



2023 生命自覺初階至四階 12 天課程

特為與哀傷者同行的專業助人者而設

參加這課程，會學到些什麼？

- 掌握一個簡單、有效的面對困難情緒和讓自己安定下來的過程
- 無論遇到任何困阻或難題，都知道到那裡去找尋新靈感，和如何幫助自己脫困
- 讓自己的心胸變得比問題更寬大包容，不被拘限和束縛在問題當中
- 找到身體智慧的鑰匙，接觸到生命向前發展的動力、方向和資源
- 學習一個簡單、有力、有效支持和陪伴別人的聆聽過程
- 藉著自己掌握的方法和親身體會，更曉得在臨床輔導中，與哀傷者同行

2021年學員分享點滴

我發現，原來陪伴別人，可以不是一個負擔，可以是不需「用力」的！帶著輕省的心陪伴別人，反而讓我在每次作為同行者的練習過程中，得到滿滿的力量呢！

生命自覺的知識和體驗滋潤了我的生命，滲透入我的生活態度，令我容易接近有需要的人，也更有信心與哀傷者同行。

從新經歷與身體和情緒的連結，我得到的是被療癒、被看見、被愛護的體驗。

學習生命自覺，學的是什麼？

- 掌握生命自覺的態度、理念、和技巧。
- 培養一種溫柔、友善和好奇的留意、聆聽和陪伴自我的能力。
- 學習讓意識轉向自己，留意與人互動過程中自己內裡的感觉和變動。
- 學習用同樣意識和能力去留意、聆聽和陪伴別人。
- 結果，可以與自己的生命連繫更深，心境更平靜，更知道自己要什麼，更曉得做選擇，更曉得與人連繫.....。為助人者來說，更曉得陪伴有需要協助的人。

對象: 與哀傷者同行的工作人員，包括醫護人員，心理學家、社會工作人員、輔導員、牧靈工作者等

地點: 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心(將軍澳調景嶺翠嶺里 2 號 明愛專上學院 9 樓)

形式: 講課，大組帶領自覺，活動，示範，二人練習，小組交流

導師團隊: 張家興 張包意琴 劭倩文 吳浣玲 鄭惠卿 黃麗華 鄭彭碧璇 許文馨女士

這一課程的特色

- 開課前親身體驗一次由一位生命自覺導師帶領的一對一練習。
- 開設學員與導師之間的 WhatsApp 群組，供學員提問，分享練習，閱讀心得和體會。
- 課程結合與哀傷者同行的一些重要概念和經驗，包括面對與哀傷者同行自己被觸動的片段
 - 二人練習時，導師隔次在旁觀察，給予即時回饋。小組交流由導師帶領。
 - 修業證書:出席課程八成半或以上者將獲發修業證書。
- 完成初階至四階的學員，經考核合資格後可申請PFP(Proficiency in Focusing Partnership)，亦可參加國際認證生命自覺培訓師培訓課程。

上課日期

初階 2023 年 7 月 28, 8 月 4, 11 日
二階 10 月 6, 13, 20
三階 12 月 1, 15, 29 日
四階 2024 年 2 月 23 日，3 月 1, 8 日

上課時間

星期五 上午 9.30 – 下午 5.00

費用

一次過報讀初至四階: \$12,000.00，早鳥優惠 HK\$10,800 (6 月 30 日或之前報名和付費)。

二人或以上一起報讀每位\$11,400，早鳥優惠\$10,200 (6 月 30 日或之前報名和付費)

初階+二階學費 \$6,000，早鳥優惠\$5,600 (6 月 30 日或之前報名和付費)

三階+四階學費: \$6,000，早鳥優惠\$5,600 (11 月 4 日或之前報名和付費)

有經濟困難者可以填上表格，申請減費。

報名: 請填報名表(可用QR code 或按以下連結)

<https://forms.gle/mopnV6WdQmHPnYrBA>



付款 (請於報名後三天之內付款)

- 1) 中國銀行 轉數快 FPS: 102533742 *
- 2) 直接存款/銀行轉帳到天行家人心靈互動協會有限公司 *
「中國銀行」戶口 012-586-20343536 或「渣打銀行」戶口 003-407-00949712
- 3) 透過支票(抬頭寫: 天行家人心靈互動協會有限公司) 寄: 九龍旺角廣華街 48 號廣發商業中心 10 樓 1002 室。支票背面寫上你的名字，信封面註明-生命自覺 HP 2023。

*請註明「生命自覺 HP 2023」，參加者姓名及聯絡電話，並於過數後，截圖交易記錄，透過電郵 info@lifeinhering.org 或 WhatsApp 91432907 傳送

導師團隊成員簡介

張家興博士:國際生命自覺協會協調員和註冊生命自覺培訓師，香港生命自覺協會創辦人

張包意琴博士: 註冊生命自覺培訓師，兒童生命自覺培訓師，註冊社工，香港大學社會工作及社會行政學系客席助理教授

邵倩文女士: 註冊生命自覺培訓師，牧職人員，紓緩護理科護士

吳浣玲女士: 國際生命自覺協會受訓協調員，註冊生命自覺培訓師，註冊社工

鄭惠卿女士: 註冊生命自覺培訓師，兒童生命自覺導師，註冊社工，體感療癒師

黃麗華女士: 國際生命自覺協會協調員，兒童生命自覺培訓師

鄭彭碧璇女士: 註冊生命自覺培訓師，專業教練

許文馨女士: 註冊社工、完成生命自覺培訓師培訓(等待最後確認中)