



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。
- ∞ 修業証書：出席課程八成半或以上者將獲發修業証書。
- ∞ 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証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，請在報名表格內剔選。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

請用以下連結或掃描二維碼

<https://forms.gle/wHaif54eDeCsbD56>



生命自覺 2026報名二維碼

聯絡及查詢 方式：

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