



# 2026生命自覺初階至四階12天課程

更深與己連繫 • 更懂得與人連結 • 更曉得陪伴哀傷者

上課日期 **2026年**

初階課程：	15/8、22/8 及 5/9 (六)	三階課程：	待定
二階課程：	24/10、31/10 及 14/11(六)	四階課程：	待定
上課時間：	上午9時半至下午5時		
上課地點：	明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 新界將軍澳調景嶺翠嶺里 2號聖方濟各大學 9樓		

## 課程分為四階段

初階#：掌握生命自覺的基礎概念和步驟，並以生命自覺方式回應自己及哀傷者的需要

二階#：認識「邊際」的概念及如何臨在於哀傷經驗中

#初階及二階主要以自己的經驗為練習重點

三階\*：學習如何支持哀傷者安全接觸內在經驗，並帶領自己經歷轉化

四階\*：掌握處理自我批判、放逐等，於面對哀傷時經常出現而不容易被察覺的情況

\*三階及四階加入更多如何有效地陪伴哀傷者的元素

## 課程特色

- ∞ 開課前親身體驗一次由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。學員的練習會觸及自己的哀傷及與哀傷者同行時被觸動的片段。
- ∞ 二人練習時，導師/助教在旁觀察，給予即時回饋。小組交流由導師/助教帶領。（助教由已完成四階及經考核的學員；受訓中或已完成受訓的生命自覺培訓師擔任）。
- ∞ 二階完結至三階開始期間，會額外安排學員網上共修及練習（約三次），操練生命自覺的技巧，學員自由參與。
- ∞ 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，可自行決定及自費參與每階的考核，費用為每階\$800元正，而經考核四階合資格後可申請由國際生命自覺協會頒發的PFP(Proficiency in Focusing Partnership)。
- ∞ 完成四階的學員可參加國際認證生命自覺培訓師課程。

## 導師團隊

顧問團隊：

張家興博士

國際生命自覺協會協調員、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前客席助理教授

教學團隊：

吳浣玲女士

國際生命自覺協會協調員，註冊生命自覺培訓師、註冊社工

邵倩文女士

國際生命自覺協會受訓協調員、註冊生命自覺培訓師、牧職人員、紓緩護理科護士

李玉貞女士

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

國際生命自覺協會受訓協調員、註冊生命自覺培訓師、兒童生命自覺培訓師、註冊社工、體感療癒師



# 你將會學到

- ❑ 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

❑ 遇到困阻或難題，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、有效支持自己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，陪伴自己及與哀傷者同行

# 你還會學到

- 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覺和變動。
- 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。

# 實體面授課程詳情

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

形式: 講課、大組帶領自覺、體驗活動、示範、二人練習、小組交流

# 2024 – 2025年學員完成四階的學習及得著：

- 「學會陪伴自己愛惜自己，不再只顧解決問題。」
- 「身體最誠實，蘊藏生命智慧，是我們寶貴的資源。」
- 「整個人終於可以真正由內而外地慢下來，需要時停下來陪伴自己。」
- 「以最純粹的方式陪伴哀傷者，已是好的陪伴。」
- 「當有同行者一起前行，對哀傷的tolerance才會擴大。」
- 「學習聆聽和有效陪伴，同行重點是陪伴、臨在、尊重對方，而不是要解決對方的問題。」

# 報讀課程資料

費用：

➢ 一次過報讀初階至四階：\$12,000.00，早鳥優惠 \$10,800.00（早鳥優惠仍然生效，截止日期將會順延）

➢ 二人或以上一起報讀每位：\$11,400.00，早鳥優惠 \$10,200.00（早鳥優惠仍然生效，截止日期將會順延）

➢ 初階+二階學費：\$6,000.00，早鳥優惠 \$5,600.00（早鳥優惠仍然生效，截止日期將會順延）

➢ 三階+四階學費：\$6,000.00，早鳥優惠 \$5,600.00（早鳥優惠仍然生效，截止日期將會順延）

➢ 已修畢初階的人士，可直接報讀二階，費用 \$3,000.00，早鳥優惠 \$2,800.00\*（早鳥優惠仍然生效，截止日期將會順延）

*\*此選項只供2022 – 2025期間修畢初階之人士*

➢ 重讀初階，再加二階：\$4,500.00，早鳥優惠\$4,300.00（早鳥優惠仍然生效，截止日期將會順延）

➢ 有經濟困難者可以申請減費。如有需要，請在報名表格內別選。天行工作人員將與你聯絡。

繳費方式：（三擇其一，請於報名後三天之內完成付款）

- 1) 中國銀行 轉數快 FPS: 102533742

2) 直接存款/銀行轉帳到本會「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。請於支票背面寫上你的名字及聯絡電話，信封面註明 - 生命自覺 2026。
- \*若使用轉數快/直接存款/銀行轉帳，請同步WhatsApp 交易截圖到 9143-2907，並註明 1)生命自覺 2026、2)參加者姓名及聯絡電話，謝謝\**
- 報名:

請用以下連結或掃描二維碼

<https://forms.gle/wHaiaf54eDeCsbD56>



聯絡及查詢 方式：生命自覺 2026報名二維碼

我們將會在你報名之後7天之內發出確認電郵。請密切留意你的電郵信箱。如 7天後仍沒有收到確認電郵，它可能已經掉進你的垃圾郵件匣，請查閱。

如有任何查詢請用以下平台與我們聯絡。謝謝。

WhatsApp : 9143-2907 電郵： [info@lifeinhering.org](mailto:info@lifeinhering.org)