。老師如何能夠為自己增值之餘，也能幫助學生成長及對家長作出支援呢？家長又如何能靜聽自己和子女的需要與心聲，彼此結伴同行呢？學生又如何能在挑戰中成長呢？誠邀你與我們一同建立聯繫、彼此支持及成長。

老師增值系列

題目	內容
1. 「沙維雅模式－認識與運用 (家長工作篇)」	- 加強老師對家長與孩子之間關係的了解，以幫助進行家長工作。
2. 「沙維雅模式－認識與運用 (學生個案介入篇)」	- 學習如何運用沙維雅輔導技巧，對學生的個案作出介入及處理。

3. 「學生情緒多面睇」	- 提升覺察力，以辨識學生的情緒。 - 學習如何面對及轉化學生的情緒。
4. 「互信·互助·好伙伴」	- 團隊建立，以建立互信及互助的伙伴關係。
5. 「從分歧到接納(老師篇)」	- 如何應對同事間彼此不同的看法，接納彼此不同而各有成長。
6. 「從分歧到接納(學生篇)」	- 如何協助學生處理同學之間因某些事件有不同立場或意見而產生的撕裂？ - 如何應對學生之間不同的看法，接納彼此不同而各有成長。
7. 「從分歧到接納(家長篇)」	- 如何協助家長處理同學與家長之間因某些事件有不同立場或意見而產生的撕裂？ - 如何應對彼此不同的看法，接納彼此不同而各有成長。
8. 「自我懂一懂，壓力鬆一鬆」	- 透過學習沙維雅模式基本工具，認識自我，以紓緩工作壓力。
9. 「我可以活得更自在·更一致」	- 認識、了解及接納個人內在(冰山)，為自己做更適合的選擇，從而達致內在和諧，活得自在及更一致。

家長支援系列

題目	
1. 「親親孩子」	- 幫助家長了解自己與孩子的關係，更深入了解自己和孩子，加強親子溝通，建立互信及和諧的家庭關係。
2. 「靜聽·心聲」	- 學習如何聆聽自己和子女的心聲。
3. 「情緒小管家」	- 協助子女學習情緒管理。
4. 「管教有法」	- 學習管教技巧及提升管教的自信心。
5. 「在分歧中同行」	- 在社會議題上抱有分歧時，家長如何作出回應，以減少與子女間的衝突。
6. 「自信高 GO GO」	- 幫助家長了解特殊學習需要子女的狀況，並協助其提升自信及自尊。
7. 「我可以活得更自在·更一致」	- 認識、了解及接納個人內在(冰山)，為自己做更適合的選擇，從而達致內在和諧，活得自在及更一致。

學生成長系列

題目	
1. 「快樂中學生活不是 FF」	- 幫助中一學生適應校園生活，培養責任感。 - 學習為自己作出更好的選擇，提升自我價值感。
2. 「??我是誰」	- 透過學習沙維雅模式，幫助同學認識自己，以提升自信心及自尊感。
3. 「壓力 BYE BYE」	- 如何面對學習壓力。
4. 「最懂你的 Emoji」	- 學習正向地表達及掌控自己的情緒。
5. 「快樂做自己 Happy to be myself」	- 協助學生更了解自己的自己，正面地評價自己。 - 提升自信及自尊感。
6. 「互 like 同學會」	- 學習與同學相處的技巧，在不同中彼此接納，互相合作，成為學習的好伙伴。

乘風抗疫系列

面對突如其來的疫症，大家也會感到惶恐、不安、擔心。無論是老師、家長或學生，在這段期間，也承受著不同的影響、壓力以及轉變。面對著這些轉變，我們如何能接納及應對呢？我們又可以如何裝備自己，以重回正軌的生活呢？

我們縱然無法平息風波，但可以學會滑浪，誠邀你與我們一起結伴同行，乘風破浪！

題目	
1. 「疫境求變」	<ul style="list-style-type: none">- 面對突如其來的疫情及轉變，如何衝擊到個人內在(冰山)?- 如何接納及應對疫情所帶來的轉變?
2. 「疫後·回歸」(老師篇)	<ul style="list-style-type: none">- 如何協助學生適應疫情後回到校園的生活。- 如何協助學生抒緩疫後回校所產生的情緒。
3. 「抗疫在家」(家長篇)	<ul style="list-style-type: none">- 因疫情而在家工作/在家學習，家長的壓力變得沉重，與子女的衝突亦會增加。- 家長可如何管理自己的情緒以及與子女定立界線？如何學習有效能的方法與子女溝通？
4. 「疫境求學」(學生篇)	<ul style="list-style-type: none">- 停課不停學，是快樂還是失落？- 面對突如其來的疫情及轉變，如何衝擊到個人內在(冰山)?
5. 「疫後·回 school」(學生篇)	<ul style="list-style-type: none">- 如何裝備自己及調節心情以適應重回校園的生活？



香港沙維雅人文發展中心外展培訓/講座服務
家長、學生及老師講座或工作坊申請表格

申請須知

1. 請於活動進行前最少兩個月遞交申請表格，表格可電郵至 office@hksatir.org 或傳真至 23391296。
2. 收到申請表後，中心職員會致電回覆。
3. 建議的題目可以講座或工作坊形式進行。
4. 除以上建議的題目外，我們也可按學校或機構的需要而訂定其他題目的講座或工作坊。
5. 機構可自行安排場地或租用本中心課室，租場費用為每小時\$400。(人數上限 30 人)

費用詳情

基本收費	舉辦形式	每次參與人數
每小時\$1600，以後每半小時計算，不足半小時均以半小時計算。	講座	100 人或以下
	工作坊	50 人或以下

*以上收費為非指定導師收費，如有指定導師，價錢另議。

*若參與人數多於指定人數，價錢將有所調整。

申請學校/機構資料

學校/機構名稱：_____

聯絡人姓名：_____ (先生/女士) 職位：_____ 聯絡電話：_____

電郵：_____ 舉行講座或工作坊的地點：_____

對象	題目(可參考頁一及頁二的活動詳情或自訂題目)	形式	參與人數	日期	時段

(機構蓋印)_____

日期_____