

自在
療癒

圓夢

主編 張包意琴 周佩玲

博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心

介紹：

中心乃博愛醫院轄下一所長者鄰舍中心，服務天水圍區居民。目標以鄰舍為本，建立一個關懷互助的社區；為長者提供一站式社區支援服務，協助長者在熟悉的社區安享晚年。另中心透過舉辦多元化活動，鼓勵長者積極參與，融入社區生活，以建立健康、正面積極和豐盛的晚年。

天行家人心靈互動協會

介紹：

協會於二零一八年由張包意琴博士及張家興博士連同一群有心人創立，為政府認可的慈善團體，一直以關注家人心靈互動為宗旨，推廣與己及與家人關係復修的重要性和可能途徑，提升香港家庭生活的質素。

作為一名社工，希望你們沿着前人足跡，借鑑前人經驗，不斷提升安老服務，使每一位長者都活得安康，開心，活得有尊嚴，得到社會尊敬，老有所用，繼續為社會發熱，發光。

費斐SBS, JP
原中國香港特別行政區全國人大代表
香港婦女基金會執行委員會會長

停一停，活當下，生命自覺，如實觀照——覺身、覺心、覺念、覺情……
重塑生命，越之悅！生之妙！

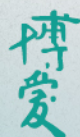
鄭麗娟修女
寶血女修會前總會長
聖神修院神哲學院教授

課程著重探索感受，理解自我，教導如何理解及察覺他人的內在情緒，並將其運用於工作中。參加此課程的同事都感到收穫良多，為自己及在輔導工作上也帶來裨益。

張嘉懿
鄰舍輔導會副總幹事

*我們十分榮幸得到以上人士推薦本書(排名不分先後)。
她們所屬機構均支持同工參與「自在 療愈 圓夢」專業臨床培訓計劃。

主辦機構



陳平紀念
長者鄰舍中心

贊助機構



華永會 BMCP
善享人生
Shine
華人永遠墳場管理委員會



課程策劃



天行家人心靈互動協會
Life Inhering Association for Family Heartfelt Reconnecting

ISBN : 978-988-70386-0-3



9 789887 038603

編者簡介

張包意琴博士

天行家人心靈互動協會專業臨床總監；
香港大學社會工作及社會行政學系客席
助理教授；

國際認證生命自覺培訓師。

張博士擁有四十四年臨床輔導經驗，協助來訪者從本身潛在的力量中，尋找出路。

主編書本包括《脫困—在一念之間》、《久違了的自己》、《誰偷走了我的快樂》、《何不寬心見》、《天上人間》等，共同編著的書包括與李永浩教授的《輔導者的修為》。

周佩玲女士

香港大學理學院（榮譽學士），
香港大學教育學院（學位後）教育深造
證書，

香港中文大學文學碩士（翻譯）；

香港大學社會科學（心理學）碩士；

國際認證生命自覺培訓師。

退休註冊教師，擁有卅多年教學及學生輔導與家長教育的經驗，近年致力參與協助來訪者從自身的內在資源中尋找人生意義和出路方向的工作。

著有《我找回了……》、

《我找回了……2 老境•重述 上冊》、

《我找回了……2 老境•重述 下冊》、

《我找回了……3 老境•重塑》

自在 療癒 圓夢

生命自覺臨床實踐課程師生文集

●●●「華人永遠墳場管理委員會」簡介●●●

「華人永遠墳場管理委員會」（「華永會」）是創立於 1913 年的法定組織，為本港最具規模的私營墳場營運機構之一，以非牟利形式營運、管理及發展轄下香港仔、荃灣、柴灣及將軍澳四個華人永遠墳場，多年來致力提升創新設施服務。

華永會自 1991 年起大力推動社會慈善工作，積極資助本地非牟利團體推行約 3,500 個慈善項目，受惠人次數以百萬計，累計捐獻金額更超過港幣 11 億元。

近年，華永會全面及有序地革新運作設施服務及慈善模式，加強企業管治及優化團隊文化，同時更確立「永懷人生」及「善亮人生」兩大理念，發展方向再不限於傳統框架及範疇，超越了墳場設施的執行者角色，以「正向人生」理念主導，成為積極推廣生命教育及優秀中華孝善文化的公共社會事業，展現了不一樣的機構面貌！詳情可瀏覽華永會網站 www.bmcpc-info.org.hk。

The Board of Management of the Chinese Permanent Cemeteries ("BMCPC") is a statutory body established in 1913 and is one of the well-established private cemetery operators in Hong Kong. BMCPC operates, manages and develops four Chinese Permanent Cemeteries at Aberdeen, Tsuen Wan, Chai Wan and Junk Bay on non-profit making basis.

Since 1991, BMCPC has funded approximately 3,500 charitable projects, with total donations over HK\$1,100 million for millions of beneficiaries.

In recent years, BMCPC has strived to enhance and develop facilities, services and charity works beyond the traditional framework with the concepts of "Remembrance of Lives" and "Shining of Lives". BMCPC has strengthened its corporate governance and team culture, and has extended the role from a cemetery operator to a public service organisation that actively promotes positive life values & education and Chinese morality with a completely different corporate image!

目錄

序	5
序一 - 周駿達先生	6
序二 - 石陳麗樺女士	8
序三 - 張家興博士	10
編者序及鳴謝	13
- 張包意琴博士、周佩玲女士	14
生命自覺的概念	19
導師感言	21
學員選篇	
· 單元一 心底話 存於身	33
溫柔的承載	- 阮姑娘 34
「悔」暗背後是光明	- 盧桂芳 38
爸爸，請記著我	- 翠珊 41
我與護老者同行嗎？	- Steffi 45
觸得到的滋味	- 小太陽 49
一個倖存者的心聲	- 思斯 52
心急如焚等著她	- Sham 55
靜文女士的手	- 偉康 60
身體真妙	- 詩 64
從被壓住的心到溫暖在心頭	- 靜 68

看見生命中的愉悅	- 美儀	74
星兒不一樣的情感世界	- 黃欣欣	76
陪伴著·一份難忘的遺憾	- 鍾忻庭	80
愛變成壓力——我的心受傷了	- Leung Mei Han	84
恐懼中的曙光	- 劉姑娘	88
放下難捨的執著	- 梁潔瑩	92
林太的抉擇	- 寶	96
探索感受、好好陪伴	- 欣	100
暖流	- Noel	105
陪伴與被陪伴	- 阿畢	109
同感共舞	- 葉淑芬	113
多一些樂意	- 包莉彬	118
婚姻破裂，鬱結化作動力	- 黃緻晴	122
由情緒中停下來的新體會	- 陳志強	126
想被陪伴的「心」	- 林鈞浩	130



· 單元三 生命自覺的難與美 135

初學生	- 黃淑芳	136
男人心·海底針	- 劉安俊	140
初次邂逅自己內在的意感：		
發覺他表現得像一位害羞的小朋友！	- 英峰	145
水深之處	- 吳翠嫻	149
探索內在感受與自己的關係	- 海倫	153
求不得	- 周致宏	158
生命自覺——給我帶來正能量	- 謝桂英	162
以平常心過日常事便好好了	- 梁耀波	164
謝謝你，讓我看見陪伴的價值	- 茵	167
讓生命轉一個彎 享受更廣闊自在的空間	- 嫻	169
圓夢的勇氣	- 鄭蘭詩	172

花絮 175

課程簡介 193



序



序一

香港近年經歷政治、經濟、移民、疫情等挑戰，社會大眾都是憑著自己有限的資源和心理能量，掙扎求存，以面對生命的無力感。而社會大眾對於助人者有一定程度的期望，期望助人者有能力疏解其問題，指引他走出人生的幽暗。

作為助人者，要與來訪者同行，但當他們的問題越來越複雜，助人者是否有足夠的能力承載所有來訪者不同的需要？

作為助人者，當遇上一些困難個案而觸發自己強烈情緒時，需要自己先懂得自覺，學習騰出空間，寬心陪伴。如助人者學懂自覺，相信會成為來訪者的學習模範。

承蒙華人永遠墳場管理委員會的支持，撥款資助本院陳平紀念長者鄰舍中心推行 - 「自在 療癒 圓夢」應用「生命自覺」到個人輔導和小組工作上的提升長者服務質素專業臨床服務計劃，為業界同工提供專業臨床培訓，以「兼顧理論、體驗實踐」的學習模式，透過講授、臨床實踐與督導，讓同工可裝備自己，學習如何更自在、自信、與長者及護老者同行。

文集記錄了 38 位同工在這為期 9 個多月共 20 天的學習成果，同工由學習自我覺察、學習確認身體感覺、學習如何有效聆聽；同工在輔導過程中如在協助長者面對情緒糾結時，如何安定下來，如何不受情緒束縛、如何變得更自在等等。這些都是同工與長者的生命互動，可以看到長者生命的轉變，同工的得著與體會，期望藉文集與業界同工及大眾分享這次寶貴的學習旅程。

本文集得以順利出版，謹在此多謝華人永遠墳場管理委員會的慷慨資助，天行家人心靈互動協會張包意琴博士、張家興博士及其教學團隊用心指導，38 位同工辛勤認真學習、努力和突破。期盼各同工在自己所屬機構，不同的服務單位，將「生命自覺」帶入社區，繼續以此與長者及護老者同行，協助解開其生命糾結，這正好填補正規社會服務的縫隙。

祝願大家可以活得

自在 - 自己要學習活得好

療癒 - 自己有能力療癒內心的洞穴，因為只有你知道

圓夢 - 安頓自己的需要和實現自己夢想

博愛醫院甲辰年董事局 候任主席 **周駿達** 先生



序二

我們中國人最講意頭，今年是 2023 年，正當大家以為脫離新冠病毒疫情的陰霾，踏入「易生」年，隨之而來的首九個月，卻出現了數宗關於家庭的悲劇，當中包括照顧者可能因長期身心疲累或乏力而造成的不幸事故。因此，政府早前已推出一系列新措施，喚醒社會人士「齊撐照顧者」。只是，除了在宏觀的層面著手，我們每一位從事長者服務的社工和輔導員又可以怎樣裝備自己？在日常工作中怎樣能更精準、更有效地支援照顧者？

生於 50 至 70 年代的朋友們，還記得「倚天屠龍記」主題曲的這幾句歌詞嗎？

情義繞心中有幾多重 仇恨又卻是誰所種
情仇兩不分 愛中偏有恨 恩怨同重……
要共對亦難 分也不可 愛恨填胸……
屠龍刀 倚天劍斬不斷 心中迷夢……

當一個人要長期照顧一位深愛的家人，自己身心已經疲乏的同時，對方又看似不明白，也不珍惜自己的付出，甚或產生怨懟的時候，不就像這段歌詞中那般矛盾和糾結嗎？真的不希望看到照顧或被照顧的一方因一時衝動，掏出屠龍刀。與其動輒就要用到屠龍刀來解決事情，不如我們先磨利社工和輔導員的刀（輔導工作技巧），跟長者及照顧者一起剖開他們內心深處的糾結吧。

我必須要衷心多謝張包意琴博士、張家興博士、天行家人心靈互動協會教學團隊及一班為著長者服務不辭勞苦的社工和輔導員，他們在繁重的工作以外，還用他們的努力，編織出這本有血有淚且非常實用的文集，還有博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心的同工，統籌整個課程。讓同工們可從中領悟、學習和反思如何更有深度和效益地幫助長者及照顧者打開他們內心的糾結，讓他們可真正抒懷，重新出發。

我們自出生以來，無可避免地要面對各種困難；然而這段人生路是苦？還是苦中滲出甜味？關鍵在於我們如何面對它們，繼而應對它們，最終放下它們。我相信，協助照顧者和被照顧者解開他們緊縛已久的繩結，絕對是最重要的第一步。我希望這本文集能發揮它最大的功能，為有心有力的社工和輔導員提供參考，為解開了心結的照顧者和被照顧者注入正能量。

最後，我以此十六字真言，祝願大家能做到境隨心轉，悠然自在，好好生活：「物來順應，未來不迎，當時不雜，既過不戀。」

共勉之！

社會福利署 元朗區福利專員 **石陳麗樺** 女士



序三

回到人的根本

「我想從最重要的事情開始：助人的工作，關鍵在於臨在，作為一個活著的生命臨在。幸好我們的目標是要求自己做到這一點，因為，若果我們要求自己要做到精明、善良、聰明、成熟的話，很可能麻煩就來了。但是，最重要的不是這些。最重要的是作為一個人陪伴著另一個人……」（簡德林，見生命自覺手冊上冊頁26）

我們本來就是活著的生命，本來就是人。即是說，從生命自覺的角度看，助人者最重要的質素，我們每個人本來都有。只是，自從我們接受了家教，上過學，入過社會工作……之後，我們變得聰明，甚至精明，有能力替人解決問題……等等，我們於是把最根本、最重要的東西失去了。

我們本來知道，作為一個人，我們面對問題的能力是來源於自己生命的體驗，生命中經歷過的困難、挫折、痛苦……從中產生和積累的智慧 and 韌力。面對家庭、工作、朋友、戀愛、患病、死亡、人生意義等難題，沒有人可以給我們一個現成而合適自己的答案，必須靠自己的智慧和能力去找尋自己的答案，即使不一定是最完美的答案。

因此，作為一個人陪伴著另一個人，重點不是用我們自己的智慧和能力去替他解決問題，而是支持他找回他本有的智慧和能力，善用本身已有的內在資源、價值、能力、意義、目標……等，去支持自己穩當地踏出人生的下一步。

作為一個人去陪伴另一個人，與其看重結果，我們更看重過程和陪伴的質素，一是尊重來訪者做回一個人的權利，給予他充份空間，去感覺他自己的感覺，想他要得到的答案；二是尊重來訪者的自主性和選擇權，不堅持教導他或直接給他指示；三是保持警覺，當自己失去對來訪者尊重時，要有敏銳的一份自我覺察。

今次陪伴著同學們經歷了20多天的培訓，看見學員們在過程中所經歷的不同挑戰，其中首先要面對的挑戰，亦是一生的挑戰，就是自己要先回復成為一個人。這裡，我想借助兩位同學的分享來作進一步說明。

助人者的強勢指導身份

成為一名專業人士，包括成為一名專業社工，不單是掌握一套專業知識和技巧，也接受了專業人士的身份。嫻有一個很到位的反思。她說，做助人工作時，往往就是帶著這種身份，「高高地站在一個所謂專業及指導的位置，而來訪者則是扮演一個弱勢、病態及等待救助的角色。」站在這個高高在上的位置，如何能有效協助來訪者回到自己本有的能力和智慧？

嫻從自己的經驗中掙脫出來，很有感慨地說，「要放下做助人者的熟悉角色、態度及經驗」確是「一個大挑戰。」而挑戰就是當自己不是作為一個人去單純聆聽另外一個人的時候，自己要有覺察。

所以嫻說，她需要的不單是讓思想轉一個彎，而是「讓生命轉一個彎」，回復為一個人，作為一個人去聆聽另一個人，單純地去聆聽、「去感受對方的感受、給予簡單提示及臨在的支援。」

最後，在有意識地放下專業助人者角色之後，嫻發現，能夠「陪伴對方迎接種種的未知，我從容多了。」

助人者必須助人

林鈞浩寫他與一名六十多歲，患抑鬱症多年的獨居長者莉莉的一次談話。最近，莉莉的兒子和她的朋友都察覺到她心情低落的情況加劇，在生活自理上亦開始出現問題，故尋求社工協助。

坐下來之後，莉莉談及很多別的事情，但久久不入「正題」。終於等到她主動提及有不開心的時候，林鈞浩心目中呈現了一個目標，就是帶領莉莉回到身體感覺。但是莉莉怎樣也說出不開心的身體感覺或用一些言語去形容這感覺。來到這裡，林鈞浩說自己「心裡真有點兒焦急，顯得不臨在。」他顯然有一份焦急，而且不是此刻才有。關鍵在於他能夠覺察到這焦急，覺察自己不臨在。

有了覺察，就有機會回到臨在，內心就有更多空間。有了空間，創意就來了。林鈞浩眼前也開出了多個可能性。他「再讓自己用心感受莉莉此時此刻的感覺，以及她心中的畫面。」到最後，在他的陪伴下，莉莉回到了內心平靜的深處，先前的不舒服沒有了。林鈞浩跨過了助人者其中一個最大障礙，接住了內心的焦急，從容回應眼前挑戰。

沒有企圖的愛

我的媽媽只是上過兩年學，從未離開家庭進入社會工作，可能因此她仍然擁有一些我學了這麼多年都未能好好學會的能力。

記得在我大約7歲那年，一次在學校玩耍，與同學追逐，一不小心，把頭撞在鐵欄上，流血。我們的家距離學校很近。我立即跑回家，見到媽媽就哭起來。媽媽當時與姨姨在談話。見到我受傷，她二話不說，拿來紅藥水，坐在椅上，拉我到她身前，攬著我，替我抹淚水，然後就在我頭上傷處搽紅藥水。我還記得媽媽攬著我、替我搽紅藥水那種暖暖的感覺。紅藥水搽好了，我也沒有眼淚了。我很快便掙脫媽媽懷抱，跑回學校。

現在回想起來，我感受最深的是媽媽見我受傷流血那刻的第一個反應。她沒有責罵，也不問緣由。她沒有感到需要在人前做一個「有家教」的媽媽，公開責罰孩子。她見到我的需要，就回應了。那是一種無條件的容許和呵護，容許我受傷，並呵護我的傷處。

媽媽最後一個反應也給我留下深刻的印象，至今猶新。紅藥水搽好了，眼淚也沒有了，我即時便掙脫她的懷抱，跑回學校，而她卻一點也沒有阻攔我。我需要被呵護時她把我攬到身上，我需要自由時她鬆手放開。那是一份多麼尊重、從容、沒有控制或任何其他企圖的愛！

助人者應有的質素，就是回到人的根本，作為一個人陪伴另一個人的質素。

天行家人心靈互動協會 執行總監 **張家興** 博士



編者序及鳴謝

編者序

如何接觸一位新認識的朋友？如何留住一顆心？你試過嗎？我，試過。

墨爾本坎尼頓一個郊外度假中心的清晨，四周寧靜，兩隻袋鼠母與子悠然吃草。突然，兩名興奮的小男孩出現，揮舞雙手，大叫大喊，衝向兩隻袋鼠。母子倆受到驚嚇，立即奔跳，隱沒於就近的小樹林。

我非常失落，獨自在樹林邊徘徊，不經意走到樹林的另一邊。意外地，我又看到袋鼠母子在那邊約 60 米外的草地上覓食。

我多麼想靠近牠們！剛才男孩衝散袋鼠的一幕閃過腦海，提醒了我。我停一停，留意當下的身體感覺：我留意到心跳加速，全身發熱，緊張，興奮，心急，渴望……全部都在。我讓自己停下來，心裡把這些都確認了。我提醒自己，若要這兩隻被人驚嚇過的動物，尤其是那小的，讓我靠近，必須是牠自願讓我靠近。即是說，首先要讓牠們信任我，對著我感到安全。這不單考驗我的忍耐力，更考驗我對牠們的尊重與真誠。

我用最輕的腳步，最慢的動作，大約「每 15 秒踏出一小步，之後停 15 秒」的步速，像怕吵醒一名睡熟的嬰兒，緩慢而溫柔地走近牠們。牠們覺察了，抬起頭，望著我。

我停一停，望著小袋鼠，再輕輕踏前一小步。牠豎起兩隻大耳朵，微微側身，眼光仍然注視著我，好像在說，只要我再踏前一步，不論多微小，牠便立即飛奔。這時，在牠後方不遠處的母袋鼠，也站著不動，側起頭，眼睛斜斜監視著我。母子倆的警覺和反應，教我完全停了下來，站在原地。而牠們，已經擺好姿勢，蓄勢待發。

我從容地緩緩蹲下，望著小袋鼠，柔聲對牠說：「我尊重你。你想我在這距離停下來，我就在這距離停下來。你怕我的動作威脅你，我就不動，我等，就這樣溫柔地望著你。」小袋鼠停了下來。

偶爾，牠望向我，然後又低頭吃草。我完全不動、停在原處，等。整個過程差不多持續了半個小時。



牠在吃草，我在原地蹲著，不作打擾。看來，牠放心多了，願意留下。

跟著發生的，是我從未想過的。

小袋鼠站起來，慢慢把整個身軀轉向我，挺高身體，昂起頭，對著我……。牠雙眼一直望著我。然後，牠把雙手挪到胸前，慢慢伸出，像向我打招呼，或者是向我招手，又或者是回應我的友善……。我們四目交投，彷彿兩顆心接上了。我心房振動，心跳加速，像第一次給我心儀的對象發現，被他注視。

幾秒，有如永恆。



感謝小袋鼠，給我上了重要的一課！這次互動，讓我略略體會到甚麼叫做「有質素的陪伴」。以上經驗和反思來自張包意琴博士。

直到今天，專業助人者，包括社會工作者和輔導員，都被社會賦予一個清晰的角色，就是要為來訪者解決疑難，對來訪者的問題要有能力提出有用的意見，讓來訪者在困境中情緒得以撫平，能夠看到選擇，看到出路。來訪者也有期望——「我是來接受輔導的。我告訴你問題，你給我答案。不要問我有甚麼方法。若我知道，我不需要來。」來訪者來尋求的是替他釋疑解難的外力，能夠回應這要求的助人者才算專業，才算「合格」。

生命自覺假設人天生就有求生存的能力和面對環境挑戰的智慧，而這能力和智慧不單止在腦袋裡，更是存於整個人的身體裡。因此，用生命自覺進行輔導基本上是「助人自助」，是協助人回到自己的身體，回到整個人與生俱來的能力和智慧，去面對自己眼前的問題，為自己作出最適當的選擇。（生命自覺概念的介紹，見頁 20）

為助人者來說，「由他力到自力」是整個輔導概念的一個根本改變。學員要學習暫時放下舊模式，不尋求裝備自己去替來訪者釋疑解難，而是轉過來用生命自覺方式去引導來訪者向內回到自己的身體，留意自己的感覺，陪伴自己內裡的哀傷或混亂，讓這些困擾「自內」澄清，讓問題的答案慢慢「自內」呈現。學員習慣了主要靠腦袋思考給答案的輔導模式，要學習這個新的輔導模式實在有難度，同時也要面對來訪者的壓力。學員們學習的就是接住壓力，向難度挑戰。

本文集收錄了全體學員的文章，大概是一眾學員整個課程內呈交的個案反思功課總數的四份之一。這些文章反映了各學員在掙扎突破慣常助人模式過程中遇上的挑戰，內心的矛盾，情緒的挑動，……，等等，也包括他們應用新學習輔導技巧的得著、體會、和意外的收穫。以下從中選幾個小段，讓大家感受一下箇中的味道。

學員周致宏在「求不得」一文中道出他的發現：「……當聽到彩說出了遺憾二字，我便好像獵豹在樹林中發現獵物一樣，一心只想用剛學到的捕獵技巧、及最快的速度，幫助彩捉到這份遺憾，跟隨我的提示，好好品嚐。殊不知正是這種殺氣騰騰的介入方式，忽略了身體呈現感覺的需要，尤其是她訴說傷痛與遺憾時，實在需要很大的安全感，……把以往學習的聆聽與複述、描述與核對，通通略過。……實在是『目的性』非常明確、活生生的『指令』，而非友善的提示……」

他點出自己努力運用新技巧，但整個人仍然框在舊概念中。好一個「把這一切通通略過」，他有這個發現，非常寶貴。

學員要學到有自覺，才能臨在，才能真正聆聽到來訪者的聲音。「回到臨在」是必須不斷操練的基本功。

學員翠珊在「爸爸，請記著我」一文中這樣說：「看著家人慢慢忘記自己，逐漸老化，怎會不心痛。……當小麗提到害怕、不捨得，我像進入了對方漩渦中，又像在自己漩渦中，甚至乎想哭，不知怎樣說下去。……那刻的不臨在，令我對著來訪者有種不知怎樣說下去的感覺。……」翠珊反問自己：「若再遇上這種情況，應該怎樣好呢？……生命自覺教我們重新擁有這份本來已在我們生命中，卻被遺忘了的自我覺察能力。做來不容易，要學習好，路很長，但我們也正需要這份自我覺察……」

翠珊說得好，有這份覺察，才能陪伴自己，才更有能力陪伴他人。以下介紹的兩篇文章說明了這一點。

學員阿畢在「陪伴與被陪伴」中分享了她的得著：「……我覺察到自己的恐懼和逃避部份都很大。過往，我總怕接觸別人的痛苦經驗……整個身體彷彿在告訴我：『這是你所不能承受的』……這次，督導的過程好比是『不能再逃』的場景。……透過停一停，讓我接觸自己的『意感』，在導師的臨在陪伴下，我不再躲起來對它視而不見，而是陪著它，確認它，連結它。原來，這樣的內在陪伴令我得到更大的力量：面對亞仁，我更能將自己的專注力放在對方身上，全然臨在陪伴他。」

學員阿靜在她的「從被壓住的心到溫暖在心頭」反思中點出了關鍵的一點。阿靜寫道：「……我帶著疑惑與發現，在導師的協助下為自己進行生命自覺。……我發現自我質疑也只是眾多聲音中的一把；同時亦有肯定自己的聲音，我選擇容許它們兩個部份『在』。當負面和正面我都可以容許它們『在』時，似乎出現更大的空間承載著自己。我繼而發現，曾選擇成為母親的照顧者，對於美英堅持接母親回家，內裡有一份共鳴，我溫暖而療癒的眼淚慢慢流下來。……督導過程治癒了我對自己的質疑；同時，亦肯定了美英所作的是滿有愛和生命活力的選擇。」

助人者最難突破的一關，就是能夠對著來訪者，自己整個人臨在當下，有足夠空間覺察自己的狀況，因而有足夠空間感受來訪者的感覺，全心與來訪者同行，有耐性、肯等待、不對自己或來訪者內裡任何一個部份偏心、不嘗試去說服和教導、曉得尊重、寬容地聆聽來訪者所表達出來的一切正面和負面的情緒。當助人者給予充份空間讓來訪者聆聽自己身體裡的感覺時，真正屬於他自己的選擇和回應就會自然呈現。

接待來訪者，像接待小袋鼠。

重讀學員的文章，聽著他們的分享，回想開課第一天和畢業那一天，看著他們的改變，多種滋味在心頭……

但願這本文集在你手上，可以成為你的良伴，或引發你對生命自覺的興趣，或啟發你從新的角度練習生命自覺，或給你應用生命自覺到輔導和小組帶領的實務工作提供有用的提醒和參考，或作為教授生命自覺的教材，或介紹給學生作參考。

但願生命自覺可以成為我們的良伴！

張包意琴博士 周佩玲女士

編者鳴謝

本文集的出版，標誌為期9個多月的「自在療癒圓夢」課程——應用「生命自覺」到個人輔導和小組工作、提升長者服務質素的專業臨床證書課程——經已圓滿結束。

本課程得以啟動、推行和完成，有賴華人永遠墳場管理委員會撥款資助，博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心主辦及全力配合。對於上述機構的大力支持，我們在此深表謝意。

我們更感謝社會福利署元朗區福利專員石陳麗樺女士在百忙中為我們寫序，感謝香港婦女基金會執行委員會會長費斐女士 SBS, JP、聖神修院神哲學院教授鄺麗娟修女、和鄰舍輔導會副總幹事張嘉懿女士為本文集作推薦。

本文集共收錄了全體學員的反思文章或花絮，每篇都讓我們看到學員的真誠剖白：如何因來訪者身處困境而難過？面對來訪者內心的矛盾和負面情緒，身為助人者如何自處？如何掙扎突破自己習慣的助人模式，更自覺地陪伴來訪者，協助來訪者尋回自身潛在的能量，由依賴「他力」轉到「找回自力」。

我們感謝全部38位參與這課程的學員。你們當中很多已經離開了學校很多年，要再次經歷個別督導、小組督導、輔導和小組實踐、和考核的日子，一定不容易。你們向難度挑戰：把新掌握的概念放進工作實踐；第一次在「平常心」宿營體驗甚麼叫做知死知生；把一向直接「助人」的方式變成「助人自助」，一定不適應。你們在學習旅途上重新上路：在反思中加入輔導個案的逐字稿；以為已經完成了的文章被編輯組要求修改，再修改……，可能會覺得「難啃」。我們欣賞你們的堅持，感謝你們的包容。

課程得以順利推行，實在有賴主辦機構博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心單位主管鄺保時姑娘及一眾職員的全力支援、天行家人心靈互動協會教學團隊一眾導師和助理在教學、督導、和陪伴學員練習上的積極投入。整個團隊成員包括：鄭惠卿、吳浣玲、李玉貞、王梓庄、邵倩文、周佩玲、許文馨、胡啟恩、吳永文、黃麗華、陳永超、梁慧賢、徐永琪、羅淑娟、譚偉耀、張美琪、陳嘉恩、張家興、張包意琴。（排名不分先後）對於每一位的盡心參與，我們衷心感謝。

* 註：1. 來訪者名字和部份背景被隱藏，以保護私隱。

2. 文章排名不分先後。



生命自覺的概念

生命自覺是甚麼？

簡德林教授和他的團隊於 1960 年代的研究中，發現有些來訪者很自然地懂得一些步驟，譬如：他們在說了一段話之後曉得停一停，留意自己身體的感覺和反應、聆聽感覺可能呈現的訊息、仔細描述當下的感覺……等等。他更發現懂得這些步驟的來訪者，更有機會經歷轉變。先前的鬱結、憤怒、難過……等情緒退後了一段距離，之前模糊不清的感覺變得清晰，之前未想過的答案和效果自然呈現……等等。後來他和團隊把這些步驟逐一辨認，再總結起來，發展成人人都有能力和機會學得懂，做得到的「生命自覺」。

進行生命自覺，自覺者需要有一個安全的環境，對自己內裡感覺到的東西不作預設想法，更不以批判態度看待它，而是寬心容許它如實存在。自覺者知道要鍛鍊一些重要能力，譬如：曉得說了一段話之後「停一停」，覺察自己當下的狀態，是否不自覺地在催促自己快點說完、在批判自己做得不夠好、或想避開不去談一些帶來不自在感受的事件。

或相反地，自己覺察心中當下的感覺，敏銳是否在說起某事件時覺得胸口鬱悶、喉嚨梗塞、感到委屈、矛盾、憤怒……等；在沒有甚麼進一步發展的時候曉得「耐心等」，讓內裡感覺能夠自然和如實呈現……

有質素的生命自覺同行者曉得全然臨在、不批判、開放傾聽、不問問題、不強加建議，更曉得讓自覺者感到「被聽見」、「被看見」、「被接納」、「被重視」。在複述和給予提示的時候，曉得適當加上「若果合適的話……」、「若果你願意……」、「或者你可以……」等等，讓自覺者享有充份空間去主導自己整個過程的每一步……

「自在 療癒 圓夢」課程主任 **鄭惠卿** 女士

參考資料：

Cornell, A.W. & McGavin B. 原著 (2002), 張家興譯 (2023) : 《生命自覺學員手冊》 中文版權, Life Inhering Association for Family Heartfelt Reconnecting Co. Ltd.

Cornell, A.W. 著 (2013), 吉莉譯 (2016) : 《聚焦在心理治療的運用》, 中國輕工業出版社



導師感言



「一些東西」帶我進入人本輔導

生命自覺始於上世紀 50 年代美國心理學家及哲學家簡德林 (Gendlin)。十多年前我初接觸生命自覺，當時是有感於一般的輔導方式，不足以應付我去輔導已畢業的成年校友，我必需學習更基本的「一些東西」，去貼近他們的心，甚而進入他們的主觀世界，感受他們的感受。如此的輔導目的不是由我去改變他們，而是容許他們做回自己，為自己有阻塞的生命探索出一條適合自己走的路。

我找尋的同時，「生命自覺找著我」——它讓我接觸到當代人本主義心理學的一個支流，「內在關係生命自覺」正是我要尋找的「一些東西」。自始之後，我不斷將生命自覺的元素滲進我的個人成長、輔導學生和校友的工作。對我意義更重大的，是我將生命自覺運用於輔導我媽媽，一個白髮斑斑的高齡長者，讓她不再被心理之牢囚禁，讓她看到自己生命之苦背後的意義，最後達到「自在 療癒 圓夢」。這本書付梓之時，我媽媽過身已有兩個年頭。

有機會成為「自在 療癒 圓夢」這個課程的導師是我的榮幸與福氣。我看到學員不斷辛勞上課，不斷辛勞實習，不斷辛勞應付功課和督導的死線，然後……就是掰開有汗水甚至有淚水的成長。容我借用學員 Sham 一精句「越多練，越熟練」，妙！課程畢業，大家可以慢下來，停一停，不忘常常留意此刻自己內裡有甚麼感覺，讓自己靜靜跟意感待在一起，生命會自己展現它想走的路。

周佩玲 女士

踏上生命自覺之路

我懷著感激和感恩的心，應張家興博士及張包意琴博士的邀請，參與「自在療癒圓夢」應用「生命自覺」到個人輔導和小組工作上的提升長者服務質素專業臨床證書課程的教學團隊，擔任課程主任，與 17 人的團隊合作。自 2023 年 2 月至 10 月完結的 20 多天「內在關係」生命自覺四階及實務應用課程，讓 38 位學員能學以致用，學員需要於每階之間進行實習（包括個別輔導及小組），以及參與個別及小組督導，並於每階撰寫反思文章，以及在每次課堂後約同學進行夥伴練習。

我們的老師 Cornell 說過：「生命自覺是一種陪伴的藝術，主要陪伴我們裡面需要得到我們注意的一些東西。」(Cornell & McGavin, 2002; 張家興翻譯, 2023)。我很欣喜學員能在學習過程中，親身體會「透過生命自覺，我們能夠打開門鎖，進入那些不能單憑理智可以進入的領域。」(Gendlin, HKFI 翻譯) 接觸到內在更大的智慧，一個從與身體連繫而來的智慧，感受到那存在著豐富的情感和智慧資源，更好的裝備自己，如實的面對自己，活出真實的我，以能提供更優質的服務。

學員的成長和改變從何而來？學員學習的「內在關係生命自覺」，有一套清晰的工具，循序漸進，由初階培養學員聆聽自己、陪伴自己、善待自己，學習以臨在的態度和質素陪伴自己和陪伴服務對象。二階培養學員有能力「覺在邊際」，以一種整體的方式體悟生命，讓那些「暗在」、「模糊不清」的，通過陪伴、接觸及深化接觸，讓問題自內解決，通過身體而呈現，也引領著「活向前」的能量。

三階和四階讓學員能更深入的學習如何接觸和確認內在的多種感覺，包括正面、負面，及一些難以承認和面對的感受，尤其是自責、自我批判、懊悔等。學員能覺察、曉得溫柔的叩問，並探索背後所隱藏的需要，以及適合的方法去滿足，真實的面對自己，也能真誠的面對服務對象。

而我，體會到教學相長，發現自己更多，在準備資料教學前會感到壓力，面對自己的家人關係時也會有情緒糾結，欣慶能以生命自覺的方法幫助自己，讓自己回到當下，留意及覺察所經驗的，懷著溫柔友善的心去接待一切所呈現的。同時，我也在夥伴的陪伴中去探索內在的需要。生命自覺的修練已成為日常事，自己心境變得更平和、更能陪伴和善待自己，能寬心容許所經驗到的一切，而不困於情緒當中，讓原本停滯不前的，開始挪動，體會到那「活向前」的動力，原來早已藏於身體。

感謝沿途有大家，一起走在生命自覺的路上！

鄭惠卿 女士



以人為本，以美善的心去連結

帶著自己過往多年於長者服務中與長者的共苦共樂、和與照顧者的同喜同憂，走進「自在療癒圓夢」的課堂，作為當中一位導師與專業助人者連繫，心感榮幸及喜悅！

喜悅的是能傳遞生命自覺以人為本的態度、專門的知識及轉變的技巧與一眾有心、服務社區的同工共同學習、助己助人，希望能把生命自覺的果子傳遞予更多長者及照顧者，以滋潤他們的心靈及家人關係。

這個由生命自覺而起的「力量網」，承載着各位導師及學員對人的尊重、對助人的善心、對同儕間一起結網的賦能力量的珍惜。

不論是應用在護老者、長者、助人者或其他人身上，自己能見證他們找回更多陪伴自己的力量及內心承載更多喜悅，實在是一種很大的動力及福氣，謝謝能夠彼此同行。

吳浣玲 女士



做到老學到……青春

...

是真的！是真的！數年前讀過一篇文章，內容告訴我們，學習嶄新的事物，能夠讓人變得更為年青。

在這個課程當中，我見證了這個學說的真實性。我們的學員當中，不乏年紀較長的一些照顧者，他們在學習這個新領域的課題期間，的確面對著不少的困難和挑戰，但在各位導師悉心的陪伴和帶領下，他們跨越了自己所設下的障礙。我被他們的努力和願意嘗試接受挑戰的勇氣所感動，他們彷彿重拾了年青時的一份幹勁和熱情，再次展現在生命中。他們自覺更有能力和自信去照顧自己和所關愛的人。共勉！

陳永超 神父



陪伴在邊際

在這個課程中，與其說我作為學員的導師，指導學員學習生命自覺，我更會說是一趟成長旅程，參與學員的成長，並與他們共同觸發生命的改變，豐富生命。

記得在二階開始時講解甚麼是邊際、它的重要性、它的形態、我們要如何等待、孕育、接觸、陪伴、聆聽……。當時不少學員帶著很多不解、疑惑、不明、困惱，繼續學習。作為陪著他們的導師，其實是在他們的邊際之中，陪著他們。這時要做的就是一起靜下來，陪伴著當下的不明、不清，給鼓勵但不催迫，等待下一步呈現。

在準備教學時，我同樣也在邊際中摸索、等待著那不能預測的呈現。我未曾試過與如此多同伴一起在同一個課程中教學。此課程既有我熟悉的生命自覺教學部份，也有首次以長者及照顧者為重點服務對象的部份。從學員回饋中，我聽到很多在引入生命自覺時的困難，長者的認知能力、理解能力、照顧者對接觸內在感受的抗拒、以至學員對自己帶領小組及面談的猶豫。

直到學員們開始在工作單位內向照顧者及長者開展輔導和小組實習，一步一步帶領他們到邊際處探索意感，不催迫，不勉強，臨在地陪伴，結果有不少來訪者在困惱中聆聽己心，看見出路。這一切聽來實在令人感動。

是甚麼促使邊際出現？這就要回到它根本的一步，就是臨在。在我負責統籌教學的二階課程中，見到學員們對很多概念仍是迷惘，對生命自覺並未融滙貫通，對如何應用於長者及照顧者更有疑惑，就要開始結合實踐。面對這些狀況，作為導師，只能臨在地接住他們當下浮現的一切，好讓他們能夠從容、寬容、包容地接住自己內裡浮現的一切。我見證著學員們在經過二階後的輔導實踐及小組帶領，均能為服務對象提供更有質素的陪伴與聆聽。這讓我更感「臨在的美」。

能夠經歷學員們生命的成長，以致他們服務的長者及照顧者可以活得更豐盛，實在是我的榮幸。祝願學員們能帶著一切所學，以臨在為根，讓他們接觸到的生命變得更美。

李玉貞 女士

同行簡札

同行。自覺

「助人者」在與人同行的過程中，臨在，覺察自己內在所發生的事。

例如：有一部份的自己似乎對有某種特質的來訪者出現某種感覺，例如害怕、抗拒等。

或者，有一部份的自己，很想這位來訪者很快有某種改變。

這些覺察很重要，

接住自己這一部份，

有助於臨在地與來訪者同行。

合適的話，之後可與自己這部份互動、探索……

當中或許會有新的發現、學習，對自身成長有幫助。

「提燈者」

讓每人按著自己的步伐，學習拿起「一盞燈」，生命中，自覺，走路……

每人都有各自的起步點、方式、步伐……

對於每人的不同，懷著尊重，

臨在，

同行，……

讓人學習走生命的路……

生命自覺，

生活中，生命中，學習自覺，

共勉之。

梁慧賢 女士



「圓夢」

「自在療癒圓夢」，聽到這個課程名稱就有好多感覺……圓誰的夢？圓夢與遺憾是否有關？怎樣可以療癒？……因為對這個課程充滿好奇，就投身了導師團隊，一起參與這個為期九個月的生命自覺培訓課程。

回想過去這四階的學習，我見證到學員們的成長。從起初對生命自覺完全沒有概念，到自身能從生命自覺中經驗到蛻變，再應用生命自覺的概念和活動到長者服務，令我感動、鼓舞。

生命影響生命，生命自有的動力帶領學員從新找回服務的初心，用從容、寬容、包容的態度去承載來訪者的苦澀和眼淚，幫助他們更有力量向前行。

我很感恩一同參與這事工，也萬分感謝教學團隊和主辦單位博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心、贊助機構華人永遠墳場管理委員會促成這善舉，讓同工們把這美事繼續如流水般帶著活潑的生命力去服務長者。

許文馨 女士



臨在·閱讀文章的快樂

臨在，就是看見和聽見自己的不同部份，認識它，感受它，陪伴它。見證人生的一切喜怒哀樂，如同河水流過溪澗，無所不觀，並容納這一切。

同學的每一篇文章，都是這9個多月來，經過密集式的學習和實踐後的心血結晶。有成功協助來訪者有信心和能量踏前一步的高興時刻，也有令人深感共鳴的糾結和掙扎，讓人停下來，對照自己，認識自己更多。這就是一起成長的意義和快樂吧。

很榮幸能夠參與其中，和同學分享生命自覺這套方法。希望日後有機會，和大家互相分享學習的點滴。

王梓庄 醫生





沙石間的滋潤

能陪伴助人者經驗生命自覺、無比榮幸。

起初看到的是每張皺著眉頭的臉，迷茫的眼神，有如站在交叉路口。

接著踏入每一次課堂，每一個練習，每一步慢慢去開放、停下來陪伴、邀請自己，都因接觸到內心不同的部份，而帶來了驚喜。

過程之中呈現了一個個溫柔、活潑、對生命好奇的心靈。皺著的眉頭張開了，眼睛閃亮著。

感恩能與學員走過這一段路，沿途縱有沙石與微塵、亦湧現了一些疤痕或是關係中的結；然而每步走來，大家對長者與照顧者溫暖綿綿的疼惜和關愛，都在滋潤著彼此，亦是勇於向前、覺察的動力。

祝福每一位。

胡啟恩 女士





學員選篇



單元一

心底話 存於身

溫柔的承載

輔導員：阮姑娘（阮）

來訪者：李先生（李）（化名）

導師：黃麗華

來訪原因

李先生患有抑鬱症，長期照顧中風癱瘓的母親。父親長居內地工作，父子關係惡劣。李先生曾因照顧母親一事，懇求父親回港協助，但父親拒絕。

最近他懷疑父親犯錯，他感到非常憤怒、失望及傷心，向輔導員求助。

李：（手都動起來）姑娘，我真的十分憤怒，好像被火燒！

阮：你留意到自己十分憤怒，好像被火燒。合適的話，先讓自己定一定，陪一陪這個感覺。

李：（停不下來）出生在這個家是我的不幸！我不希望再跟他們有甚麼接觸，但爸爸所犯的錯，我應該去說出來。

阮：當你說到要去說出來，你留意身體哪裡最有感覺？

李：是怒氣！我明白找親人協助或許並不恰當，但讓爸爸承擔後果是我目的。之前見輔導，明白到責任是我內在的核心信念。

阮：責任是你其中一個核心信念。

李：（點頭）對，但自己又經常逃避，很矛盾的人生。

阮：你留意到責任是你其中一個核心信念，同時又察覺到自己似乎想跟它們保持距離。面對這兩個同時存在的部份，十分矛盾。就容許自己看見這個矛盾，留意到它們都同時存在。

李：（停一停，像在思考）我猜原因是自己曾受傷害及被背叛，所以想保持距離。這是自我防禦機制，雖然已經理解多一點，可是直到現在我還未找到確切的源頭。

阮：嗯……你留意到這種距離似乎源於自己曾受傷或被背叛的經歷，好像防禦機制般，可是又似乎未全面形容到。可以的話，就跟它打個招呼，讓它知到你看見它、你陪伴著它。

李：其實回想起來，可能是這個原因，令我做不到照顧者角色，因為要承擔責任。

阮：唔，你察覺到責任是自己的核心信念，但同時地又似乎跟自己做不到照顧者角色有關連。如果合適的話，就讓身體感受下這個部份。

(導師：欣賞你不斷努力地運用臨在語言，嘗試把李先生從怒氣中帶回當下，回到留意自己當下的身體感覺。透過帶領他進入臨在，透過感受身體，營造相連不繫的接觸。做得好！)

李：害怕面對，擔心自己做得不夠好，感到已經背負了很多不屬於自己的責任，所以不想承擔更多：原生家庭、消失的父親、照顧家人、重擔、壓力、自我要求、逃避……

阮：當你講出害怕面對，擔心自己做得不夠好，感到已經背負了很多不屬於自己的責任，不想再承擔更多時，身體哪裡最有感覺？

李：唔，不是身體有感覺，而是突然察覺到原來如此。

阮：如果合適的話，又讓自己調整下呼吸，從思考中返回身體，讓身體感覺哪部份有感覺。

(導師：他不停用腦思考，下次中間可以運用多幾次「停一停」：「或者在這裡停一停，感覺一下內裡是不是這樣。」我們如何提問，如何回應他等等，就是帶動他能否不再停留在思考而回歸身體的「藥引」。)

李：心口感到少少感動，好像又再認識了自己，感到舒了口氣。

阮：嗯……你留意到個心口最有感覺，舒了口氣，身體好像讓你知道你認識自己多了。

李：我回想起《心靈捕手》裡的經典台詞「這不是你的錯」：Sean並不是要責備 Will，除非 Will 願意向他吐露心聲，否則他也不會真正了解 Will。原來我一方面期待有這個 Sean 出現，但另一方面又

收藏自己，自我保護。表面好像樂意與人談自己，但只是沒有情感地陳述事件。

阮：你留意到，裡面有兩部份，一部份好像樂意跟人談自己，期待被聆聽，另一部份只是陳述事件，把真正的自己藏起來。兩個部份都存在，就跟它們打個招呼，告訴它們你知道，你容許。

(導師：你能帶動到他內心出現「心口有少少感動，好似認識自己多了，又覺得舒了口氣」，真的是一大步。欣賞你在不急、不批判下做到。用「一個部份」的說法，讓他不與任何思想或情緒等同起來，來達到「相連不繫」的目的，做得好呀！)

李：(停下來)原來這麼多年來，我都無顧及自己內心感受，這一刻像是被自己明白般，舒了口氣，好感動。

阮：你留意到自己身體有種被明白的感動，舒了口氣，就讓自己好好陪伴著這份被明白的感覺……如果合適的話，我邀請你把手放在你身體感到感動的部份。

李：(慢慢把雙手放到心口……靜下來)感謝你的陪伴及多年來的接納，感謝你當初看見內在受傷的我。

阮：按住心口，跟自己說句感謝，讓自己知道，我聽到、我明白、我接納、我陪伴著。

李：慶幸步伐雖然慢，但非原地踏步。

阮：步伐雖然慢，但不是原地踏步。

李：我一直以來分享事實的表面，卻甚少探究內心的自己及感受，原來自己會這樣。

阮：如果合適的話，就讓今天的探索停在這裡，待合適的時候再探望它們。

(導師：你要先讓他停下來，多感覺，再整合，不要太快完結，這太可惜了。)

反思

李先生來訪時，帶著不滿和怒火，我感到壓迫，有點喘不過氣，好像接不住了。我使用臨在語言及複述，但他仍未能覺察身體的感受，即使我引領他回身，他仍然否定身體感覺。當刻我感到不知所措，再次提醒自己臨在，使用呼吸引導案主回身。

我發覺理性及慣常收藏自己情感的來訪者不容易回身，但只要我冷靜，臨在，不放棄，給予空間，鼓勵他們再嘗試，他們同樣可以進入內在。

當李先生找到「把手」，就可以表達內心的矛盾，把內心的兩部份呈現出來，並容許它們都同時存在，平靜了他早前的怒火；明白到自己的矛盾，彷彿找到了一條出路。

導師回饋

整體而言，你做得好的地方很多。欣賞你懂得適當地運用複述、停一停、一個部份、臨在語言、用「三容」來協助他探索身體感覺。你的陪伴與同行，讓他聆聽自己的說話、去感受、去核對，進深一步去探索，他發現了。欣賞你努力不懈地嘗試，能夠領悟、掌握及運用生命自覺的技巧。

後記

在輔導中運用了「生命自覺」，不會跌進情緒漩渦，同時可讓來訪者多角度去探索內心感受和需要。「臨在」協助我們不批判，於此時此刻感受最原始的感覺，把思想及感受劃分成兩部份，放於眼前，去感受它，就能從迷惘中抽出來，看清眼前困局。

人由很多部份組成，我們就是慣常以單一整體去看待，只容許惹人喜愛的部份呈現，其他部份卻被壓到深不見底的心裡去。可惜這些部份就是想被看見、被尊重和被擁抱，它會在你防不勝防的時候，帶著情緒悄悄敲門，讓你不自在。

真正「自在」是帶著好奇及溫柔，容許一切呈現，確認它存在，同時與它找個合適距離互相陪伴，它會感受到你的容許而慢慢療癒。

「悔」暗背後是光明

輔導員：盧桂芳 (Paula)

來訪者：寶潔 (化名)

導師：胡啟恩

來訪原因

寶潔為家中長女，主力照顧癌症年長父親。家有外傭協助，母親和妹妹性格柔弱依賴。寶潔有領導者特質，主動性強，責任心重。

寶潔的父親因癌症惡化入 ICU (深切治療部)，又確診新冠，兩天後寶潔接獲醫院通知，她父親離世了。寶潔未能接受父親離世的事實，也未能處理傷痛。

父親離世，讓寶潔傷痛之餘，更惱恨醫院失職，沒有及時通知家屬，前往見最後一面，陪伴父親離世，令父親孤獨可憐地「走」。為此，寶潔嘗試以生命自覺方式，回到自己內心深處，聆聽內裡感受，處理自己的傷痛和憤恨。

她來訪當天，一開始便不斷重覆說着不幸的遭遇，「受害者」的怨氣很深。在進入身體的意識前，寶潔已在沮喪和惱怒中。

Paula：講到這裡，我聽到整件事真的很難受，你留意到身體裡面，好像有很多東西，現在請留意下，在身體裡，哪部份最有感覺。

寶潔：唉！……我的心很不舒服，像塞有硬的東西……我真的……很不服氣！

Paula：嗯、嗯……你覺得很不服氣……很不服氣，好像還有未講完的。

寶潔：對！氣憤……真的很氣憤……沒道理的，沒有及早通知家屬……就這樣讓爸爸離世……沒有人陪着，就離世……

Paula：你留意到自己很氣憤，真的很氣憤！我看見你兩臉通紅，像很熱的，額上還冒汗啊！如果適合的話，在這裡停一停，留意下整個身體，此刻有甚麼感覺。

寶潔：真想不到，為何會這樣……萬萬想不到……會弄成這樣……

Paula :我感到，你身體裡面有一部份很氣憤，又好像有另一部份，自己很不明白，又有份好奇，很想知道究竟是甚麼。

寶潔：對……院方為何會這樣？不合理啊……我很反感！很憎惡他們！

(我邀請她手按胸口，更集中於胸口被堵塞的感覺，在她再轉入故事的時候，再次嘗試帶領她回身。)

Paula :你留意到胸口位置，被堵塞得很實……或者，如果適合的話，停一停，用你的手摸摸那塞住的位置，聽聽這堵塞着又很實的感覺，有甚麼說話對你說。

(寶潔一直都維持在邊際，連繫着、在建立互動的關係中，探索着內心的「苦」。)

Paula :它似乎想讓你知道它很苦。如果合適的話，你可以讓它知道：你聽到！你感受到！

寶潔：……我不喜歡這樣苦……很辛苦啊！不想自己再這樣的苦！真的不想！

反思

是次輔導，作為同行者的我，覺察到需要將寶潔由集中說故事內容的狀態（詳述父親由進入ICU至急遽離世的過程），帶她進入「回身」狀態，去接觸身體的感覺，聆聽身體的感覺，抓住適當的時機，引導她停一停，是我要特別注意的。同時，我要避免過於投入和認同她的怨氣，甚至被捲入她的情緒中，我要穩定個人的思緒於聆聽，提高意識聚焦在複述，以引導她把情緒連結到內心感受。這也可以說是我給自己提示路向的「輔導地圖」。

寶潔一再重覆故事並作埋怨時，我以臨在語言引導她將意識帶回身體，並進行描述和核對。在她很不服氣的下面，我估計是令她惱怒生氣的情緒。於是，我引導她去感覺「還有很多未講出的是甚麼」，她自覺是「氣憤」，隨即，她又進入故事的部份，但我卻感到，其實她有更深層的情感準備要自我呈現。當她有空間向內探索，原來，重要的就是「爸爸在沒人

陪伴下離世了……」原本執著於醫院的失職，重覆着「我不想自己再苦了！」，到最後情況有轉機了，寶潔自我釋除內疚，同時認為父親離世是上天給他最好的安排。

在是次陪伴寶潔的經驗中，我更深體會到同行者本身需要以心去接觸來訪者的感受，敏於聆聽來訪者內心隱密的呼聲，作有意識的複述，提高運用「臨在語言」的頻次和溫柔度，讓來訪者自我核對；耐心地陪伴來訪者去陪伴她自己各種不同的感覺，維持來訪者在意感與邊際間的互動關係，使能陪伴來訪者不斷向內探索，找到自我內在更深層的需要。



導師回饋

你表現得有耐性和臨在聆聽，在陪伴過程中亦保持著「慢慢」的步伐、一步一步嘗試邀請回身，是讓她能在過程中定下來的元素，亦放慢了她陳述的過程，由事件轉為對身體自覺。

你另一個強項，就是同時接住了自己的覺察、提示自己保持著臨在和細心聆聽，亦覺察著對方所分享的「事件」、「感受」或是有待呈現的「意感」；待合適的時機以臨在語言邀請來訪者「回身」，讓「意感」嘗試呈現。儘管她時有「被事件帶走」或對邀請有所誤解，你亦保持著耐性、繼續陪伴，待有機會再作邀請；當中亦不忘嘗試遊走於「部份」與「整體」之間的自覺。這是一個很好的嘗試，帶有覺察、平穩、細緻和讓她開始回身和接觸到自己意感的陪伴！

另有一些建議，作為輔導員，我們感受到她有很多不同的感受，似乎有憤怒、不甘的部份、或其他部份，可能是難過、委屈、愛……當寶潔表達到一部份時，可邀請其確認，停留多一會，然後再邀請留意其他可能的部份，協助她留意到暗在更豐富的。

爸爸，請記著我

輔導員：翠珊

來訪者：小麗（化名）

導師：鄭惠卿

來訪原因

小麗是棠伯的女兒，照顧棠伯多年，近月他住進院舍。她每星期都探望爸爸，希望他能看相片時會記得自己。她不敢坦誠面對自己情緒，或向家人求助。

「爸爸不再是以前的他，他很多時眼睛望著我，但記不起我。」這道出認知障礙症照顧家屬的心聲，當中包含著辛酸和無奈，卻連自己家人也不明白。這天我與小麗談棠伯的照顧計劃，留意到她心裡「有點東西」。聽她訴說，不難發覺一切源於愛。

小麗：近日探爸爸，他很多時望著我，卻記不起是我，會問我是誰。我已經做了相簿，希望他能夠記起我。

翠珊：爸爸記不起自己，心中「有點東西」。

（導師：這裡用「有點東西」合適，讓小麗可以往內探索。）

小麗：次數愈多，我在探望後常忍不住在樓下哭。

翠珊：你留意到爸爸記不起自己，心裡有難過，忍不住流眼淚。

（導師：將她沒有說的也說出來，能讓小麗感到你明白她，很好。）

小麗：姐姐說老人家都會經歷退化！（小麗眼有淚光）

翠珊：你說這事時，眼裡有眼淚，一方面難過，一方面無人明白，同時都在。

（翠珊作為輔導員，於功課內問導師：「這裡我是不是說話太多呢？是否可以簡單些又能幫助她呢？」）

（導師：這反思很好。可考慮直接複述，如：「你感受到有難過的部份，也有不被明白的部份，兩個部份都在。」）

小麗：（哭）

翠珊：（陪伴）

（導師：靜默的陪伴，讓小麗感到你的同在。）

小麗：他認不出我時，覺得他在世上的時間倒數著。真捨不得他離開，他們怎會明白。（眼淚不停落下，手放胸前位置）

翠珊：（嘗試同步把手放胸前感受小麗的感受）你將手放在胸前，是怎樣的感覺？

（導師：很好。下次可以加上「我留意到」，使小麗更去感覺身體反應，並邀請她探索。）

小麗：好心痛，好驚，驚他再記不得我，驚他這樣離開我。

翠珊：如果可以的話，就告訴它知：你知它在。像打招呼似的。（我留意到自己心裡有份擔心：真不知個案是否陪到自己。）

（導師：當你留意到自己有擔心時，如何陪伴自己這一部份？如何回到當下陪伴小麗？你日後也會隨時遇上需要協助的人，也是你人生重要的修煉。）

小麗：我知道心在痛，有份驚，你們都在。

翠珊：留意下哪部份想你留意。（要用較易明白的字嗎？）

（導師：可請小麗先逐一去確認，有心痛，有驚的部份，哪個部份想她先關注。）

小麗：好像整個人在震，好怕他離開，再陪不到他。

翠珊：……（我感到那份震，想起媽媽。提醒自己停一停。）

（導師：你能讓自己停一停，不受自己的情緒影響，回到當下，很好。另一考慮，讓小麗也感到你的同感，如：「我也感受到你驚的部份，我都感到那份震。」）

翠珊：這份震的感覺想告訴你，有份不捨。

小麗：（停下不動）……是呀，好捨不得，害怕以後見不到他。

翠珊：你留意到有份驚，有份捨不得，同時都在。如果適合的話，留意哪部份想你留意。

(導師：可用小麗的字眼「好捨不得」)

小麗：是呀！我很捨不得爸爸，個心好驚好痛。

翠珊：如果適合的話，陪下自己這份不捨得的感覺，甚麼都不做，就是陪住。

(導師：這裡的邀請，只是陪住，很合適。)

小麗：(靜下來)謝謝你聽我說，感覺好多了。知道自己捨不得，但怕承認了後，壞事就發生。

翠珊：是啊！真實面對自己情緒不容易，多聽下自己的心聲，對爸爸對你也是重要的。

(導師：這裡可考慮讓小麗留意到原來自己有「捨不得」的部份，也有「不想認」的部份。當能夠確認，感覺好些，也可與她核對。)

反思

過程中有很多問題，怎樣可以多點明白對方感受？我害怕來訪者太多情緒，怕自己言語不適合；也留意到自己掉入了身同感受中。回顧時想：若不用這句，應怎樣呢？有時怕節奏太快，是否邀請她回身？陪伴來訪者時，這些疑問在心中打轉，影響臨在。

當小麗提到害怕、不捨得，我像進入了對方漩渦中，又像是在自己漩渦中，甚至乎想哭，不知怎樣說下去。後來停一停，才好像找回臨在感回應下去。若再遇上這種情況，應該怎樣好呢？

認知障礙症的照顧者承受不為人理解的壓力，看著家人慢慢忘記自己，逐漸老化，怎會不心痛。有時其他家人未必明白，真要學習陪伴這份「萬般滋味在心頭」的感覺，找回力量行下去。

生命自覺教我們重新擁有這份本來已在我們生命中，卻被遺忘了的自我覺察能力。做來不容易，要學習好，路很長，但我們也真正需要這份自我覺察，而每一步覺察都帶來新的連繫，新的能量，新的可能……

努力啊！小麗，加油！



導師回饋

她與你的互動，是有血有肉的交流，是真摯情感的流露，你能共感小麗的經歷，讓她感到被明白、被聆聽，讓她在過程中親身體會及發現。

重要的是，你覺察到自己內心的波動，能讓自己停一停，專注呼吸，臨在當時的環境，不讓自己跌入漩渦中，讓自己有距離的看事件。覺察自己在過程中的反應，讓自己停一停，陪伴及暫時放下個人的情緒牽動。

文章中，你能同感她的「驚」、「心痛」、「不捨得」，這些共感讓她感到被認同和被看見，有助輔導進程的推進。而在回應時所用的字眼，最重要是她可以聽得明白，如何讓自己可更靈活及貼切地運用，需要你多加練習。

自己那容易牽起情緒的部份，的確在提醒你它需要好好的呵護。看著別人，但不能忽略自己，聽聽這個呼喚，為自己做生命自覺；或其他有助你處理自己情緒的方法。



後記

過程中，不單學習輔導，而更多是學習「停一停」、「追體驗」、陪伴。記得同行過程中，都有自己想法，不臨在影響了陪伴。有時帶着怒氣、有時帶著心急、有時帶著哀傷，當遇到這種情況，應怎樣陪來訪者？與導師傾談後，多一份提醒：當感到自己不臨在時，慢下來，找回臨在感。輔導結束後，以生命自覺去照顧那份感覺。久而久之，就可以更從容陪伴來訪者和自己。

在生命自覺中，我學習到「停一停」的重要性。生活中很多時就是心急，引起衝突，彼此間產生隔膜。容許自己停一停，會有轉念，事情也就不同了，可以有空間留意彼此的情緒，聆聽接納對方，騰出空間與自己和解，陪伴、接觸、親近和聆聽自己，也能聆聽別人心聲。

我與護老者同行嗎？

輔導員：Steffi（黎）

來訪者：文哥（化名）

導師：梁慧賢

來訪原因

文哥突然來中心找我，想代太太小娟查詢輪候院舍的狀況，我根據資料回答。他說話時語氣比較急速，談話期間握緊雙手，呈現壓力及憂慮。

黎：最近發生了一些事情？似乎你有些緊張。

（導師：在這裡，你聆聽到文哥未說出的部份，很好啊。若覺得合適的話，亦可透過描述文哥的身體動作，如「握緊雙手」，邀請當事人回到自己的身體，與自己連繫。例如：你在說話的時候，雙手一直握緊，好像「有一些事情……。」）

文哥：是，我最近……不知是累……還是身體差了，雙腳曾經突然無力，我也控制不了……就跌倒地上。今次是沒有大礙，但我驚……若我真的有甚麼事情發生，小娟如何是好？我不敢想像。

黎：你是擔心小娟無人照顧。

（導師：聆聽並說出文哥未說出的部份，很好。若覺得合適的話，亦可用臨在語言複述、區分。如：一個部份留意到最近雙腳有時突然無力，控制不了，亦留意到自己有一個部份是驚——若我發生甚麼事，小娟不知怎麼辦。）

文哥：是。……（有點遲疑地）小娟現在很多時都無力似的，以前還願意下床去廁所，現在常常賴在床不願動，寧願小便在尿片上……

黎：比起之前，小娟好像在行動上是差了些，早前探你們時，她還會下床。甚麼時候開始這樣？

文哥：（搖頭）是啊！最近一星期，她說下床十分辛苦，氣促厲害，就算是坐起來吃東西，很快便感覺無力，不願意繼續坐，要躺下。

黎：你照顧得很辛苦啊！

文哥：（大力點頭）是的。她坐一會兒就累了，身體支撐不到很長時間，食量又少，只是一星期跟家居照顧服務員做一次運動，其他時間就不肯動，不願坐起來或下床。（眉頭緊緊皺起）

（導師：若覺得合適的話，亦可透過描述文哥的身體動作如「眉頭皺起」，邀請他回到自己的身體，與自己連繫……例如：你在說話的時候，眉頭皺起，好像有一些……）

黎：照顧上確是有些艱難……

文哥：（點頭）是的……，真是。有些時候我自己也需要去覆診，提議請人上門看顧她，但她都拒絕，只叫我「你自己去喇，小心啲啊」。她只得一人在家……

（導師：若覺得合適的話，亦可複述、區分——有一個部份想有人來家看顧她，亦有一個部份想她活動多少許……）

黎：她不肯讓其他人幫忙，你一個人獨力……好艱難……

文哥：就是！（大力和應），她只是會對我說：「你自己小心一點」。

黎：會不會令你覺得她苛索？或是你聽到「小心一點」這一句，似乎你並不受落，反而有些反感？

（導師：若合適的話，亦可邀請他回到身體，例如：聽到「自己小心些」這句說話，身體好像有點反應，好似有些話想說……）

文哥：她又不是這樣。有時我勸她做運動、勸她多吃一些，想幫她剪指甲、沖涼，她就嫌我煩，還反過來發我脾氣……我也有脾氣……我會故意說反話：「我不照顧你了……」我常常對她說：「我有甚麼不測，你便沒有選擇，要入院舍了。」

黎：聽到你有些時候十分激氣，有些時候又會事事細緻照顧她。好像當小娟不領情時，十分辛苦，你也會故意說反話。

文哥：就是這樣。我或許真的有天身體不適、跌倒、滑低，自己都預測不到的事……總之，我有甚麼事連自己也支撐不到……那真的不由她選擇，她都要入院舍了。

黎：是的，有時真是預測不到會發生甚麼事……

**(導師：若合適的話，亦可用複述、區分、說出暗在的部份……
如：你留意到自己有脾氣的部份，亦好似有無奈的部份……)**

文哥：我都不會去得哪裡……

反思

文哥不是定期與我面談，我致電關懷他時，他往往說「OK」、「無事」，不多言。他是小娟的唯一照顧者，小娟容易氣促，需用呼吸機輔助，限制了生活上的活動。近半年，小娟體力每況愈下，日常生活甚少離開床舖，非常倚賴丈夫的照顧，文哥擔子變重了。他們兩人皆是第二段婚姻內沒有子女，各自的子女跟他們關係疏離，文哥完全得不到親友的協助，他也習慣隱藏感受，不向外人透露家事。當我說出他的壓力和感受時，他都大力點頭。

如果小娟接受社區服務，對文哥而言會輕鬆一些，不過他認為太太個性自我，不想接受社區服務，他遷就太太意願，沒有向太太反映自己的困難。文哥認為夫婦關係中，「自己看得開」便是解決辦法，他似乎忽略了自己的需要。

導師回饋

合適的時候，可用複述、區分，把文哥暗在的說出來，例如：有一個部份覺得辛苦吃力，有一個部份覺得有些生氣，亦有一個部份是擔心，有一部份是無奈，還有遷就她的部份……

相信文哥未習慣聆聽自己的內在，面對妻子的健康情況真的太沉重，他也想到當真有一天自己要離開時，是何等的無可奈何。這難以面對的局面是不容易接觸的部份。若覺得合適的話，亦可將你與他同行時所感覺到的，說給他聽，邀請他感受、核對。如：「彷彿感受到幾個部份在內裡互相拉扯……連自己也很難平衡。」

目前他可以來中心參加活動，與人傾談，有喘息空間，有你同行是很大的。相信當他感覺安全，覺得合適的時候，或許就會說多一點，和多一點聆聽自己內心需要。

當文哥表達困難時，我不期然有份「任務」——想為他即時解決困難。如果我未能達成我「心中」的任務，便自我加壓，有種「未拎走肩膀上的石頭」的不安 / 不暢感覺。輔導過程中我會施壓力予自己，亦有可能將壓力轉予文哥，影響對他的臨在陪伴、臨在同行的關係。

督導時，導師陪伴我進行生命自覺，在尾聲中，我又出現意象：「看」到一個人用背包載住重物，而我同樣揹著背包，緊握背包的肩帶在那人側面，慢慢同行。我靜候……感到「拉扯」似乎消退了。原來我一直對「責任」十分重視，不自覺帶入輔導之中，將「盡快完成責任」的壓力施予自己及來訪者，對輔導帶來反效果，甚至會令對方逃跑。這個提示對我十分重要，可能我未能一下子完全改變習慣，習慣性的思維是根深蒂固。不過，相信透過持續對自身察覺，可以提昇輔導中陪伴、臨在的質素，我亦期待自己的進步。



觸得到的滋味

輔導員：小太陽
來訪者：英先生（化名）
導 師：吳浣玲

來訪原因

英先生約60多歲，與父親同住，並照顧其日常生活。他為人細心謹慎。喜歡藝術相關活動。英先生近日發現家中有一個橙，由於閒置太久，橙皮開始出現黑點，看到它英先生感到不自在並轉身離去。他不敢切開那個橙，亦不想接觸它、丟棄它，寧願另買橙吃亦不想面對那個發黑的橙。他希望透過生命自覺探索自己需要面對、但又不自覺地逃避的內在壓力。

小太陽：你可以調整坐姿，感覺自己坐得舒服，留意自己被椅子承托的感覺。讓自己停一停、留意呼吸，慢慢回想一件你想關注的事。

英先生：是關於家裡有一個我不想面對、皮上有許多黑色點的橙！不想掉，又不敢摸，一見到它就想轉身走。其實整理辦公室也一樣，知道要執整，但內心又不想動手。

小太陽：你留意到自己知道有事情要做，但內心有一個部份不想做。

英先生：對，有些事情自己不想面對，就會覺得不舒服，想逃避。

（導師：不錯，留意這處你可嘗試幫英先生區分兩個部份，再看看哪部份想他留意多一些？如「你留意到你裡面有一部份知道要執整、有一部份又不想動手……就讓自己留意一下，哪部份想你留意它多一點？」……順著它的選取及讓內在呈現，可能會更有空間。）

小太陽：留意下聽到「不想做」、「想逃避」，身體哪裡有些感覺。

英先生：（停一停，感覺）我覺得有點暈，肩膊有點重，雙腳貼地但感覺腳背好重。

小太陽：你留意到頭部有點暈，肩膊有點重，雙腳貼地但感覺腳背部份好重，好似有點東西。花一點時間陪一陪這份感覺，如果合適的話，都讓自己的身體知道這些感覺存在。

(導師：這部份可嘗試「……花點時間陪一陪這份感覺……如果合適的話，就讓你自己在這裡陪著這份感覺……」看看被陪伴的感覺又是否有不同。)

英先生：(停一停)……我知道自己留意到這份感覺。

小太陽：如果你想，你可以試搓一下雙手，將一隻手放在額上，陪伴一下它。

英先生：(將一隻手放在額上，感受一會，然後放下)感覺頭部的暈眩減輕，肩膊都沒那般沉重，但係腳背的感覺仍然很重。

小太陽：嘗試再花一點時間留意雙腳的感覺，問一下雙腳想你怎樣陪伴它，如果需要的話，可以調整一下坐姿。

讓你自己停一停，等候一下，留意會否有一些詞語或者圖像在你腦海中浮現出來，如果你留意到的話可以告訴我。

(導師：可試試「……留意一下會否有一些詞語或者圖像出現，合適的話，可以描述一下……」，主要是由內在表達出來，由暗在到呈現。)

英先生：(調整坐姿)好像感覺自己被綁死、逃不了。

小太陽：你留意到浮現出「被綁死」、「逃不了」。

英先生：對啊，覺得不想被掣肘。

小太陽：「被綁死」、「逃不了」，留意到自己入面有一個部份不想被掣肘。交給身體核對一下，感受下描述是否準確。

(導師：好！「感受下描述得是否準確」)

英先生：感覺到眉心有點重(深呼吸三下)……眼皮下面都感覺很重……右腳膝頭好似有東西頂著(用手搓揉)，雙腳腳背感到很重。(搓熱雙手，敷住眼睛)

小太陽：你留意到眉心有點重，深呼吸了三下。膝頭好像有東西頂著，你用手輕輕按摩。眼皮下面有點重，你用雙手敷住雙眼，留意當下的感覺如何。……你留意到雙腳腳背有點重，問一問身體想你怎樣陪它。

(導師：這個部份可試試拆開……這部份內容有點太多，容易失焦點。)

英先生：用手敷著雙眼，感覺被保護、安全。

小太陽：留意到有被保護和安全的感覺。就將這個感覺放在雙眼，陪伴和感受一下這個感覺。

英先生：我感覺很放鬆，原來放鬆的感覺是這樣的，我遺忘了很久。

反思

之前我曾經幫英先生做過一次輔導，雖然他習慣理性思考，但內在情緒豐富，敏感度高，身體的個人防衛機制很強。我與英先生的第二次輔導，由於未能安排在封閉的環境進行，有人隨時進出場地，影響了他的投入。他一直都只能夠在事件上描述分享，很難「回身」。接近結束輔導時，他說家中有一個橙，由於一直沒有時間食用，現在橙皮變黑。問題是他發現自己逃避處理那個橙，甚至重新買過兩個新的橙，吃掉了，也不願意處理第一個橙。我邀請他再做一次輔導，探索對那個橙的體會。

第三次輔導刻意安排在中心寧靜的面談室。他身體感覺很強烈，並且能浮現一些字眼作為「把手」幫助自己探索內在。我亦發現他由最初需要我較多的主導協助，後期慢慢轉為他自己主導自覺，懂得讓身體知道，自己已經知道了那些感覺，亦能夠花時間陪伴自己的身體。我作為輔導員見證著他能透過生命自覺來探索，對自己有發現及得到自我療癒。

導師回饋

閱讀你的文章，好像在旁見證的你的成長，一步步變得紮實、一點一滴的進步起來、勇敢的應用！為你感到開心！

從你陪伴英先生的過程裡，感到你的臨在、同行及同在。可以的話，加多一點點相信，給予他多一點信任，信任他可以依靠他身體的帶領，或者你會對「自我療癒」有更深的領悟。很好！

後記

我體驗到在陪伴來訪者的同時，自己都會出現多種不同感覺，讓自己保持覺察並與自己的情緒保持適合距離，才能臨在的陪伴對方。

一個倖存者的心聲

輔導員：思斯（思）（化名）

來訪者：蘇先生（蘇）

導師：李玉貞

來訪原因

蘇先生四十多歲，靠積蓄及家人的經濟支援生活。他是家中四名子女中的幼子，是父母的主要照顧者。最近蘇的父親確診末期癌症，蘇父情緒大受困擾，經常指責蘇對他照顧不周，令蘇感到很難受。不同住的家人對於蘇先生的處境愛莫能助，有時候甚至會怪責他加重了父親的病情，令蘇先生更感委屈。

蘇：大部份家人沒有確診情緒病，但他們經常發脾氣。嗯，是少部份確診了。

思：聽到自己談及大部份家人沒有確診情緒病，但他們經常發脾氣，現在留意一下身體哪個部位有感覺。

（導師：很好！懂得邀請蘇回歸身體去感受。）

蘇：感到驚。若果家人經常好糾結，感到無出路。

思：你留意到裡面有個驚的部份。

蘇：叔叔的行為越來越像我家人的一些不良習慣……（嘆了一口氣）

思：留意到你嘆了一口氣，好像「有一點東西」。

蘇：要「嘆一口大氣」，有壓迫感。

思：要「嘆一口大氣」……留意到裡面有一個有壓迫感的部份。如果合適的話，邀請你嘗試用顏色、形狀、大小去形容一下。

蘇：自己是倖存者，從深海游到岸上。

思：聽到、留意到自己是倖存者，從深海游回到岸上。

(導師：在這幾段對話的過程中，你能夠用臨在語言，請蘇逐一確認不同的部份，並在合適的時候請他進一步形容「邊際」，以「顏色、形狀、大小去形容一下」是非常合適的。)

蘇：要應付生存，不容易看到自己……

思：自己要應付生存，不容易看到自己。

蘇：要壓抑情緒……記得小時候父母就要我跟從哥哥。

思：聽到、留意到自己要壓抑情緒，自小家人就對你有一些要求。當你提及這些事情時，現在身體哪個位置有感覺？

蘇：覺得悲從中來，想哭，想知道自己是一個怎樣的人。

思：感覺到裡面有個悲傷的部份，想哭出來；又有一個部份想去了解自己。

(導師：這裡你除了一直保持使用臨在語言外，更進深聆聽到蘇未有說出的部份——「又有一個部份想去了解自己」。在生命自覺中，我們有時會邀請自覺者去探索；用在輔導中，對於未有學習過生命自覺的他，由你嘗試提出來，是很好的！若我們想再多一點空間讓蘇探索是否有「又有一個部份想去了解自己」，我們可以加「又好像」，例如：「又好像有一個部份想去了解自己」，這樣就更有讓他核對的空間了。)

蘇：是的，我發覺自己並非純應付危機，我都是勇敢、反應快的人。

思：你感覺到自己裡面有一個能應付危機的部份，又有一個勇敢的部份，與及一個反應快的部份。

蘇：對！我不想再尋求輔導員的輔導了，我感到憤怒、被冤枉，很多聲稱是專業人士的人都不認識精神病。但我感激、感恩曾經有一個很有心的專業人士，他單純去分析爸爸有否臨床徵狀，不單治療了爸爸，還療癒了我。

思：你留意到裡面有一個感恩的部份，感恩爸爸和自己得到治療甚至療癒。

(導師：這裡他提到很多不同的部份，例如憤怒、被冤枉、感恩。你選擇了複述感恩的部份，這是好的。若多一點，就是就憤怒、被冤枉的部份也複述，例如，「你留意到裡面有憤怒、被冤枉的部份，同時又有感恩。邀請你留意一下，它們都「在」的感覺是怎樣？」我們就能幫助他由側面回到整體，而不是放下憤怒、被冤枉這兩部份了。)

反思

蘇事後回應最滿意的地方是他覺得我用心聆聽，套用他的說話就是「聽到我內心的想法、渴求和需要」，亦覺得我語氣平靜；但他也會忽然間感到我的語氣有點不耐煩，令他感到不舒服。我留意到有時候遇到這些情緒類型的來訪者時，自己或多或少都會「提高警覺、小心翼翼」，因而難以臨在地聆聽對方和陪伴他同行。不過，隨著自己多練習、反思和接受訓練及督導，我覺察到自己在得知來訪者的身份時，先暗中深呼吸，先安定心神、坐穩下來、雙腳貼地，好讓自己能夠「接得住」。對於他的讚賞和意見，我多謝他勇敢又如實地表達出來。當他和我能建立正面的治療關係時，雙方都能有所成長。

導師回饋

聽到你除了留心蘇的內心需要之外，更有能力留意到自己的臨在狀態。很高興你能在過程中找到屬於你臨在的方式，相信也是這份臨在，讓你能夠「接得住」他的不同部份，並能一步一步讓蘇聆聽到自己內在的狀態，並能夠逐一陪伴每個部份。

十分欣賞你的臨在聆聽！祝福你在未來繼續學習掌握更多，讓自己及來訪者都獲得有質素的陪伴。

後記

自此以後，我仍會間中遇到蘇，他仍會分享他的生活近況，以及他的情緒困擾。我留意到自己更能帶著好奇、用心去聆聽，並能比前更從容地、臨在地陪伴他。

心急如焚等著她

輔導員：Sham

來訪者：Helen（化名）

導師：邵倩文

來訪原因

Helen 向兩位老人家提示了錯誤活動時間，她感到極度難過及內疚。

Helen：那天說錯了時間給兩位婆婆知，令到她們遲了 30 分鐘，我真的對不起她們，好內疚……。

Sham：提及此事，身體裡哪個部份最有感覺？

（導師：能將故事帶回身體方向是好的。Helen 清楚說出內疚，她好像已陷入情緒中，引領她停一停，確認內疚部份，找回自身的臨在，再讓她返回身體描述此感覺。如「你內裡有好內疚的部份……，可以跟這部份打個招呼……合適的話，感覺一下此部份在身體哪裡最有感覺……」）

Helen：心，感覺好實……氣管頂著似的，還有眉心和額頭都僵硬起來。

Sham：你留意到心好實，氣管頂著似的，眉心跟額頭都僵硬起來，它們好似有些東西，想告訴你。

（導師：臨在當下的語言有助她返回臨在狀態，確認，接載，再描述。若，未能好好確認，接載，有距離地陪伴此感覺的部份，要叩問就不容易。因此，你的引領：「它們有些東西，想講你知道……」就未能到位……）

Helen：我不斷打電話都聯絡不上她們，心裡焦急極了，好緊張、好自責……（流下淚）

Sham：你裡面有難過、緊張、焦急、自責的部份。（用慢、停、臨在），我們停一停，自己深呼吸幾下，靜靜地陪伴裡面的感覺。

(導師：好，你能逐一複述她的感覺，協助她去確認每個部份，及提示她停一停，靜靜地陪伴內裡的感覺，以呼吸找回臨在狀態，不陷入情緒的漩渦中。)

Helen：(停了好一段時間) 我平靜多了。

(導師：你能陪伴她停一陣子，極為重要。你那份靜靜地，甚麼都不做的陪伴，是一個好的示範，讓她學習如何去陪伴負面感覺，又不會陷入當中，反而多了一份臨在與平靜。)

Sham：你有份難過、自責……好多感覺。

Helen：我害怕做錯事，被責罵，被看扁，被人鄙視我沒用……

(導師：當能確認感覺，再深一層的感覺，暗暗存在的呈現了……還有驚的部份……)

Sham：有甚麼詞語或圖畫能夠形容這種感受？

(導師：建議可先確認感覺的部份：你留意到有好驚的部份，它好似讓你知道它怕做錯事，怕被人鄙視。你可以帶住溫柔 and 好奇，讓它知道你知道它在，讓它知道你聽到……。合適的話，可以描述這部份多些，例如身體感覺……圖畫……顏色……聲音……)

Helen：「尖」字！好似有把尖矛插向自己……

Sham：尖矛插向自己，還有更多可以形容到嗎？

(導師：她能用圖像形容，此刻可能是用腦想像出來的圖畫，邀請回身如實核對。如：好驚的部份，好似尖矛插向自己，可以留意插在身體哪個位置……)

Helen：不知怎說好，就是對不起人家，完全毀了信用，好內疚……

Sham：(提示對方察覺身體反應) 當你提及對不起人家的說法時，整個頭都垂下來，全無心機似的……如何才能讓自己好過點呢？

(導師：這身體姿勢可能就是好內疚的部份的呈現。她似乎未能好好確認內疚，與內疚同坐，跟它建立深入接觸的關係。她內疚的部份，好驚的部份，仍未有把手，去陪伴，去深入接觸。)

當你問「做什麼事可以令自己好過？」時，你內裡如何？是深入接觸內疚？還是想快些讓她不跌入負面情緒中，問她做甚麼可以令自己好過些？在生命自覺中，感覺的轉化，需要停留，慢下來陪伴。）

Helen: 弄清楚才好提醒別人，沒出錯就自然舒服……

Sham: 「誠信」對你都好重要，對嗎？

(導師: 你留意到她有好珍重誠信，有勇氣。如果能陪伴她與內疚及好驚的兩個部份深入接觸，由她自己說出這些需要，她就更能接收這些力量。)

Helen: 對啊……遲了半小時即見她們出現，我衝前道歉，雖被全班望著，不打緊，總算鬆了一點，但仍有強烈的歉意。

(導師: Helen 只答你「對啊」，然後回述事件，及仍說有強烈歉意…… 似乎她有些時候表現了「討好型」的行為，避免說「不是啊」，因此她回答「對啊」，也未必是認同你的回應。這是作為輔導員要留意，要一再反思的。)

Sham: 你留意到自己有放鬆的部份，又有抱歉的部份，兩個部份都有。或許你可以輕輕用手觸摸最有感覺的身體部位，溫柔地在心裡面說：「我知道自己有難過，不自在；我靜靜地陪伴這份感覺……」

(導師: 做得好好，既能提示她內裡有不同部份，亦能提示她慢下來去感受，去確認這些部份，回歸臨在。進一步可再逐一接觸各部份，看看哪一部份吸引她去接觸。)

Helen: (依著做，過了一陣子) 似是鬆了點。

Sham: 是甚麼讓你有份勇氣當眾向兩位道歉呢？

(導師: 同樣，「有勇氣」是你觀察到她有的特質。你在這處引領她打開另一個部份……沒有留在抱歉的部份。(有沒有留意自己那刻的你，內裡是如何？)

Helen: 知錯就要認……

Sham: 我留意到當你講「有錯就要認」的時候，整個腰背都挺直起來。

Helen:既然得到對方包涵，我又何需難為自己，放不下呢？

Sham:今次面談，你認為最有價值的地方在哪裡？

Helen:掌握準確資訊才好開口，若然已盡全力，即使出錯，只需承認錯誤，學識教訓，下次再做好。

Sham:如果合適的話，就讓自己全身去接收這種正面的感覺。

反思

(1) 發現

來訪者的教育程度、領悟力、信任都影響到自覺過程的流暢，甚至效果。事件若太複雜時，唯有聚焦最想談的部份。

(2) 學習

從對方的角度去感受，要給自己空間及要慢。

深化接觸的坐下來及內在關係，營造了安全感和信賴感覺，打開溝通大門。

(3) 體會

適時留意及關顧到自己的感受，那份自愛，滋養了內心，加強了人際關係的自信心和喜悅感受。

導師回饋

欣賞你陪伴這「自責的照顧者」，實在不容易。你真是很想體貼地照顧長者，其實你能陪伴、聆聽、安慰她們，協助她們找到正面力量，已是很好了。在生命自覺中，我們是陪伴她們去陪伴自己，去揭示內裡的資源及轉化力量，那內在的力量更具向前的方向。

我觀察到你好像仍逃避一些「所謂的負面感受」（其實感受沒有正面、負面），每個感受下面都有其需要，若能好好與感受連結，更能回應自己內在的需要，找到向前的生命動力和方向。這只是我觀察，可能未必準確，盼你可先閱讀我的回應，再就我的提問和觀察，進行生命自覺探索一下。

後記

1. 當有情緒翻騰時，無條件地，溫柔地容許及承載感受。
2. 凡事盡力而為，接納自己的不足，寬容善待自己吧。
3. 當我能確認到任何情緒時，慢慢地陪著自己，或許新的轉變隨之而來。



靜文女士的手

輔導員：偉康

來訪者：靜文（化名）

導師：邵倩文

來訪原因

靜文是 60 多歲的護老者，跟患有血壓高的丈夫同住，由於丈夫也有痛風症，長期服藥，因此日常生活由靜文負責。靜文近年出現手震情況，寫字有困難，需到政府醫院覆診。手震令她擔心，情緒有變，並常在長者中心向社工傾訴。

我與她見面，開始時是帶領靜文注意呼吸以進入接觸自己內在。

偉康：當你留意呼吸，感覺去到雙手時，留意出現的反應是圖像，又或是詞語，或是甚麼的。

靜文：（約 5 秒後）覺得右手又在震。

偉康：你感覺到隻手震。

（導師：能夠確認自己的手在震是好的，也可再以臨在語言去複述，如：「你留意手震，好像有點東西在。」用這臨在語言，因為手震是她的身體症狀，未必是意感……）

靜文：震啊，微微的震，我想控制著，不要再震，就是控制不到。

偉康：感覺到隻手微微的震，又控制不到，或者就這樣陪著隻手。

（導師：她以上的說話中，呈現了兩個部份：一個是「手微微震的部份」，另一個部份是「想控制手震的部份」。這兩個部份都要確認，也可慢下來，去接觸。）

靜文：（約 10 秒）微微震的感覺，非常不舒服，令我很多事都不能做。

偉康：你留意到隻手微微震，不舒服，很多事都不能做。這個「不舒服」，是否已經能說得盡你的感覺呢？

(導師：做得好，可邀請她再說多一些：「不舒服是怎樣的？」。「追體驗」跟追問是不同的，「追體驗」是我們輔導員全人臨在，去追她的暗在的覺察：聽覺，嗅覺，觸覺，視覺：整體的意象。在這個案中，她有很多很煩，很想控制隻手不要再震，很抗拒手震的感覺。若能像一面鏡子，可反映她暗在的抗拒部份。)

靜文：(約 5 秒) 煩呀，寫個字都不能，我真的不明白為什麼會這樣的。

偉康：你感覺到隻手震，很不舒服，又煩惱。你知道兩個感覺都存在。

靜文：真的很煩惱，做很多事也十分不方便。

偉康：唔，真的不容易啊！你知道手震，令自己做很多事不方便。再嘗試觸摸隻手，看看有沒有其他感覺？

(導師：感覺你很想她能與手好好接觸，然而若不能確認和陪伴抗拒手震的部份，她易會一直陷入抗拒的情緒中，不能有新的轉化，以一個新的向度，去感受抗拒的部份，及感受手震的部份。)

靜文：真不想手震，好唔想震，也希望像以前般自在。

(導師：你留意到，她一直陷入抗拒的情緒中。因此，可以嘗試：「留意你對手震有抗拒的部份，可以說多些嗎？這抗拒的部份，在身體是怎樣……」)

偉康：(點頭) 是呀，但現在，很不舒服，做很多事不方便，所以相當不自在。多希望像以前般自在。

靜文：對啊，不舒服。

(導師：當你能確認不方便，不自在的部份，她會感被明白，她會回應「對啊」！)

偉康：嘗試用些時間，陪伴一下這些感覺，同坐一下。

靜文：(約 5 秒後) 唉……不想見到它們。

(導師：抗拒的部份聲音很大，然而因未能命名，未能描述多些，抗拒部份未有把手，未能與之同坐，及深入接觸。)

偉康：對啊，你知道很不想見到「不方便、很煩惱和不自在」的感受。

靜文：當然啊……很希望藥物能對我有幫助。

偉康：對啊，嘗試向這些感覺說：「我知道你們存在，但現在不想陪伴你們」。

靜文：（約 5 秒後）「我知道你們存在，不過不想陪伴你們」，最好是你們不存在。

（導師：是的，她確認她不喜歡的感覺。）

偉康：（約 5 秒後）對啊，合適的話，記著這個情境，並感謝隻手讓你知道這些感覺的存在。

靜文：（約 5 秒後）我知道隻手也辛苦，感謝你！

反思

與靜文一起這半小時的輔導，目的是讓她嘗試感覺自己的感受為主。靜文亦表示在過程中，雖然不喜歡那種不舒服和煩躁，但要用時間去感受和陪伴，也是首次，歷程是新鮮，願意日後再試。

我與靜文的同行過程，感受到靜文在日常生活中的不安和不適。而我雖然經驗進入、接觸、進深接觸和結束，但反思過程中我太著緊於程序，未能帶領她探索其「煩惱、不舒服裡面是有其他感受……」之類，也未能探索到「那些感受與靜文的自身關係」，也未有讓她訴說以前的滿足感，這是我的不足，日後會再嘗試。

回想，我在學習期間，作為同行者時，已經驗了自己過於重視帶領自覺者經歷「由進入至結束」的所有步驟，致未著眼陪伴對方去探索感受，只能輕輕地接觸到感覺。其實，我應該在輔導的起初，撇除自身的前設，只需陪伴靜文去探索，並一同「追體驗」。

在這五次輔導的經驗，我也感覺自己會著急於看對方去到甚麼步驟，是這個步驟嗎？在過程中，我也感覺焦躁，這方面也需要我去留意。畢竟，過程應該由她作為主導，我是陪伴和提示，也不需過於介意到達了某個步驟。

導師回饋

能讓靜文如實地說出不喜歡那種不舒服和煩躁的感覺是重要，是容許那些不容許。繼而，如何可以從容地陪伴那些不喜歡、煩躁的感覺，去連結而不被牽繫……要慢下來，一少步一少步慢慢去確認，去回身核對，再去探索。這是你臨在陪伴的功課。

欣賞你的反思，留意到自己有急的部份，有過於著重完成所有步驟，因此未能完全臨在她的狀況中，也未能有份自由自在做到「追體驗」。這反思是一個很好的覺察，也是你成長的一大步。

後記

從督導中的講解及練習過程，我自己演練為個案中靜文的角色。明白輔導過程先著重我的臨在和回身作基礎；要確認她已有的感受，暗在的感受，才容易進一步接觸與容許我坐下陪伴，她才願意打開內心感覺，並更容易接納和容許自己去探索。這一切也是過程，不能急進。另外，藉演練對方角色，也察覺自己出現了好奇心，想再深入探索。耐心陪伴，容讓靜文有空間，才慢慢令她對自己也有好奇，踏入「追體驗」的領域中。

身體真妙

輔導員：詩

來訪者：權（化名）

導師：鄭惠卿

來訪原因

權為家中幼子，現與父母同住。父母已經年邁，身體情況轉差，權擔起照顧雙親的責任。身為兩名多病長者的照顧者，權感到身心疲累，他希望透過輔導減輕這份疲累。

權：除了剛才說的所有事件，我都可以自己處理外，還有最難受的就是家姐不單沒有分擔兩老所有的開支，仍不斷問我借錢。令我感到失望，擔心，更有激氣……

詩：你感到失望，擔心，更有激氣……嘗試將感受帶回身體，留意身體哪部份最有感受。

（導師：你能夠複述來訪者的感覺，好。建議將「嘗試」轉為「若合適的話，將……」，發出邀請。）

權：隻右手有些痛……面皮有點緊……好似有些東西在拉著這些部份……

詩：你留意到右手有些痛……面皮有些緊，有拉扯的感覺……嘗試停一停，陪一陪它……

（導師：能用讓他臨在此刻的語言「你留意到……」，好；可以將「嘗試」轉為「或許你可以」，發出邀請。）

權：（停下來，一會兒）我感覺這隻手痛好像反而多了……好痛，好痛啊……（眉頭皺起來）

詩：嘗試告訴它你留意到，你聽到它有痛……就在這裡陪一陪它。

（導師：可將「嘗試」轉為「或許你」，發出邀請。）

權：（雙手在左右的撫摸著）唔，我靜下來就聽到，留意到……我現在就是陪住。（靜默……）

詩：(靜默陪伴)

權：(望著我，有點奇怪的) 它好像對我說，「放手，我要放手」……

詩：(我向他點點頭) 你望著我，有些奇怪自己竟然會聽到身體有回應，它告訴你要放手……

權：(點頭) 想像不到，但好真實……

詩：嘗試將這句話帶回身體，感覺身體還有其他回應，想讓你知道嗎？

(導師：可將嘗試轉為「或許你可以」，發出邀請。)

權：(皺皺眉，搖一搖頭) 我去感覺，但現在右手那些痛好像消失了，感覺不到痛……

詩：嗯……現在右手那些痛好像消失了……

權：(靜默，再點頭) 消失了。

詩：如果合適的話，感覺身體還有甚麼想回應……

(導師：能發出邀請：「如果合適嘅話」，讓權自己去留意，好。)

權：(靜默，閉上眼睛)

反思

在個別輔導中，最大的挑戰是權在過程中有許多圖像出現，身體不同部份也有感覺，難以找到「把手」。原來我只複述他的說話，他就會在過程中找到自己需要的。

在小組活動中有長者曾表達，大家雖是住在同一院舍但卻不十分認識大家。他們覺得高興，可以藉着這機會認識其他院友及分享自己的故事。我發覺長者較難表達身體感覺，尤其是要描述開心感覺。但當我複述她們開心經驗時，她們的面容開始改變了，眼睛睜大有神，微笑，手部動作多了。原來當長者感到自己被別人關注地聆聽時，他們會更願意去分享自己的故事，詳詳細細的說過不停。有時我甚至要主動請他們停下來。

在小組帶領中，我留意到自己未能承載到自己的緊張心情：一方面擔心時間不足，二方面擔心在活動過程中長者沒有反應或不理解活動的意思。我也留意到內心渴望活動可快些完成，也許是一份恐懼、擔心、無信心、想逃避，完成了我就不用面對了。另一方面我察覺自己內裡有一份不接受，不容許，出現了想趕走自己這個「它」的部份。當這些拉扯心情出現時，我便無法臨在，無法聆聽，無法用同理心代入長者的處境。

在督導過程中，我發現那份拉扯就好像有兩個人把我分兩邊拉扯著，這個現象是經常在生活中出現，但我沒有理會。今次在督導過程中，我願意用一份友善、慈悲去陪伴這些部份時，才發現那「不容許」的部份存在。當我說「我聽到，收到，在陪伴它們」，並將這些部份交回身體，身體由本來曲向前的姿勢慢慢坐直了，並深呼吸了一口氣。我亦察覺內心有一份著急，希望能解決這問題，我繼續陪著這狀態，並嘗試從它的角度去感受。我留意到當時我好像第三者看著這兩部份：1. 緊張 / 恐懼 / 擔心 / 無信心 / 想逃避 2. 不容許。這身體姿態好像告訴我：「挺起胸膛」：它好像將這兩部份擺平了，我感到身體緊張少了，眼淚也停了，好像平靜了。

我在督導過程中發現，身體好像在教導我，當下次再有這情況出現時，可以嘗試挺直腰，挺起胸膛深呼吸；當我以一份友善和慈悲去面對時，是可承載和容納到這兩部份一同存在。導師提到我在5次個別輔導的功課反思問卷中都填上「沒有感覺」，似乎我不容易表達感覺。她這一說，才令我回想起小時候母親不容許我哭泣，亦沒有理會我的情緒。我在工作上照顧病人時，也要把自己情緒放在一旁。以往我也曾試過情緒一發不可收拾，令我害怕觸碰情緒，形成不容許感覺浮現的習慣。這次督導練習，讓我觸碰到內心深處對表達感覺的抗拒和恐懼，提醒我以友善和慈悲來承載它們。



導師回饋

從你的反思文章中，欣賞你在個別輔導或帶領小組中，懂得複述、停一停、使用臨在語言等。你的陪伴與同行，讓來訪者或組員聆聽自己的說話、去感受、去核對，以及進深一步步探索，由他們自己發現。

從你個人的反思和覺察中，欣賞你能覺察內在的情緒，也了解到這些內在部份如何影響著你。當你能逐一命名及確認，就連內裡那份「不接受，

不容許」也能以友善和慈悲去承載時，你經驗到轉化，讓你挺起胸膛……這些經驗也為你打開療癒之路，以「友善和慈悲」去承載那些以為難以承載的。

祝福你在生命自覺的旅程中，持續的學習和練習中，有更多的體會和發現。

後記

身體很誠實，當我願意停下來、定下來、慢下來去陪伴身體時，內裡潛藏已久的情感會經身體呈現出來。「習慣將情感藏起來」為我來說是一個重要發現，提高了自我覺察。當我能覺察，我就有選擇，有選擇才會有改變，才会有個人成長。



從被壓住的心到溫暖在心頭

輔導員：靜

來訪者：美英（化名）

導師：許文馨

來訪原因

美英是雙職婦女，家中有認知障礙症的母親，雖有兄弟姊妹，照顧工作卻由她一力承擔，美英接母親到自己家中，有家傭協助，但母親的情緒及行為問題仍讓美英壓力近乎爆煲。丈夫更不認同美英的選擇，因此與丈夫產生磨擦。

美英：由頭頂……頸……到肩膀，感覺很重，拉扯得很緊。

靜：還有沒有身體其他地方有感覺？

美英：心……心有一點點「壓住」。

靜：裡面好像有點東西，你想先接觸肩膀和頸部的感覺？抑或是心的感覺？

美英：唔，心，心覺得「壓住」。

靜：陪一陪「心覺得被壓住」的感覺……慢慢感受壓住是甚麼感覺？……「壓住」能否完全描述那感覺？

（導師：好，邀請她慢下來，陪伴意感，嘗試更多形容描述。）

美英：（好像在選擇合適的字眼）怎樣去說這一份感覺呢？……心「壓住」的感覺，就好像它壓得很緊……

靜：你留意到它好像壓得很緊。

（導師：你可以考慮，改為「裡頭的它被緊緊地壓住」，幫助美英從它的角度去感受。）

美英：唔……（深呼吸）還有……好像呼吸不到的感覺。

靜：你留意到心是「壓住」的，壓得很緊，有一種讓你呼吸不到的感覺。如果覺得合適，感覺一下這個「心」想你怎樣陪它。

美英：……噢，它是想走出來！

靜：如果覺得合適，試從這個「心」的角度去感覺一下，它想走出來那份感覺是怎麼樣的。

美英：(停了一停) 它其實希望可以輕鬆一下，它渴想放鬆一下。

靜：(停一停後回應) 你感覺到這個「心」希望走出來，其實是渴想輕鬆一下、放鬆一下。你就陪一陪「心」這個部份；如果你覺得合適，告訴它你知道它希望輕鬆和放鬆，你看看它給你甚麼回應。

美英：(不語，好像在感覺「它」) 它在放鬆……放鬆了一點。

靜：那我們就什麼都不要做，好嗎？在這裡陪伴一下它，陪一下這個「心」。(停下來)

美英：(停下來，向內感受「它」)……我又再感覺到這個「心」變回又實又硬，而且它想走出去。

靜：唔，或許可以再陪伴一下這個「心」……如果覺得合適，你可以輕輕將手放在心的位置。

(導師：「用手去接觸撫摸心這份硬實」是很好的提示。同時也可考慮：「好實好硬，想走出去，似乎它還有話想說。」，讓美英更進深接觸和聆聽它的感受和需要。)

美英：(過了一會)……它又好像放鬆了……

靜：再陪一陪它，或者你可以給它一份接納，好像你接納自己一樣，給它一份容許，容許它有這個感覺。

(導師：你提示容許任何要呈現的東西者呈現，並用溫柔和接納的態度去接住它，這部份很好。)

美英：它回應了：它「撲、撲、撲」地跳，現在我感覺好像有一份溫暖在心頭。

♥ 反思

美英壓力近乎「爆煲」，我運用生命自覺，以開放和接得住的能力陪伴美英；以合適說話節奏、語言和非語言表達來營造一個容許的空間承載她。

在輔助她進行覺察身體的導入後，她的肩頸和心都各有感覺。我透過複述她描述的身體感覺，讓她確認讓自己整個人都「在」，容許兩者的呈現，都能被承載和接納在自己的身體裡。我再邀請她選擇其中一個吸引她並希望被關顧的身體感覺，繼續進行探索。生命自覺是透過引發來訪者與自己身體感覺的接觸，溫柔地聆聽內裡的經驗，並作出相互和應。為她營造完全的空間、容許和接納，這是生命自覺能夠流動的關鍵。

較吸引她留意的是「心被壓著」部份。那刻我也感覺到自己的心有輕微被壓的感覺，我覺察到在我內有一份慈悲的情懷，來自對她的同理體會。

我邀請美英停一停在「心被壓著」的感覺上，待在那裡陪伴它。我提示她除了「心被壓著」外，還可以怎樣形容她此刻的感覺。她再留意到「心」有「呼吸不到」之感，這份進深描述幫助她更接近其內在意感，是一個符號化過程，將正在深化接觸內裡要呈現的自己的一個部份產生和應，出現了「把手」。我繼續複述，為她營造更大空間，此空間連「內裡呼吸不到」的感覺也是被容許的。她的心被壓至呼吸不到，或許就是近日生活的寫照。

美英的內心騰出更大空間後，我邀請她向「呼吸不到」的意感叩問，它希望得到一份怎麼樣的陪伴，她發現內裡有「渴望走出去」之感。我提示她試從「心」的角度感覺多一點此「出走的渴望」時，她聆聽到內在有「放鬆和輕鬆的需要」。

在深化接觸內在意感時，生命自覺重視與意感保持一份相連而不繫的關係，其中一種方式就是從它（不同的意感）的角度去感受和經驗，她就聽到它有一份渴望得到輕鬆和放鬆的喘息機會。

當內在被深入的陪伴和聆聽後，轉化往往就在這種深化的接觸中發生。我提示她甚麼也不需要，只要單單陪伴它就是了，美英所經驗到的是無條件的陪伴，讓本來是壓著和呼吸不暢的心，好像鬆開了，而且鬆開

的感覺是愈來愈顯明，心從硬的、緊的狀態，轉變至鬆開的感覺，最後更感受到和聽到心在「撲、撲」地跳動，續而是溫暖的感覺湧現心頭。

為處於極重壓力下的美英，此次「生命自覺」旅程能為她製造了一個「三容」的空間：「包容」自己的無力、「寬容」地面對家人的限制、有能耐繼續「從容」前行。



導師回饋

從你的文章中，見到你好用心去運用生命自覺的技巧，包括複述、核對、展現兩個部份、定下來、從它的角度去感受、它需要的東西……等。更重要的，是你的提示恰到好處，感受到你是懷著生命自覺中的容許和溫柔態度去陪伴美英。

從你的反思部份中，體會到你對學習生命自覺的認真和仔細，更欣賞你自省的能力，欣賞你對美英懷著慈悲心的同時，自己也保持臨在，確認自己都有需要陪伴的部份。

從你的後記中，感到你作為過來人，選擇成為照顧者去照顧自己的母親的深厚情感，這份愛的體驗帶動你去用更大的包容去與己和與人同行。祝福你能帶更多的安慰給有需要的人。



後記

我帶著疑惑與發現，在導師的協助下為自己進行生命自覺。首先是聽到「裡面有很多聲音」，我發現自我質疑也只是眾多聲音中的一把；同時亦有肯定自己的聲音，我選擇容許它們兩個部份「在」。另一方面，我亦更有空間容許對自己質疑的部份在，原來這是對自己專業實踐的要求。當負面和正面我都可以容許它們「在」時，似乎出現更大的空間承載著自己。我繼而發現，曾選擇成為母親的照顧者，對於美英堅持接母親回家，內裡有一份共鳴，我溫暖而療癒的眼淚慢慢流下來。

督導過程治癒了我對自己的質疑；同時，亦肯定了美英所作的是滿有愛和生命活力的選擇。



單元二

百般心事誰聽？

看見生命中的愉悅

輔導員：美儀

來訪者：阿洪（洪）（化名）

導師：周佩玲

來訪原因

阿洪是在開心下與我見面，他 70 多歲，與配偶和家傭同住。阿洪退休前是一名裁縫，他性格健談，與客人有很好的工作關係，至今仍有一些舊顧客會專誠找他訂造西裝禮服。

阿洪跟我見面的目的是與我分享早前與家人回鄉探親的經驗。我陪伴他用生命自覺的方式來重新體驗這份開心經歷，原本只是「覺得開心」的單層次感受變得豐富了：「開心」下面原來還有很多……

美儀：阿洪，聽你講及回鄉的開心情景，你真的很興奮。你想試試合上眼睛，我陪伴你再回想當時那些感受嗎？

洪：吓！要合上眼睛！我未試過！

美儀：（我慢下來）是的！是新經驗，鼓勵你試試！合上雙眼，回想剛才你講到兩個子女，提到他們要安排假期與你回家鄉，你感受到的是……

洪：我感覺到好安慰。

美儀：你感覺到好安慰。

洪：（輕微點頭示意）

美儀：你試下用手按下個心，感受一下。（我同步做了這個動作）

（導師：這個提示對未學過生命自覺的阿洪會很有用。你同步做這個動作，一來向他示範了如何幫自己留意身體感覺——「回身」，二來亦協助了自己「回身」。來得很自然，非常好。）

洪：（跟著美儀把手按在心上）

美儀：撫摸著個心，感覺係……

洪：覺得他們好孝順我，好感到安慰。

（導師：阿洪「回身」後，感覺多了一層——子女的孝順。）

洪：家鄉的親戚又帶我去睇裝修好的房屋，雖然好匆忙，停留的時間唔多，但都好替他高興。

美儀：你感覺到內心多了一份替他高興的感受。

（導師：他不再單純敘事，你亦不只是被動地聽阿洪重覆敘事——你臨在複述阿洪感受部份，讓他能夠停一停，聽回自己所說，更讓他「拿住這份感覺」，成為一個「把手」。）

反思

我對阿洪的輔導過程體驗深刻。阿洪分享回鄉探親的開心回憶，他起初只懂說「開心」，感覺很安慰。我邀請他合上眼睛感受當下的感覺，起初他並不習慣，後來鼓勵他繼續嘗試，他分享到子女令他很感安慰，我就複述他這個感受，又示意他用手輕觸自己心的部份，靜靜去感受。未久，阿洪眼泛淚光。原來在協助阿洪接觸自己的內在感受時，如自己一向的認識，男士的表達通常很直接及簡短，不會讓自己進深了解深一層的感受，但原來提供足夠時間，慢慢地陪伴阿洪和將他的表達加以複述，他深一層的感受就會慢慢浮現，慢慢可以說出來。

導師回饋

你示意他用手輕觸自己的心，協助他從言語表述返回身體去聽、去感受，這點很重要。停一停，「回身」，感受就深入了，不會輕輕略過。你做得很好。你留意到阿洪眼泛淚光，這份細心觀察很重要，顯示有你的陪伴和臨在，已經讓他跟自己內在連接到了，很好。如果你可以再複述這份觀察：「似乎，那眼淚裡面，還有很多未說出來的……」，然後停一停，可能會接觸到他的生命更深處，跟自己的內在連繫更多更深。

後記

陪伴和臨在可以令來訪者建立安全感。當有了這份安全感後，才邀請表達感受，之後協助受訪者把感受「回身」，這個漸進次序是重要的。

星兒不一樣的情感世界

輔導員：黃欣欣（欣）

來訪者：也方（化名）

導師：吳永文

來訪原因

也方約 60 歲，已婚，她兼職藝術治療，平時喜歡畫畫及種花。也方有一自閉症譜系障礙年青兒子，與人溝通時容易產生誤會，所以也方平時需要多與兒子傾談。今次來訪，是因兒子已長大，在同性及兩性關係中受朋輩影響而有偏差行為，也方甚為憂心。她為了不想此情況繼續，想透過輔導，讓自己情緒有抒發空間。

也方：憂慮兒子身邊朋友會繼續灌輸錯誤訊息，所以很擔心。

欣：你察覺到有憂慮，所以很擔心，就看看身體哪裡有感覺。

（導師：很好的複述，並輕輕帶也方「回身」。）

也方：嗯，我要感覺一下（停下來）我感覺心跳有急速。

欣：你留意到心跳有急速。

也方：都是感覺酸脹……啊，好像還有些東西……給我多一些時間，讓我去感覺……

（導師：她能夠停留，在你面前感到安全去表達自己需要。）

欣：唔……你察覺到還有些東西……需要多一些時間去感受一下，就讓它知道，你知道它在。

（導師：可以考慮不複述這個部份。或表示「似乎那一個部份需要多點時間去感受」。）

也方：唔……好像突然出現一個畫面，前面有條分叉路，兩旁好像有些矮樹，但有點模糊。

欣：現在你出現了一個畫面，有條分叉路，兩旁好像有些矮樹，但有點模糊。妳就讓自己看深一些，看看有沒有其他東西讓你知道。

(導師：這個提示的意向很好，讓她不止停留於影象的描述，進一步探索意感。)

也方：(點頭) 唔……我感覺到有一部份好掛心，同時又有一份擔憂。

欣：你留意到自己有兩部份出現，一個部份係掛心，另一個部份係擔憂，兩個感覺都在。如果適合的話，容許兩個感覺都存在。嘗試感覺一下，哪一個部份最有感覺。

(導師：這裡的回應很好，除了協助她確認兩個部份，也留意哪個部份需要被關注。)

也方：我嘗試用一些時間去陪伴，看看有沒有其他浮現……(她靜了下來，等待)，啊！「衝突」、「抗爭」。

欣：「衝突」、「抗爭」，有兩個詞語呈現。

(導師：由「似乎是掛心」開始，透過持續的陪伴，她能夠在當中找到兩個可用作「把手」的詞語。同時，可以看見這個「把手」的意思仍然是模糊不清，有待發掘。)

也方：它在讓我知道，它想有人陪伴，我就讓它知道我聽到。

欣：就容許這兩個部份存在，再感覺下，哪一部份給妳最大感覺……(等待)。

反思

在學習二階課程時，主題環繞「邊際」，感覺上真是十分迷惘，起初完全不理解，就好像靈魂與軀體分開一樣，想在生命自覺中運用又未能做到，就算是重複地練習，都毫無進步；那一種力不從心，沮喪及挫敗感真不好受。直至張家興博士在堂上重新解釋「邊際」時，就好像讓自己發現新大陸；原來「邊際」重點是「有些模糊，看不清楚」的意思。在學習過程中，體會在模糊中，去陪伴那不肯定與說不清的地方，就是要等待探索的地方；是需要時間，這切合「生命自覺」常提醒要「停一停」的重要性。

在今次來訪者有以下部份體現出「邊際」：

也方：唔……好像突然出現一個畫面，前面有條分叉路，兩旁好像有些矮樹，但有些模糊。

在當中，對於我來說，是一項新發現，就是可以經此渠道進入接觸邊際，明白到身體在此時此刻出現的情緒：

也方：唔……現在我感覺到有一部份好掛心，同時又有一份擔憂。

欣：你留意到自己有兩個部份出現，一個部份係掛心，另一個部份係擔憂。兩個感覺都在。如果適合的話，容許兩個感覺都存在。嘗試感覺一下，哪一個部份最有感覺。

以上對話，正正引導着也方在探索模糊邊際時，留意身體感覺變化，並維持與模糊邊際的連繫，從而讓新事物 / 感受呈現。

也方：讓我嘗試用一些時間去陪伴，看看有沒有其他浮現……（靜靜等待）啊！出現了「衝突」、「抗爭」兩個詞語。

當給予也方多一些時間陪伴內在，這兩個詞就浮現出來；詞語表面意義似乎明確，但當中那模糊的部份有待探索，確認及由她來核對。

當中，我對接觸邊際最大領略是透過「摸物活動」：先感覺整體的感覺，讓自己更容易理解在邊際探索中核對內在的感覺。留意身體的反應，是幫對方探索邊際的關鍵部份。在過程她出現的感覺比在初期見她時更到位，這由於有更多時間讓她去核對。她感受當下的身體信息、反應，接觸內心的情緒；同時又讓她容許 / 接納當刻的感覺。

導師回饋

首先，可以看見到你能夠緊貼也方的步伐，陪伴著她一步一步的開展探索。過程中你運用的臨在語言及提示很好，讓對方的意感能夠呈現，其中也看到你嘗試運用不同類型的提示。這個階段的練習中，多運用不同的提示方式可以讓你熟悉更多的面向，以助來訪者能夠在更多不同的情況中找到接續向前的路向。

另外，亦喜見你對邊際有更多體會及清晰的了解，當中感受到你對課程的認真投入及虛心學習。你提到面對邊際中那份模糊不清的感受時，你讓自己或來訪者返回身體靜待轉變，這個發現很重要。因為在面對不清不

楚的感受時，內在會出現很多不同感受，如迷惘不安等的感受，令人想要去略過或以腦袋填充。能夠陪伴及容許這些感覺是這個階段中很重要的學習。我看到你在這些體驗後，內在多了一份容許，並能留意到自己容易略過的地方，去確認它們。希望在日後練習時，當察覺到這個部份，你繼續能夠帶著寬容之心去陪伴、接觸各個部份，包括那個「想要略過的部份」。感恩生命自覺能夠為你的生命帶來了一些轉變。

後記

在這階段中學習新事物「邊際」。當初不太清楚它是關於甚麼，後經導師重新解釋，對此理解多了，原來很多時我都處於這模糊的狀況，但為了盡快得到結果，而略過了。經此學習，提醒自己當身處模糊時，需要給自己多一些空間，用身體探索這神秘地方。過程需要有耐性，溫柔及尊重身體；到它來時，能夠從容、寬容與包容地臨在，不批判地讓它自然呈現。這份學習為生活態度帶來改變，原來之前的急速與催迫，會令自己沒有顧及身體提出的控訴。

「摸物活動」使我學習到面對事情的整體與側面。過程中體驗到接受事情的整體較容易；但當去到細緻位時，觸碰到一些不順暢的疙瘩部位時，身體反應即時會毛管悚然及顫抖，很想即時扔掉它。現實中，我會跳過這些不想接觸或令自己不安的情緒感覺。或者我可以理解為「不想面對，用駝鳥政策，自欺欺人」；當與伙伴練習生命自覺時，我體會到是給我一個途徑去認識自己，寬心的容許自己嘗試接納便可以。

陪伴著 · 一份難忘的遺憾

輔導員：鍾忻庭（細鍾）

來訪者：Elva（化名）

導師：許文馨

來訪原因

Elva 是退休護士，與丈夫同住，活躍於中心義工服務，為人友善。

平時很少聽 Elva 提及自己的經歷或內裡的感受，今次 Elva 參加中心的「生命自覺」小組活動，她分享一個十分「有感覺」的「難陪」的經驗。當她回想起曾照顧過一位伯伯的情況，她覺得此刻感到十分不自在。事緣那天，她留意到那伯伯的維生指數及狀態有些不妥，告知上司，但上司著她先繼續觀察狀況，才看看是否需要有一步行動。最後，伯伯離世了。Elva 一直以為這事情已過去，但當一說起「難陪」的經驗時，這個片段不期然就浮出來了。

細鍾：當你提到一個「難陪」的片段時，你不期然想起那位伯伯，現在我們試試再陪一陪這個片段帶來的經驗。

Elva：好啊。

細鍾：請你深呼吸一下，再慢慢回想當時的片段。

（導師：很好，邀請 Elva 透過呼吸慢下來，調整自己的節奏。）

Elva：我回想起當時片段：我看到伯伯，他真的很不舒服，雖然他平時都是不停表示痛，但今次我見他的維生指數有點異常。我告知上司，但上司回覆是目前沒有甚麼特別，只需再留意一下。誰知道……之後的畫面……就是急救，最後這個伯伯離開世界了。

細鍾：說到這裡，你的坐姿有些不一樣，現在你的身體好像「有些感覺」。

Elva：對啊，我覺得心胸的位置很不舒服，好像「憋着氣憋着氣」。唉……

細鍾：你留意到你心胸的位置很「憋氣」，很不舒服，就好像它有些事情想告訴你。

(導師：很好，能運用到擴大聆聽技巧「它有些事想告訴你」，支持她繼續向內探索。)

Elva：我覺得自己現在好像回到當時，看著伯伯。其實我明明可以再堅持告知上司伯伯的不適，這就可以救到伯伯。

細鍾：嗯，身體它好像在告訴你，其實你有能力可以救到伯伯。

(導師：建議你不用急，先讓自己慢下來，也提示 Elva 給內裡的感觉多一點時間，耐心等待，陪伴著它，讓它慢慢呈現，可能會聽到更多不同的部份，也有助她接觸邊際。)

Elva：對啊，我是可以救到伯伯的。

細鍾：當你聽到自己講「我是可以救到伯伯的」，你感覺如何？

(導師：你可慢一點，先複述，再邀請她停一停，聽多一次自己的說話，然後再提示她返回身體的感覺。)

Elva：我覺得自己「心」這個位置，感覺有些不同。

細鍾：你覺得自己「心」這個位置，感覺有些不同。如果適合的話，請你將手放在心胸的位置，陪一陪這個感覺。

(導師：很好，邀請她觸摸有感覺的身體部份，更易感受到身體的感覺。)

Elva：(慢慢將手放在心胸上，試著放高一點、放低一點，不斷地接觸及探索邊際。)

細鍾：……我看到你的手，高高低低的接觸心胸的部份，好像在探索，好像仍有些事情在的，身體想告知你的。

(導師：很好，運用到擴大聆聽技巧「好像仍有些事情」，也運用了回身探索的語言「身體想告知你」，幫助她更留意內在的聲音。)

Elva：因為那次伯伯一事，我更加留意病患者的維生指數，一旦發現異常，我會堅持告知上司病患者的不妥。

細鍾：當你發現自己原來有這個「能力」，可以協助救其他病患者，你身體又有甚麼不同的感覺？

(導師：不建議由你替她去命名或符號化她的意感——這個「能力」)

Elva：(留意身體感覺)……心胸沒有開始時那份「憋氣」。其實我是有能力幫到他們，救到他們。

細鍾：如果適合的話，你可以嘗試陪一陪現在這個感覺，讓身體知道你知道，你聽到它這個訊息。

(導師：當她內裡呈現正面的訊息時，你提示 Elva「讓它知道你聽到」，這樣做很好，讓她更能夠深化體驗並完成接收這份體驗。)

Elva：這個感覺很特別……其實我沒有意識到原來這件事對我仍有影響。而且，平時我不會有這樣的想法，要去聆聽自己心聲……一個屬於自己的空間。我需要靜靜的去整理這件事。我還以為已經放下了，卻原來仍在心間。

反思

Elva 是「生命自覺」小組的組員，對於感受自身的感覺不太陌生。我與她已建立了一定程度的信任關係，所以在陪伴她的過程我也可以保持放鬆。當我自己內心安定，就可以成為一個更臨在的陪伴者。

用生命自覺的一些方法來協助輔導，我的技巧仍有改善的地方，但我欣賞自己願意嘗試從容地進行輔導。另一方面，這一份從容，也有助我可以有空間接納及面對自己的不足。作為有經驗的輔導員，我心中總有很多常用的技巧及固有的輔導模式，這些或會影響我用生命自覺進行輔導的歷程。在這次的陪伴過程，我發覺自己很「心急」，很想盡快推進，讓 Elva 找到自己的暗在及內在資源。所以，我發現在過程中未能讓她有足夠的空間陪伴自己的感覺。

回想起我當時的「急促」，我覺察到原來自己裡面也有一份擔心——擔心自己做得不夠好，令她不能從中有得著，有發現。我這份擔心令我未能臨在，或許會把她帶入了、或停留在傷痛的漩渦之中。



導師回饋

欣賞細鍾你從容臨在，這幫助到你更能陪伴到 Elva。也為你明白到「屬於自己的陪伴時間」之重要感到感恩，相信你會愈來愈體驗到生命自覺的精髓，並且將來面對不同的來訪者，共情感會有所提升。

在上述的節錄中，見到你能在恰當時給予 Elva 合適的提示，這是很好的。唯一再提醒你的，是日後面對來訪者時，可以給予他們多一點空間，讓他們去探索自己暗在的感受，寬心容許各個部份都呈現，這更有助來訪者自在地去面對生命中每個「難陪」的經驗。



後記

Elva 的回應，讓我知道一個屬於自己的陪伴時間很重要。每個人生活中都可能會有「難陪」的經驗，有人會選擇避開「它」或忘記「它」，也可以選擇以生命自覺的方式「陪一陪它」，到時可能對自己又會有更多的體會。

來訪者從輔導過程中有沒有得著，不是由我們作為輔導員可以決定，來訪者才是主導整個生命自覺歷程的主角。讓「自覺者主導」看似簡單，對我而言，其實不易做到。生命自覺的過程，讓我覺察到自己有擔心，及「不容易」的部份。我也容讓自己有空間可以慢慢成長及進步，將來實踐生命自覺時更得心應手，能夠做到「手裡無劍，心中有劍」是我的目標。

愛變成壓力——我的心受傷了

輔導員：Leung Mei Han (LMH)

來訪者：馮（化名）

導師：梁慧賢

來訪原因

馮50多歲，已退休，經濟條件穩定。她身體健康良好，喜歡做運動。平時熱愛跑步、行山、戶外活動。

她和男朋友相識很久，感情穩定，關係良好的時候，她會參與做男朋友的活動支援團隊（support team）。最近男朋友將會去海外參加馬拉松比賽，馮主動提出協助。男友的反應令她感到錯愕。當時他說：「你留在香港吧！你出現會令我覺得有點壓力，好像『阻住晒』。」

這句「阻住晒」，令她感到好難受，無奈，又不想內心再繼續受影響，她希望透過生命自覺方式，進入自我深層的探索，讓自己處理未處理好的感受和情緒。

馮：當我聽到「阻住晒」這三個字，我感覺好難受，好傷心。

LMH：你感覺好難受，傷心。你還有其他感受嗎？能否將全部的感受加以描述？

馮：是啊！還有。我感覺好無用，無價值，有份無力感。我是他的女朋友，我連基本的支持都不能給他。回想起來，曾經有一次做他的支援，我竟然遲到。他到達支援站卻看不到我的蹤影，他認為我幫不上甚麼。自此之後，他說不需要我的支援。

（導師：可以用協助她臨在當刻的語言去複述，區分。例如，「有一部份好難受，有一部份傷心，有一部份有無力感，有一部份好想幫到佢……」讓她聽到複述後，可以核對，感覺，按着自己的節奏進一步去探索。）

LMH：（停頓了很久，空氣中充滿寧靜；不急，待馮有空繼續說，兩人靜默了大約2分鐘）你感覺有一種無力感。如果感覺合適的話，就嘗試將這種無力感覺交回身體。我邀請你合上眼睛，深

呼吸，回想當聽到「阻住晒」這三個字的時候，身體哪一個部位最有感覺呢？

(導師：欣賞你在這個時候，邀請她回到身體，與身體連繫，回到當下。)

馮：(她閉上眼睛，投入在當下的感覺) 我的心最有感覺！

LMH:我聽到你說：「我的心最有感覺。」我的心最有感覺……這種感覺是……？可否講多一點嗎？

馮：我的心好似穿了一個洞，好大的洞。

LMH:啊！你的心好似穿了一個洞。如果可以的話，請你用手放在心房……現在有甚麼感覺？你的心想告訴你甚麼呢？

(導師：可以用臨在語言去複述，例如，「你留意到個心好像出現一個洞……」，或「你的心讓你知道它好像出現一個洞……」。在給予提示時，可考慮只給予她一個提示，讓她有更多空間、時間去感受，去探索。亦可加上「合適的話」，讓她感到在過程當中有更多主導和自由去感受，去探索……)

馮：我的心好像被別人用手槍射穿了一個很大的洞。這個洞正在淌血。(馮眉頭緊皺，深呼吸，手放在心房)

LMH:你的心的告訴你受傷了，正在淌血。

馮：是的。不過血已經乾涸。但個洞還在。

LMH:如果合適的話，嘗試告訴個心，你知道個心好痛，知道有一個傷口還在。

馮：(眼中有淚)

LMH:你眼中有淚……

(導師：欣賞你在這個時候，提及眼中有眼淚，邀請她在有圖像呈現時，亦回到身體，與身體連繫，聆聽身體對所呈現圖像的反應……)

馮：是啊！是好傷心的眼淚……

LMH:你的眼淚好像包含了很多意思……

馮:啊!是啊!血已經乾涸。但個洞還在。

LMH:你留意到你的心有一個洞還在……我們嘗試告訴個心，知道個心好痛，知道它有一個傷口。你現在慢慢回到身體，再感覺一下它。

(導師:在給予提示時，可考慮只給予一個提示，讓她有更多空間、時間去感受，去探索。)

馮:我看到有一塊石頭壓下來，好重，好重……還感覺到有一點點火在頭頂燃燒。

LMH:你看到有一塊石頭壓下來，還有火燃燒頭頂，是嗎?

馮:(停一停)是啊!

LMH:除了乾涸的洞和石頭，還有沒有其他?

馮:(再靜、靜、靜，像在看，也像在感覺著) 啊!有啊……我突然間感覺到天空上面降雨，不是大雨，是細細的雨，慢慢的降下來，我感覺到雨水在弄熄我頭頂上的火……。現在不一樣了，感覺涼快了……還見到一點光線。唔，這道光線不是直接射下來的……是一絲絲的，是穿透樹林而來的……不只是一絲絲……我慢慢見到很多光，感覺好舒服。我好像去了森林，好平靜。

LMH:雨水，弄熄頭上的火，涼快了;光線，好像去了森林。很多很多感覺，心情變得平靜。

馮:唔，還有……我看到有一塊小樹葉蓋住我的傷口，好舒服，好療癒。

LMH:你感覺到有一塊小樹葉療癒了心的傷口……

反思

馮談到和男朋友衝突的時候，我知道被明白及給予空間讓她再講下去的重要性！所以，我靜默不語，不以說話回應，不批評，只是臨在，同行及陪伴。

(導師：給予空間，臨在，同行，陪伴，的確非常重要！)

我還給予她好多時間，讓她接觸自己的感受：當她聽到男友批評時，她聯想到甚麼呢？關鍵又是甚麼呢？當她回到身體的感受，停一停，再深入去感受這種體驗，對她原來好有幫助。她回饋說，看到及進入了核心所在，好深入的探討，感覺好有深度。

(導師：邀請她回到身體，停一停，讓她有空間再深入去感受……很好啊。)

當馮在邊際的感受而又未完全形容到她所有的感覺的時候，我會放慢腳步，不斷反映她的感受讓她去核實。當她回到身體，形象化的描述已呈現出來了。例如石頭，心臟，乾涸的洞，傷口等圖畫形象的描述。

她的眼淚滴下來的時候，我只是反映我看到她的眼淚，就是這一句觸動到她，她進而訴說心中的一切。

當她重新察覺自己的身體和感受，確實大大幫助她釋放。陪伴馮這個過程，讓我體驗到信任、分享、聆聽、尊重自己當下的感受、及尊重自己身體的感覺，並讓對方核對的情況。這份體驗，真的豐富了我的輔導技巧。

導師回饋

在同行、陪伴的過程中，留意馮的反應、描述、作出提示等的同時，我們另一個很重要的修練，就是要在同一時間，留意、覺察自己的內在。例如當我們聽到、看到馮的反應時，自己身體的感覺、反應和感受等。

這些在我們內所呈現 / 發生的一切，若在自己不覺察的情況下，或許會不經意地影響着我們與對方的互動……若果我們能覺察的話，對我們學習生命自覺及個人成長亦會很有幫助……

祝福你，按着你覺得合適的節奏，去細味……學習生命自覺的過程……

恐懼中的曙光

輔導員：劉姑娘（劉）

來訪者：陳先生（陳）（化名）

導師：吳永文

來訪原因

陳先生，60多歲，已婚。他為著家庭的事感到徬徨，但他不懂抒發內心困擾，令他很不開心並沒有動力面對生活。

坐下不久，他已經忍不住口，不停的說著。

陳：今次來見你是想告訴你，我正面對家庭關係的改變，但我又感到很驚。

（導師：他在情緒上似乎有一份落差，落實了一件事，卻又有另一種感覺。）

劉：你面對家庭關係的改變，感到很驚。（慢慢複述）你留意到面對家庭關係改變，裡面有個部份很驚，感到有些東西。當你講到很驚時，身體可有一些反應？

（導師：你此刻善用複述，及邀請他回到身體內去感受，可以考慮加入：「留意到面對家庭關係改變，內裡似有部份很驚，有點東西。」）

陳：真的有反應，很大的反應。我感到心跳得很快。（他用手摸了心口位置）

劉：你感到心跳得很快，心好像有點東西……（我也摸自己的心，嘗試感受他的感受）你繼續摸自己的心口，對它說，你知道它很驚，你留意到它在這裡。（我引導他確認內在感受）

陳：（摸自己心口，並嘗試照我提示感受內裡的感受，他點頭示意表示感覺到）

劉：（當下我也感受到他那份驚恐）你裡面這份驚是怎樣的？

(導師：當下若你有這個感受，同時見到他能停留感受在自己的感覺中，就可以準備開展更深入接觸。)

陳：我每次回家就好擔心見到這個家人，她很情緒化，罵我為何要令家庭關係改變。我真的很怕。

劉：你回家見到這個家人就很怕，她很情緒化，會罵你。現在想起這片段，你留意到入面有個部份覺得很驚。（刻意慢下來，讓他有空間留意自己的感覺）

(導師：假設他當下驚的感覺較強烈，嘗試用臨在語言拉遠距離。)

陳：是，確實很驚，很怕，有時想起時，身體會打顫。

劉：你真的很驚很怕，有時身體會打顫，你身體內哪個位置最有反應？

陳：(點頭，再點頭)我個心最驚，又是怕，感覺很不舒服(他面容也變得緊張，看來那份驚的感覺很複雜，他未能說清，看似有不安，慌張，或是擔心自身安全？我未能弄清楚。)

(導師：若他說的當下也正在經驗這種感覺，可以問他強烈到……？圖像？像是那一種驚……？怕……？是不安/迷惘/危險/慌張，還是……？)

劉：你面對這件事除了驚和怕之外，還有一些未能說得出的感受？(留意到他不止這部份的感受，想繼續讓他發掘，和多一點明白自己。)

陳：(立即)我還有傷心。(不禁流出眼淚)

劉：我留意到你說起傷心時，眼淚流出來，在裡面好像還有點東西說不完？回到身體，在哪個部份有感覺？

陳：我感到個心的位置有壓住，很不舒服。

劉：(慢慢說)你裡面同時有兩部份，一方面是驚，心的部份壓住，另一方面是傷心。就讓自己知道這兩個部份同時存在，讓它們知道你留意到它們。你可以確認有這兩個部份，讓過程出現多個複雜情緒有個空間接著。(一個經驗有兩部份呈現出來……)

(導師：這裡協助陳確認不同部份的感受，讓過程出現的多個複雜情緒有一個空間去接著。)

陳：(點頭) 我確實有這兩種感覺。

劉：你留意到自己裡面有驚、有傷心的部份，你可以告知它們容許它們都存在，你可以甚麼也不做，就只是陪伴，陪伴這兩種感覺。
(容許兩部份都在及陪伴它們)

陳：當你對我這樣說，我感到驚佔多些部份。我一想起回到家見到這個家人就感到驚慌。

劉：如果合適的話，你可以摸住身體感受到驚的部份，心口部份，輕輕再一次告知它你聽到，你知道它的感覺。(我感覺他留意到驚的部份更明顯，看來這個部份更需要得到關注。)

(導師：他能夠留意到驚的部份更明顯，更需要關注，他就更能自我陪伴。)

陳：(跟隨指示做，手摸心口)我感到現在沒有那麼驚，心口的部份都舒服了不少。

劉：(與他一起靜下來)如果合適，我們可以停在這裡，如果有需要時可以再回來探索內在的感受及需要。

陳：好的，舒服了一些。

反思

他進來時，我先與他進行調協神形的練習，讓他定下來，為自己騰出空間。

我邀請他說出面對的情況及感受，複述他的感受，讓他確認自己內裡的感覺；邀請他留意自己身體的反應，讓他透過回身了解自己身體的回應，並且透過摸住有反應的部份以確認內在的感受。我是慢慢一步一步讓他察覺自己內在的感覺，關注內裡一直未被關注的感受。在過程中，我留意到他在面對這件事情時出現兩部份的感受。我透過點出他同時有兩部份的呈現，讓他經驗到面對事情時同時有兩種感受是正常的，並確認及容許自己

兩部份的出現，嘗試進入及陪伴這兩種感受。我引導他留意兩個部份中較想關注哪種感受，再加以面對及感受轉化的經歷。他在過程中多次表達內裡有份驚的感覺，這部份也是他過往潛藏在心裡未曾表露的，我透過是次會面讓他接觸內裡的情感及身體反應，讓他得到情緒支援。

導師回饋

陳先生所帶來的事件為他而言是滿載恐懼，對你而言是絕不輕鬆。而你察覺到他的狀況後，選擇先進行調協神形，為稍後的探索歷程帶來更好的土壤。

過程中，見著二人步步貼近，有如手挽手於迷霧中行走，在未知與突變中展現出勇氣及堅定。其中你的慢及臨在，包括對自己及對他的部份，為過程建立了一份安心及接納，成為二人在迷霧中探索的養份。更欣賞你即使面對他的緊張及徬徨，仍然帶著耐心，並相信著內在經驗，不後退，協助了陳先生看見一些被放逐的部份，有信心踏出一步，再去探索那份未知。

後記

從面見中我讓陳先生更了解自己面對事情的感受，幫助他疏理情緒，令自己更有力面對前路。我在整過個程中也很臨在，並且嘗試從他的分享中了解他的感受，陪伴他面對不同的感受呈現。面對著他徬徨時，我也需要停一停去接住他的情緒。我善用慢的語氣及步伐，令他更深入了解自己內裡的需要，也讓我可以有效地承接及陪伴他。對於是次面見，我感受到他的感受的感受，陪伴的過程中我也學會了在適當時要停一停接住他及我自己的情緒，從而陪伴他發掘更多內裡的感受，也能一步步接觸到他的內心，令他更明白自己的情感需要。見到他由一開始情緒緊張轉化到被明白及舒緩，整個過程令我深刻及有滿足感。

放下難捨的執著

輔導員：梁潔瑩（梁）

來訪者：陳太（陳）（化名）

導師：邵倩文

來訪原因

陳太約 70 多歲，訴說收到勒令清拆僭建平台，她感到很憂慮。她帶著不知如何處理的憂慮到來，面容和眉頭皺起，清拆僭建平台的事佔據她整個人。我嘗試以意識回歸身體的方式，慢慢帶她進入自己的內在，感覺身體的一切。

陳：（皺著眉頭）我覺得頭和頸都痛，背脊好緊，像被罩著。心翳不舒服。

（導師：她的痛，她的緊，好像一個罩蓋住她，個心好翳……內裡有很多意感和感受。你引導她停下來，她內裡很多感覺就呈現出來了。）

梁：你留意到身體有部份不舒服。看看是否合適，跟不舒服的每個部份說：「我知道你們有不舒服。」

（導師：做得好好，可以逐一確認每一份不舒服，並跟每一個部份打個招呼，知道它們都在。）

陳：上星期收到信，通知最後限期要清拆家的平台。（表現難過憂慮，手按著心）

梁：（慢慢說）陳太，我留意到你裡面感到很擔心。

（導師：好的觀察。她沒有說擔心，但看到她難過，手按著心，就感到她擔心，說出她未說的感覺，可說是「追體驗」。）

陳：（流眼淚）我住了 40 多年，現在真不知怎辦……我不理！覺得很不公平，我家平台是沒有危險的。

梁：（默默陪伴陳太，讓她靜下來，沈澱自己的感覺）……

（導師：靜靜地陪伴，讓她再去感覺……）

陳：講到這件事，就很煩。那個平台兒子和孫兒住過，那時大家住在一起，是我最開心的日子。

梁：是啊，與家人一起，是你最開心的日子……

(導師：她有很多感覺，被你陪伴時，感覺慢慢逐一呈現：有些憤怒……感不公平……心煩……失落……懷念昔日時光……)

陳：在一起住，真是快樂……(沉醉在回憶中，說了很多話，中間停了很久)

梁：它讓你知道你好掛念他們，很想見他們。

陳：我很掛念他們……幸好兒子在十月會回港，很快就可以見面。(她面容放鬆，望向遠方，隱約看到有份盼望。)

梁：留意到你想起快會見到兒子時，面容放鬆……內裡有很多感覺……

(導師：你能夠做到「追體驗」，同時又為她提供空間，支持她深入體會內裡的感受。)

陳：(有笑面，又有情緒) 好開心。唉，但是好景不長呢！

梁：你嘆了一口氣，好像心中有開心，但還有一些是……

陳：平台要拆，不能再拖。

梁：你留意到裡面矛盾，有些感覺……

陳：(大力點頭) 對，趁現在還精神，執拾乾淨，也是好事。

(導師：下次可以加入這個提示：「合適的話，停下來，感覺當自己這樣說的時候，身體哪裡最有感覺。」)

梁：我們停一停，嘗試去感受這新體驗。

(導師：這裡更要回到身體去感受……)

陳：(靜下來) 我決定了。以後心安理得……

梁：如果合適，你告訴自己，以後可以心安理得……

(導師：不要浪費她這刻的情緒，她在日後想起有不捨時，是要靠今天這份身體的記憶——「心安理得」——來提醒自己的。)

陳：(笑著) 想通了，心情輕鬆了。

梁：把「想通了，心安理得」這句話放在身體哪一個位置，可以協助你心情輕鬆啲？

反思

我是以「進入、接觸、進深接觸」這三個階段陪伴她前行。

陳太來時滿頭大汗，一臉怒氣。我先讓她坐下放鬆，慢慢帶著自己的意識走遍身體每一個部份，和自己的感受打招呼。

陳太流淚，她生氣並不為拆平台，是不想拆去過去跟孩子生活片段，不捨和緬懷過去的感覺。陳太陪伴自己的意感——依戀和不捨的親情，「騰出空間」有助她逐一確認多樣的呈現。

當陳太接收新意感時，也是可以結束的時候，就如走出長而黑暗的隧道，看見光明。她離開時是帶著踏實、平安和喜樂的心情。

導師回饋

你做得好好，先讓她騰出足夠空間陪伴自己，然後探索內在。在接觸的階段，你能陪伴她確認，讓不同的情緒呈現；你也能做到「追體驗」，說了她沒說出來的擔心；也提供空間給她去探索內在的感覺。在感到安全，被明白下，她由憤怒……感不公平……心煩……失落……去到懷念昔日時光的感覺等，繼而再深入接觸那緬懷昔日時光的感覺，去辨別它想要甚麼：是想珍惜與家人的時光，不想心煩。因此就趁現在精神，決定拆去平台。

我覺得進展很好很快，她本身有回身去核對的能力，你沒太多引導，她也能說出感受，會說身體感覺，會自動回身說「整個膊頭都好重」。當她確認了這些感覺，身體回應後，緬懷兒子和孫兒的好時光就呈現了。你提供了足夠的空間和臨在陪伴，讓她逐一確認每份身體感覺，我有感此過程進展已很「超速」。

退出的部份也做得很好。她接收新的洞悉、洞察，回歸身體，以身體去和應，感到人也輕鬆……因此這新動力很實在透過身體展現了。

後記

陳太帶著情緒到來，我留意到她的潛意識想逃避，其實「我自己也未準備好」。開始帶領她「進入」內在意識時，我讓自己也同時「進入」臨在於陳太的當下。

當陳太深入接觸內在時，有多樣呈現，但過程中我遺漏部份她曾提及的多個感覺，似乎給她追意感的「把手」不足夠。尤幸陳太很能表達和說出感受，她的主動，令整體過程順利。當她說：「那平台要拆，不能再拖」！我相信這就是「牆紙感覺」，意思是陳太這感覺，一直以背景形式存在，隱藏在深處。陳太這新發現，是正向的轉捩點。



林太的抉擇

輔導員：寶

來訪者：林太（化名）

導師：黃麗華

來訪原因

林太 70 多歲，她有一位金蘭姊妹秀珍，相識 40 年。在人生的旅程中，秀珍和林太經歷過起起跌跌，兩人互相扶持；卻因為林太的兒子結婚時沒有發請帖通知秀珍，令到兩人關係破裂，她們已經兩年沒有聯絡了。

林太今次來訪是希望透過輔導，讓自己的情緒有抒發的空間。

（林太進來時，眉頭有點皺起。）

林太：其實，唉！大家都是幾十年的老朋友，真是不希望情況繼續是這樣。

寶：林太，知道你因為和好朋友秀珍的關係破裂，情緒仍然困擾著。嘗試留意一下你現在的情緒，將這份情緒交給身體。慢慢等待，不要急。讓身體的感覺慢慢的出現。

林太：（點頭，思想中……）是呀，我覺得很矛盾，一方面不想繼續這樣的情況，想改變。但另一方面，不想讓步，但又覺得是自己不對。

寶：你感覺到有點東西，覺得有些矛盾。想改變現況，但是又不想讓步，不去讓步又覺得自己不對。嘗試留意此刻的情緒、身體出現的反應。

（導師：你複述林太的每一個感覺都很好！可以考慮用陳述句，例如：「你留意到裡面有好多感覺……。」會更能支持她停留及探索身體感覺，和這些身體感覺帶著的信息。）

林太：（嘆一口氣……）我裡面有些感覺，覺得不主動找對方是自己不對，覺得不開心。

寶：(深呼吸) 你留意到裡面有點東西，覺得為什麼自己不去做主動，覺得矛盾，覺得不開心。說到這裡，停一停，嘗試調整自己的呼吸，留意自己的身體，哪一個部位最有感覺。

(導師：這一句問得好，「哪一個部位最有感覺」，能協助林太返回身體感覺，回到當下。)

林太：(開始流眼淚) 我覺得心不舒服，心跳比平時跳得快，心裡有份牽掛。

寶：我看見你有淚水，感受到你的心有點東西。嘗試將手放在心口……似乎有一部份是矛盾，有部份是牽掛。

(導師：這個複述相當合適，你反映來訪者當下的身體反應——有淚水，邀請來訪者用手帶她回到身體，讓感覺更深刻。用「一個部份」來達到「相連不繫」的目的，不與任何思想或情緒等同起來。)

林太：(停了一會，好像是感覺中……再點頭) 是呀。

寶：唔，嘗試看一看矛盾和牽掛這兩個部份，向它們說，我知道你們在這裡，我陪伴著你們。

(導師：這個也運用得很好！曉得用「有我有它」來營造相連不繫的接觸。)

林太：(一邊講，一邊流淚) 理性叫自己不去找她，但其實心裡面是很想主動去找她，但又怕被拒絕。

寶：似乎牽掛是多一些，對不對？

(導師：「對不對？」這個問題容易引導案主用腦思考，而不是感覺。可以試試協助她回到身體來感覺：「或許在這裡停一停，感覺身體裡面是……」)

林太：(她很快的點頭) 是呀。

寶：(我身體向前坐近林太，陪伴著她) 嘗試將「牽掛」這份感覺交給身體，告訴身體你知道它存在，靜靜地陪著它。核對一下「牽掛」是否你全部的感覺，或者還有其他感覺呈現。

(導師：欣賞你不停鼓勵案主回身，核對及留意有沒有其他的感覺。)

林太：(深呼吸，不停流淚) 是，有呀……我覺得應該主動 WhatsApp 她，更希望她會回覆我。

寶：留意自己在深呼吸，在流淚，也發覺自己應該主動找她。現在又覺得身體的感覺有沒有改變？

林太：(繼續流淚) 有，好像說我要面對，要解決……要有希望……

反思

這次以生命自覺方式來進行輔導，我經驗到臨在，陪伴，細心聆聽是十分重要，這樣才會與林太產生共感。留心她的眼神、聲線、身體語言，就是當下的臨在。這樣可以帶領她回到身體，而不只是在腦海中談事件。她的眼淚告訴了自己是在矛盾和不想讓步中，我請她嘗試把這些感覺帶回身體，新的體驗就是在回到身體時呈現。

深呼吸，停一停，都是非常重要的一步，可以騰出空間和時間，讓她去感受身體的感覺；同時也給我騰出空間，去覺察及承載自己的感覺和情緒，更能以同感心與她同行。

我用描述和核對，情況就好像解鎖一樣，讓她更容易感受到內心的真正感覺。她說到有一份矛盾和有一份牽掛，我都嘗試請她將這兩個感覺交給身體去核對，容許這兩個都存在，去感受一下此時此刻整個人的感覺。她核對後感覺原來是「牽掛」多一點，我感到很欣慰，因為這就是她內裡的感覺。

林太找到「牽掛」是她的主要感覺時，我嘗試請她與身體建立互動關係，希望她能深入接觸，講多一些內裡的感受。可能是我比較匆忙，沒有足夠的時間讓她感覺更深入，很快她又轉回說故事。

我發現臨在是很重要，雖然我只是點點頭，或者說……是的，對方就知道你是一直臨在，陪伴，因而更容易講出心底的說話。

我體會到當來訪者未能充分將感受交給身體時，我嘗試請她把手放在

身體最有感覺的部位，這樣是可以引導她回身。這時我邀請她去感覺，或許是圖像或詞語的呈現，都有助進入深入接觸。

反思學習過程，就是要懂得慢，要停一停，要培養「接得住」的能力，不要跌入情緒陷阱，才能有空間去陪伴，去聆聽。

導師回饋

欣賞你懂得複述、停一停、使用臨在語言等，你的陪伴與同行，讓她聆聽自己的說話、去感受、去核對，以及進深一步去探索，由他們自己發現。

欣賞你努力不懈地嘗試，用調節呼吸幫助林太，停一停，領會到可以騰出空間和時間。

後記

邊際體驗是十分奧妙的，想說出來，但又說不出來。從來沒有察覺，原來人的情緒有這麼多部份。很多時候當自己有情緒時，其實都是處於「模糊」的狀態，但因為理性主導要去解決問題，結果略過了自己很多部份。習慣地只是為了解決問題，忽略疏理自己的情緒。

邊際的探索就正正要讓我慢下來，留有空間，有說出來的，有說不出來的，容許未完全知道，容讓有探索，新思維會逐步呈現。由描述，進入核對，是有層次的，就好像剝洋蔥一樣，一層一層，讓我去發現自己的暗在情緒，讓自己變得更積極，活得更悠然。

「摸物」這個活動，閉上眼睛後物件就被放在手上。你看不見，只有感覺：「這種不平滑，不規則的東西……」頓時，很不喜歡這樣的感覺，覺得就是不舒服，不完美，有遺憾。我就讓自己身體去感受遺憾，不完美是甚麼，慢慢眼淚就湧出來了。慢慢回想，原因是一位一直被我照顧的婆婆，因感染新型冠狀病毒，兩天就奪去了她的生命。我以為自己沒有受影響，於是沒有好好處理自己的情緒，原來遺憾和不完美一直埋藏在自己心底。透過「摸物」，不迴避不愉快的事，讓自己接收，可能出現失望，喜悅等等的情緒，這不是完結，而是一個新的開始。

探索感受、好好陪伴

輔導員：欣

來訪者：黎（化名）

導師：鄭惠卿

來訪原因

黎 60 多歲，育有子女，與丈夫同住。她與兒子的關係因兒子的婚姻狀況轉變而惡化了，黎的情緒受影響，自覺需要找人傾訴。

黎：阿仔上次回家，一開始就想迫我們兩老接受他離婚。現在他參與「認識自己」課程後確立了自己的位置，我聽不懂他的意思。原來，他是告訴我們將要娶已有兒子的失婚婦。

欣：留意到你說到這裡，眼角都有一些濕……

（導師：你能留意及如實反映黎眼角有一些濕，顯示你能專注在她，臨在、如實複述，很好。可考慮複述後加上「好似有點東西在……」，讓她更深入的探索「眼角有一些濕」代表甚麼。）

黎：……（低頭、靜默）

欣：說到這裡，內裡似是有著很多感覺……如果合適，就在這處停一停，留意此刻身體哪一部份最有感覺。

（導師：這裡你不催迫，邀請她停下來，給予空間，讓她回身感受，回應得很好。）

黎：個胸口位置……似被刀深深插入。

欣：你留意到胸口裡面似被刀插進去，內裡有一些東西。

（導師：用臨在語言營造空間給她探索，很好。）

黎：（點頭）對……好痛……好痛……

欣：如果合適的話，就試試用手溫柔地呵護它。

（導師：這裡能邀請她用手溫柔呵護痛的部份，讓她更能接觸自己。）

欣：（靜默，等待）或許感受一下，停留在一旁，單單陪伴它。

（導師：是的，不需要做甚麼，只是陪伴就夠了。）

黎：唔，現在好像感到好了一點，胸口位置感到輕了。

欣：它好像讓你知道陪伴自己，感覺輕了。讓它知道你收到。

（導師：這句的引領很溫柔，讓她接收身體所呈現的，有助推進體驗過程前行。）

黎：……（手繼續抱在胸前）

欣：（慢慢的等）或許感受一下，聽到自己複述時，有更多感受，有合適的形容嗎？可以是圖像、文字、任何形式浮現。

黎：（外在環境嘈吵，跳了出去）無……

欣：試一試再回想那事件，兒子指責你的一幕，把專注力返回自己身體，留意下哪個部份吸引你注意……（等待）

（導師：她因為受環境影響走神了，你能邀請她「回身」，很好。）

黎：看到有一條小徑，旁邊有花槽，自己在小徑上，見到前面有些東西呈現，好像一條盤著的蛇。

欣：你留意到前面有些東西，像一條蛇似的，似是有些東西。

（導師：這裡用「好像有些東西」，能引導她看深一層；也可考慮邀請她將呈現的東西交給身體去感受。）

黎：對，我瞪大眼望著牠，牠又望著我……是對峙……好驚……

欣：它讓你知道，內裡有一個部份感到驚怕。若你覺得合適的話，用一點時間感受一下它。

（導師：這裡你用臨在語言幫她區分到「整個自己」和「部份」：有一個部份好驚，讓「她自己」與「驚」有距離，很好。）

黎：唔，現在膊頭、腰的肌肉很繃緊。

欣：你留意到膊頭、腰的肌肉很繃緊，內裡有東西想讓你知。

（導師：很好的複述。）

黎：(動一動身體) 現在伸延到後頸、頭很繃緊，似是壓住我。

欣：它讓你知道，內裡有另一部份很繃緊，是被壓住的部份。

(導師：可考慮複述她的字眼：「好緊」之後，加「好像有些東西，感到被壓住」。)

黎：是壓住，但現在變了，眼前是黑的，整個畫面是黑的。

欣：你留意到眼前畫面是黑的，內裡有一些東西。

(導師：很好。或者用「好像有些東西」。)

黎：好慌張，看不見路，行左不是、行右又不是，不知道行哪邊。

欣：它讓你知道，內裡有慌張，又有不知所措，兩部份都在。

(導師：這裡你能幫助地區分兩個部份，有助她踏前一步。)

黎：係「唔知點算」……(緊閉眼睛，探索中) 有些猶疑，兩頭望。

欣：如果合適，感受一下當下身體的感覺。

(導師：能引領她回身，讓身體去感受此時此刻。)

黎：感覺到肌肉放鬆了，膊頭和後頸位置感到輕了。

欣：就讓自己停下來，接收這份輕和放鬆，讓它知道你收到。

(導師：這裡的接收，為她也重要，是她自己的親身體會。)

黎：(靜默、口中呼出一大口氣) ……

欣：留意到你呼出一大口氣，它好像讓你知道，內裡有些東西。

黎：(靜默……身體兩邊擺動) 不能集中在剛才的畫面。

欣：如果合適，就停在此，單純地陪伴它……(停頓)

讓身體感受，在這處停下來是否適合……留意身體想你注意甚麼。

(導師：可考慮在停之前，先協助她陪伴當下的經驗：「集中唔到畫面」的部份，然後才進入完結部份。)

黎：沒有其他畫面。

欣：多謝身體和過程中的呈現，好好接收新體會。

(導師：完結時能提示黎接收是次的體會，很好。)

反思

這是首次會面，我不知道她是帶著甚麼煩惱來訪。我先安頓自己心神，再與黎會談。我能夠引導她由說故事，到把注意力返回身體感覺上；同時我覺察自己狀態，留意有情緒時停一停，騰出空間去接著自己和對方，抱著「臨在」的態度去聆聽，真實地體驗到「臨在」的重要性。

我尊重黎的步伐，慢慢等待，鼓勵她由說事件返回當下的身體感覺，描述自己的感覺，引領她把描述交回身體去核對。我全然陪伴她經歷，跟隨她的感覺，帶著好奇和同感去聆聽她，運用臨在句子去複述，促進她維持與邊際的連繫，與自己的意感進行互動。這個過程，我想好好陪伴來訪者，靜心等待、尊重及跟著她的步伐。作為首次會面，是次實踐到我能夠陪伴黎體驗轉化，我感到滿足。

導師回饋

欣賞你的臨在，緊貼來訪者的步伐；同時能覺察她的微細身體反應，並能反映所覺察的予她；在適當時能邀請她停下來，讓她有空間去感受，陪伴自己，並邀請她用手溫柔的呵護它；在她「走神」的時候，也邀請她回身；以及幫助她區分到「整個自己」和「部份」：有一個部份好驚，讓「她自己」與「驚」有距離……這些都能一步步引領她，讓她的意感呈現，然後深入接觸內在。另外，在完結時你能提示她接收是次的體會，整個過程流暢，恰當，所使用的臨在語言也有果效，你做得很好。

建議你在合適時：當複述黎「眼角有一些濕」、「……內裡有另一部份很繃緊……」，可於複述後加上「好像有些東西」，讓她將體驗到的交給身體去感受，更深入的探索所經驗到的代表甚麼，這能讓她更深入探索當刻的經驗。另外，在結束會談前，你需要先協助她陪伴當下的經驗：「集中不到畫面」的部份，然後才進入完結部份。

你提及在過程中自己也有沖擊，這是很好的覺察，也值得你深入探討和接觸那沖擊的部份，或會為你帶來新的發現。

鼓勵你繼續探索和學習，以能靈活彈性的運用所學，讓自己持續向前推進。祝福你！



暖流

輔導員：Noel

來訪者：建文（化名）

導師：胡啟恩

來訪原因

建文 70 多歲，全職家庭主婦，與丈夫、仔、媳婦和孫兒同住，由每天可以如常過的生活，突然改變……

建文：（搖頭嘆息）從前我能到街上做運動，接送孫兒上學，再去飲茶、買菜，但如今已事事不可為了！

Noel：你留意到有些事做不到。

（導師：這裡有另一個提議，可以嘗試說：「對於現在甚麼事都做不到，好像有點東西……」）

建文：是。（點點頭）

Noel：（點頭）可以多講一些嗎？

建文：吃肉難吞嚥，晚上又失眠（唏噓嘆息），真的很辛苦！（垂頭喪氣）

Noel：是呀，不容易。感受到你這份辛苦，試下把這個辛苦的感覺，帶去身體，留意身體哪個部份有感覺、感受。

（導師：很好！懂得回身！）

建文：我感到胸口繃緊，很不舒服，有點害怕！（合十雙手）

Noel：你留意到胸口繃緊，因而感到害怕。

建文：唔。（點點頭）

（導師：這裡用臨在語言複述很重要，幫助她臨在地陪伴。）

Noel：你再感覺、感受下……（帶著溫柔的聲調）

建文：現在，這種感覺湧上了喉嚨。

Noel：你留意到它現在上到你的喉嚨。

建文：是。（雙眼泛紅）

Noel：如果合適的話，將手輕輕地放到此處感覺，陪伴它。（稍作停頓）你身體感覺如何？

建文：我覺得有塊腫瘤壓住我，好辛苦。（淚水從眼畔劃過）

Noel：你感受到塊腫瘤壓住你，令你很辛苦。（停頓）

建文：胸口……心好痛，為什麼是我患癌症？（淚流不止）

Noel：你內心一部份感到痛苦不堪，產生「為甚麼是我患癌症？」的感覺。

建文：是，很心痛。（手放在胸口）

Noel：你留意到心很痛，嘗試告訴它：你知道它存在，你在這裡陪伴它。

建民：好。（點點頭，用紙巾抹乾眼淚，靜下來……）

Noel：（停頓較長的時間）你現在身體的感覺……

建文：（身體微微傾向前）好了些，好像放鬆了一點。身體感覺有點累了。

Noel：好，如果合適的話，不如我們今次就此暫停，留待我們下次再傾談。

建文：好，感謝你 Noel。（「鼻萌萌」的聲音）

Noel：別客氣，感謝你對我的信任。（牽著建文雙手）

**（導師：你能夠一步一步幫助建文由最起初「甚麼事也做不到」
「邊際」進到留意當中的不同部份，你以臨在語言及聆聽，製造空間讓建文慢慢探索，都是很好及重要的。）**

建文多年前患上肺癌，又因丈夫關係染上性病。再加上癌症復發，迂迴而艱苦的人生讓她感到肝腸寸斷，傷心欲絕。

輔導建文時，我覺察到自已有不臨在的感覺。也許在聆聽對方經歷時，我承載了太多太多她的苦澀，以至自己像與她站在河中央，水位慢慢上升至腰部，我好像被泥濘漿住雙腿，自覺沒有力量去幫助她！所以當時我沒有引導建文將這種艱苦的感覺帶回身體，她已經太苦了！

在個別督導時，導師帶我做生命自覺，當我憶述與建文對話內容，我感到十分沉痛，淚水沾濕了眼眸，從臉頰流下一道一道的淚痕。哽咽中感到淚水堵塞在喉嚨，湧進了胸腔，又覺察到自已不想接觸內在的感覺，懼怕扣動了內心的枷鎖，打開那潛藏在內心深處，久遠記憶中的傷痛。

我隱隱看到掀起洶湧的源頭在雲霧中，當我衝破內心想躲藏的掙扎，撥開遮擋著源頭的雲霧時，暖流瞬息間瀰漫在空氣中。一雙熟悉的手擁抱著我，媽媽親切的臉容在眼前，我凝視良久，恍然大悟，那讓我不敢臨在的感覺，是怕打開了那份思念您的情。

當我慢慢留意到身體的感覺，我描述、確認、接觸和陪伴自己，腦海是記憶中不可抹滅的傷疤。中五的時候，一個平常不過的放學時間，回到家門，鄰居傳來媽媽病危的消息，我匆匆趕往醫院，卻已經是遲了許久，眼前的不是媽媽那親切的臉容，而是從視線範圍內劃過，已經蓋上白色被子，那通往停屍間的病床。肝腸寸斷之痛連同眼淚湧出。以為早已痊癒的傷疤，原來從未消散。那刻我向媽媽說：「對不起，沒向您道別，是我一生的遺憾，還請您原諒。失去您，是我一生至痛，但現在我能直視與面對這份痛楚。我想跟您說，媽媽，我現在是一位社康護士，工作需要四處奔走，早上班晚回家，我從未忘卻您的循循善誘，做人做事要盡力，能夠幫助別人，是一種福氣。媽媽感謝您養育深恩，媽媽我深信您能收到，您能知道。」我將意識返回身體，我感覺到身體和內心已經復歸於平靜和溫暖。

這個經驗十分寶貴，讓我可以讓自己的身體與內心好好溝通，讓平日累積下來的負能量得以沉澱。我知道，整理好自己，更新了我的思念，我的心會更清晰明白，這樣才有能力承接建文和別人的感受，並且帶著力量和關懷去陪著他人。

導師回饋

讀你的分享時，也觸動我內心對親人的掛念，很多感受。我留意到它們，又繼續閱讀，我與你分享的內容產生共鳴。當我們陪伴對方時，有時感受到的會很強烈，你讓自己逐一接觸，確認並陪伴它們，使你有了新的體驗，以至你在是次陪伴建文時，你能做到相連而不繫。似乎她也因著你有感覺的陪伴而得到一份支持與陪伴的力量，就實在是臨在的一個具體呈現。

能夠與你共行一段路實在很好！祝福你能在學習生命自覺的路途上越來越自在與臨在，成為自己與他人的祝福。



陪伴與被陪伴

輔導員：阿畢

來訪者：阿仁（化名）

導師：周佩玲

來訪原因

亞仁 50 多歲，自小是個沒甚自信卻非常願意承擔責任的人，因此，他在別人再三邀請下，也協助居民處理屋苑各項事情。然而他發現，自己愈做愈沒自信。他希望面對自己在多人面前不敢表達自己的問題。

仁：當我對著多人講話的時候，我覺得恐懼。

畢：你察覺到身體裡面有一個部份感到恐懼，當你要面對好多人講話的時候。

仁：對，尤其是第一次講話，好像開會時要講話，覺得好驚，但都要頂硬上（強迫自己去講）。

畢：我邀請你回想當日開會講話時，那種恐懼。此時此刻，感受一下這份驚，你有甚麼感覺？

仁：我手心冒汗，對著大家，嘴唇都在震……

畢：我們時光倒流，回到這一刻，感受下這感覺，當你想起第一次開會講話時，你察覺到有一個部份感到恐懼，手心冒汗，嘴唇都在震，似乎身體有些說話想同你講，如果你覺得合適，可以給予多一點時間，陪伴一下這些感覺。

仁：（停了片刻）我感受到有雙手放在我膊頭，它對我說 OK，我會陪住你，去講你想講的話。

畢：好好，你可以再感受一下剛才這番說話……試試對心裡面恐懼的部份說，OK，我會陪住你，去說你想說的話。

仁：唔……我會陪住你，你可以不需要想這麼多，不需要理對錯，對方自己會識分辨的，你可以好舒服地說自己想說的話。

畢：你同你感到恐懼的部份說，你會陪住它，你可以好舒服的說自己

想說的話，不需要太顧忌。（停了片刻，留意阿仁身體姿勢）說到這裡，你身體好像有些感覺……

仁：我覺得整個人輕鬆了。

畢：你留意到整個人輕鬆了。

仁：對，整個人輕鬆咗。

畢：我都感到你輕鬆了很多，臉上的笑容好燦爛。你可以記住這個感覺。

反思

阿仁談到他在公開場合發言感到恐懼時，最初他還停留在事件層面。當我問他此時此刻的感覺時，他憶述當時在會議中面對著眾人時的身體反應。於是，我除了複述阿仁當時在會議發言時的感覺之外，亦邀請他這刻回身，留意當下身體的感覺。

阿仁很快就感受到有雙手放在自己膊頭，會陪住自己。這是由於在此之前，阿仁回溯了在成長中的孤獨感，也感覺到自己有一個部份在擁抱自己的孤獨。為了給予阿仁多點空間，去核對這感覺，是否真的有「被陪伴」的感覺，我透過複述，讓阿仁作核對。在複述後，阿仁繼續對自己說：「我會陪住你，你可以不需要想這麼多，不需要理會對錯，對方自己會識分辨，你可以好舒服地說自己想說的話。」再次，為了讓阿仁核對感覺，我再次複述，並帶他再回到身體的感覺，他確認自己真的輕鬆了。

原來當我陪伴亞仁回到自己當下身體的感覺時，他不會只停留在「回憶」當中，不斷循環於過去，而是當下身體的感覺會自然地給予訊息，最終他感受到這個恐懼的部份被陪伴，而感到輕鬆了。

在個案輔導初期，我留意到自己容易感到恐懼和抗拒，這緣於我過往未能與他人劃下一條適當的界線，會過份被對方情緒帶動，影響自己的情緒甚至身體狀況，例如出現頭痛等問題。我為阿仁進行第一次輔導前，也出現這種情況，於是我停一停，透過內在對話，覺察自己當下的感覺及需

要，並陪伴著這個需要，待這個感覺及需要告訴自己，「暫時」可以了，我答應稍後會再照顧自己這個部份。在經歷了這個內在對話後，我感到平靜下來，並可以開展首次對阿仁的輔導。

我反省到，自己的狀態會影響我陪伴亞仁的質素，有時我們甚至帶著自己未覺察的部份，以慣常的模式回應對方的需要。所以，我們先照顧自己當下情緒和需要才開展輔導工作，有助跟來訪者建立一條健康的界線，用較清明的心靈去陪伴對方，聚焦在對方身上，臨在當中，感受和陪伴他人。



導師回饋

你在開始時確認阿仁的感覺，對整個輔導是重要的，他會感受到你尊重他的感受，有聆聽他的說話，這樣有助建立你和阿仁之間的信任，這份互信有助隨後輔導的成效。然後你又能輕輕地、自然引入生命自覺模式，「這種恐懼，在此時此刻……」，讓他聽起來覺得自然，你處理得很好。

你給亞仁空間，這點很重要。有空間，他才容易「回身」，才可以慢慢核對：「是否就是這種感覺呢？還是怎樣呢？」探索裡面的感覺，由模糊到清晰，真的需要空間。你除了複述，也可以透過放慢語速，放輕語調，對他保持一份溫柔的好奇去臨在陪伴，都是有效的。

你留意到「界線」為你帶來困擾，留意到自己容易陷入來訪者的情緒。今次你先用少少時間自覺內在，確認內在，陪伴內在，並答應內在稍後會再回來陪伴它，才去臨在陪伴來訪者，是很好的嘗試，有了很大的開始。

你留意到自己容易跳入慣常模式去回應來訪者，原來先停一停，照顧好自己，就可以跳出慣常模式。這個發現很珍貴。

你提議亞仁：「你可以記住這個感覺。」這個提議很重要，「這個感覺」就是亞仁其中一個「把手」。停一停在把手處，有助他接住生命踏前了的那一步。下次你將生命自覺放在輔導裡，可以試試用「提出溫柔的邀請」的態度跟來訪者說：「如果合適的話，可以給自己少少時間，停一停，記住這個感覺。」看看效果如何。

導師給我的督導是一次非常獨特的經驗，不但讓我學習如何運用生命自覺去輔導他人，過程中也覺察到自己恐懼和逃避的部份是如此大。過往，我總怕接觸別人的痛苦經驗，因這會觸及自己的情緒，更會令我整個身體產生反應——彷彿在告訴我：「這是你所不能承受的」。其實，一直以來，我的身體正在非常誠實地告訴我它的感覺，只是我害怕這份痛楚而躲得遠遠的。這次，督導的過程好比是「不能再逃」的場景，反而迫著自己要直接面向這份恐懼。跟以往的面對不同，今次透過停一停，讓我接觸自己的「意感」，在導師的臨在陪伴下，我不再躲起來對它視而不見，而是陪著它，確認它，連結它。原來，這樣的內在陪伴令我得到更大的力量：面對亞仁，我更能將自己的專注力放在對方身上，全然臨在陪伴他。

「意感」是生命自覺的核心，這確實需要時間體驗，給予自己完全地、開放地、不批判地以整個身體去感受，無論那是讓人痛苦的經驗，抑或是給予一抹新鮮空氣的新體驗，也可讓生命輕柔地向前踏一步。

在往後的練習中，雖然我仍然會看見它——這個害怕的部份——不時躲藏著，但只要我覺察到它在，我在，「有它，有我」，保持一個適當的距離去陪伴它，我和它自然地會找到一個舒適的節奏一步步走近對方。

同感共舞

輔導員：葉淑芬（芬）

來訪者：瓊（化名）

導師：鄭惠卿

來訪原因

瓊，90多歲，獨居，行動不便，由外傭照顧。首次到訪時是因失眠引發自殺念頭，想向子女預早交待後事，卻不果。

瓊：我失眠！感到很失敗、很辛苦、不高興，沒有人了解我。我有勸自己做人要開心些。我年邁一直沒有人開解，現在常感到痛苦，子女不明白我，又很大聲責罵我……（她在哭，我給她紙巾）

（導師：婆婆雖然90多歲，表達卻很清晰，在你首次家訪，已能直接講述她的故事，顯示你與她能有安全及信任的連結。）

芬：原來你失眠時感到不高興又沒有人明白。合適的話，你告訴它你知道。

（導師：可以考慮加上：「你又可以告訴它，它又會溫柔地勸你，讓你可以開心些，兩個部份都在。合適的話，告訴它你知道」。）

瓊：是的！我對著上天說，我兩個女兒大聲地指責我這樣那樣，卻不了解我。我捱到今天，他們仍不明白我，我感到痛苦。

芬：你感受身體哪裡令你最感到不被理解……膊頭、心、肺？

（導師：引領瓊回身是很合適的。可參考這說法：「好痛苦的感覺在身體哪個部份感覺到？」）

瓊：（摸著心口）我的心。我開解自己，失眠時它提醒我不要多想。

芬：原來你的心在提示你不要多想。

（導師：若合適，可加上：「它最想你怎樣？」）

瓊：（哭著）是，它提醒我不要多想。有時我想出街……傷害自己時，它會叫停我，問我捨得子女嗎？他們現在不了解，始終會了解。

芬：你意識到你的心常與你一起，提醒你即使他們現在不理解你，始終會理解。

(導師：可接下去說：「好像還有些東西，讓眼淚都流出來。」)

瓊：它會對我說，回去吧！不要做傻事！回去睡覺，不要想太多！（淚水少了）

芬：我感覺到你心裡有兩個部份，一部份是失眠，有時會想到自殺；另外一部份是跟子女傾訴時感覺不被理解。

(導師：或許可對應個心告訴她「不要做傻事」作回答，例如：「合適的話就告訴它你聽到。」；也可繼續探索：「個心最想你是怎樣？」)

瓊：是，我真的感到不高興，很傷心，沒有人明白我……

芬：（慢下來）你讓它知道你收到了，你真的知道有這兩個部份，試下陪伴它們。

(導師：慢下來給予空間，是合適的。)

瓊：（停一停，慢慢呼吸，慢下來）是！突然感覺它告訴我孩子現在不明白我，總會明白我。（她再停下來……）唉！其實子女對我很好。會的，將來會明白我。

芬：你感覺到它跟你說「孩子遲早明白你的」。這個部份好有感覺！

(導師：這裡的複述很好。)

瓊：是它，我感覺這個心在安慰我。

芬：你意識到個心在安慰你。

(導師：可加上：「合適的話，就讓它知道你收到。」)

瓊：是！子女經常說我有得吃、有得穿，還要亂想、埋怨。我明白他們很愛惜我，卻不知道我的意願，就是說我在埋怨，我很難受。

芬：你意識到很希望子女明白你，但事與願違，感到難受。

瓊：是！

芬：你意識到難受。就陪伴它……。它仍有甚麼讓你知道？（停一停）

（導師：這裡的停一停，能給她空間。）

瓊：沒有……它告訴我不要想太多、放鬆些。

芬：你意識它想你放鬆些。

（導師：可加上：「合適的話，就讓它知道你收到。」）

瓊：是！我說將來死後，最好簡單安排所有後事……。他們不容許我講或交待後事，反而大聲罵我有吃有穿、有工人，還說無聊話……（哭了）我聽到更傷心。

芬：你好想讓子女知道你後事的安排。

（導師：或者可說：「你聽到仔女的回應，似乎有些東西，讓你哭起來。」）

瓊：是！簡單安排便好。我真的不高興她們不許我說後事……

（導師：子女高聲地罵你，又不讓你說，看來仔女也有一些甚麼東西在，可探索一下子女想的是甚麼。）

芬：你意識到子女不想聽你的後事安排，你心裡不舒服。

（導師：或者可以加上：「心中最想讓子女知道的是……」。）

瓊：他們說我在胡思亂想，他們不准我說將骨灰撒於紀念花園。

芬：你意識到跟子女交待後事很重要。

（導師：或可考慮這樣回應：「他們不容許我說」，似乎仍未講到你心中的不舒服，或許回到身體去感受下。）

瓊：是！我很生氣的是他們不想聽，便會大聲罵我。

芬：合適的話，你讓它知道你知道。（停頓）它仍有甚麼要你知？

（導師：這停頓很好）

瓊：我感覺到……今年細仔逝世，他待我很好及了解我。

芬：內裡還有一份想念細仔的感覺。

瓊：它哭起來告訴我不要想他，我會難過。

芬：它告訴你不要想他。

（導師：瓊的兒子逝世，為她及家人帶來悲傷，她的心叫她不要想念兒子，反映她實在不斷想兒子。你接著可提示：「陪伴著它，以溫柔去陪伴掛念兒子的部份。」）

反思

開始時我擔心瓊能否進入生命自覺的過程，因為她是 90 多歲的長者了，但當她放鬆並意識身體感覺後進入臨在當下，她能覺察內在那份強烈感覺，縱使是散亂；我提示她感覺身體的感受時，她漸漸進入自己的感受。她和自己的體驗一起時，對自己多了覺察，這讓我明白臨在此刻的力量。我的停頓及慢下來，讓她有空間與內在深入接觸，容許新的呈現；她能慢下來探索自己的暗在，就是已經存在心裡卻又未深入探索的感受，單單這份呈現已經很重要。

這次經驗提示我不要將身體訊息看作理所當然，多留意，會知道背後隱藏的是甚麼未知的訊息。她因失眠、傷心來見我，我給她空間讓她安全地去接觸內裡的感受，這內裡的感受被看見、被容許，她就能再深入接觸內裡，能覺察到子女也同樣有一份傷痛，這可能也是他們不想聽、不想談母親死亡安排的原因。

這次輔導關係像我跟瓊共舞，互相配合攜手進入她的內在感覺，陪伴她探索內在世界。我耐心聆聽及感受她的身體語言，以尊重的態度，按著她的需要由她主導而前行。我不用費力、不分析問題，便會跟她產生同情共感。瓊在完結後主動表示對自己有更多了解。

導師回饋

你與她同行，一點都不容易，但你能跟隨她的步伐，臨在，沒有預設期望，全然的陪伴，與她連結。由她來主導推進過程，她自己親身體會尤是珍貴，能帶來更深的覺察。你的角色就是從容，臨在的緊貼陪伴她。

我很喜歡你用共舞這兩個字。她主導，你從容、臨在的陪伴，整個過程自然推進，你不用費力，曉得運用臨在語言，適時給予提示。整個過程你隨著意感、共感而行，使陪伴有質素有果效。

後記

我感覺與瓊的關係像敲鐘，互相有共鳴共振。我需要一份謙卑的容許陪伴她，才有共感。有質素的陪伴讓她對自我有更多了解，從意感中找回生命的動力及意義。



多一些樂意

輔導員：包莉彬（彬）

來訪者：英叔（化名）

導師：許文馨

來訪原因

英叔是 60 多歲癌症康復者，數年前做過手術，之後需長期帶著尿袋生活。他近期體檢發現肺部有陰影，疑似癌細胞轉移，或需再做手術。英叔妻子以前曾患躁鬱症，近期跌入重度抑鬱狀態，英叔要貼身照顧她。

英叔來電表示有許多焦慮和不安，我邀請他用生命自覺方式接觸自己內裡的感受。

英叔：（眉頭皺起，按著胸口）肺部隱隱作痛，胸口也悶悶的，肩膀感覺……不知道怎麼形容……

彬：你留意到自己的肺部、胸口和肩膀都有感覺，肺部隱隱作痛、胸口也感覺悶悶的，肩膀有一種不知道怎麼形容的感覺。

英叔：（點頭）我帶著兩個尿袋，身體的狀態已經算好：還可以踩單車、行獅子山我都一口氣行上去。

彬：這樣的狀態算很好了，還可以做這麼多事情。如果可以的話，慢慢留意下剛才肺部，胸口，肩膀的位置，或者還有其他的身體感覺，哪個部份最有感覺？

（導師：很好，先確認來訪者對自我的肯定，然後再邀請來訪者回身。）

英叔：（停下來）心口……心的位置。感覺很紮實，太紮實了，有點緊。

彬：你留意到心口的位置很紮實，紮實到有點緊的感覺，似乎有些東西……

（導師：很好，提示來訪者留意意感。）

英叔：（點頭）它想變大，變得再大一些。

彬：你留意到，心口在告訴你，它想變大，變得再大一些。可以的話，你可以用手去碰觸心口的位置。

(導師：很好，邀請來訪者接觸和感受意感。)

英叔：(手按在心口、眉頭緊皺)

彬：你手按在心口，見你眉頭緊皺，似乎有些東西。

英叔：其實我很擔心。

彬：手按在心口，接觸心口感覺緊的位置，眉頭緊皺，彷彿告訴你，你裡面有一個部份有很擔心的感覺。

(導師：很好，運用了臨在語言，也運用「有部份」去提示來訪者，讓來訪者更有空間去留意可能有其他部份，也與這部份找一個合適的距離。)

英叔：(點頭)我太太已經又不出門了！我樂意照顧她，但是我可以照顧她多久呢？

彬：原來，在你裡面有樂意照顧太太的部份，也有擔心不知道可以照顧她多久的部份，兩個部份都在。可以的話，逐一確認它們，告訴它們，你留意到了。

(導師：很好，幫助來訪者去區分和確認不同的部份。)

英叔：是呀！我留意到了。自己裡面有擔心的部份，也有樂意照顧太太的部份。

彬：可以的話，看看裡面哪個部份希望你注意它多一些。

英叔：可能是「樂意、願意照顧」的部份吧。「擔心」的部份……
(停一停)

天天擔心，不想煩惱；我想自己多一些樂意。

(導師：可以留意一下來訪者是否臨在，對自己擔心的部份是否有足夠的寬容。)

彬：你留意到自己裡面有「希望多一些樂意」的部份。「擔心」天天都在，我們也確認這個部份，謝謝它呈現。你樂意去照顧太太，是充滿愛和關懷的。這樣講的話，你有甚麼感覺？

(導師：不錯的追體驗嘗試，也可以更進深一步邀請來訪者停下來，去聆聽「樂意」這個部份有甚麼想來訪者知道。)

英叔：呀，聽你這樣講，我感覺好像光明一點，也溫暖一點。

彬：聽到「樂意」部份充滿愛和關懷的對太太照顧，感覺好像光明一點，也溫暖一點。我們就記住這份感覺，收藏它。

反思

我引導英叔由調協神形，進入臨在。英叔帶著沉重的呼吸，一度要睡過去之時，我感覺到他對自己的疲憊和放鬆狀態有份警覺。

我嘗試以不批判、好奇及從容、寬容、包容的臨在狀態，陪英叔探索自己。隨著英叔描述身體感覺，我卻感受到自己不臨在，這跟自己的期望南轅北轍。我調整呼吸，提醒自己尊重英叔呈現的任何狀況。這份輕輕的自我提醒，讓我多了平靜的空間繼續陪伴他。

原來陪伴來訪者的時候，要做到「自我臨在」，是極需練習的。我留意到自己不臨在，但我不心急於返回臨在；我停一停，為自己營造一個空間，讓自己先行平靜。當我能夠清空、臨在、感覺安全，就容易跟來訪者有共鳴，也正是來訪者所需要的。這更加提醒我日後做輔導工作時，要為來訪者提供包容和絕對的尊重，作為一面鏡子，去映照來訪者身體的和心靈的樣貌，讓對方容易觸摸和探索自己裡面發生甚麼，而非帶著先批判的心態，自顧自地為照鏡者畫出我以為他的樣貌，這樣我只是一個滿是塵土的鏡面，一切變得模糊不清，是對來訪者的不尊重。

英叔在生命自覺中呈現了「擔心」和「樂意照顧」兩個部份。深入樂意的部份，他發現自己期望有更多的樂意去照顧病患中的太太。面對擔心的部份，英叔出現了「不想煩惱」。我作為同行者，留意自己不是帶著對方，而是邀請和陪同對方容許不同部份呈現。如此，接納在生命自覺中所呈現的各個樣貌，如其所是，來訪者的生命可以更有動力、活力和自內有支持。



導師回饋

1) 首先，從你的逐字稿中，見到你對生命自覺的進程好熟悉，引導來訪者一步一步去接觸和陪伴意感，繼而再幫助來訪者去區分不同部份的感受。也見到你嘗試跟貼來訪者去感受他的感受。欣賞你在生命自覺中的嘗試和對陪伴來訪者的用心。

2) 從你的反思中，欣賞你對臨在有透徹的領悟。的確，同行者未必能完全明白來訪者的難處和感受其感受，你能確認這個部份，才能好好陪伴眼前的來訪者。相信你在訪談中調整了自己的狀態讓自己回到臨在，對來訪者的自我探索進程有莫大的幫助。

3) 最後，鼓勵你在陪伴來訪者時，嘗試讓自己再慢一點，抱著「三容」的態度，陪伴來訪者停下來，深化接觸他內在呈現出來的東西，相信能幫助來訪者發現自己更多。祝福你在生命自覺中有更多的體會和得著。



後記

細閱導師的回應之後，我回憶到自己聽英叔說「天天擔心，不想煩惱；我想要自己多一些樂意」之時，我眉頭和眼角有被打開的雀躍感覺。我當時以為可以捉住英叔的「樂意」部份，避開接觸他「天天擔心，不想煩惱」的部份。現在細味當時的感覺，我反問自己，可有持「邀請和陪同」的態度，還是在「誘導與強迫」？如果英叔的回應是「擔心到爆炸、煩惱到想死」，我又會如何回應呢？

我停下來留意這刻自己裡面不同部份的論戰，慢慢聽到它們一致的聲音：「為了來訪者的好處」。我感謝裡面的呈現過程和結果，它們提醒我：「是的，我錯過停留，我可以給予更多時間去接觸和確認自己內裡的東西。我要接納『已錯過』的事實，『明白、陪伴、聆聽』就已經很好了。」

生命本身就有許多不同面向，在困境中、遇難處時，用生命自覺的臨在態度給每個面向予鼓勵，與每個面向同行。如此陪伴他人，陪伴自己，生命會更自由、更豐盛。

婚姻破裂，鬱結化作動力

輔導員：黃緻晴（黃姑娘）

來訪者：楊翠琴（化名）

導師：吳永文

來訪原因

翠琴約 50 多歲，上次到來是訴說她照顧一位認知障礙症長者時感到冤屈，最後，翠琴得到啟發，感到受人欣賞。輔導完結前，翠琴訴說她的母親因病身故，事過數十年，仍未能釋懷，故約第二次輔導。

作為輔導員，當已預知她今次來是想接觸這份潛藏心底多年的傷痛。我先考慮若在見面時情況合適，先讓她聽輕音樂，慢下來，安靜和放鬆，回到身體，探索和發掘本身力量。

黃姑娘：（協助她慢慢進入）深呼吸，慢慢回到身體。

翠琴：（低垂下頭）多麼辛苦！為何我身邊的人都是這樣。母親在我十多歲時突然因病身故，至今我的心仍隱隱作痛，很辛苦。

黃姑娘：身體裡面有個部份覺得很辛苦。

（導師：很好，利用臨在語言鼓勵來訪者返回身體，在複述的同時，讓翠琴留意到內在的感受。）

翠琴：（眉頭皺緊）真的很辛苦，不單是母親的離去令我內心感到很鬱結、很不服氣、不明白……當想到丈夫欺騙我，外面有第三者，我更感到全無面子。（不斷流淚、臉紅和手震）

黃姑娘：現在身體裡面有很多感覺，想到母親，想到丈夫，有辛苦、又有不服氣、心裡面很鬱結。

（導師：很好，保持複述身體感覺。）

翠琴：是的！說起他來，我很頭痛，心亦痛。很辛苦！喘不過氣來！很激心！我含辛茹苦教養四名子女，他說在內地工作很忙碌，不可以時常回港。我覺得要支持他，不會強迫，於是我

在港照顧孩子吧。(又是大力的搖頭，摸著兩額)想不到，原來他竟然已經有了第三者，太過份了！他已經有了第二個家！

黃姑娘：身體有個部份感到很激心，感到很不服氣——為何會是這樣？

(導師：翠琴似乎情緒很憤怒，呼吸不順。讓她留意到以及陪伴該部份，可能會有功地慢下來，不會淪陷於強烈情緒中。可以選擇這樣提示：「你留意到裡面有個部份感到很激心，似乎呼吸也很困難，很不暢順。」)

翠琴：為何會是這樣？真的為何會是這樣？我感到心很痛、很痛，也沒有面子。

黃姑娘：感到心很痛、很痛，沒有面子。或許我們嘗試停一停。向身體訴說：「我知道！」看看身體有沒有甚麼呈現，或者有沒有甚麼圖畫呈現出來。

(導師：你首先簡單複述，讓對方感受到你臨在聆聽，然後給予提示邀請翠琴停下來，返回身體。這是一個很好的回應。)

翠琴：甚麼圖畫呈現出來？沒有，就是他的欺騙。(停下來，不動，搖頭)有啊，姑娘，我出現了一幅畫面，看到四個子女在草地上玩耍，他們那時還很小，我們五個人一齊在草地上跳，爬，手牽手，十分快樂。(再停下來，流出眼淚)我想上天讓我看到他們，是提醒我，希望我好好養育四名子女！

黃姑娘：原來上天提醒你，希望你好好養育四名子女。

(導師：可以加一句：「又留意下，聽自己這樣說，內心有甚麼感覺？」讓翠琴用身體感受這個影像，或許能讓這個影像帶來更多……或許有關如何連繫到剛才很痛苦和沒有面子的感受、或許其他……)

翠琴：的確是！四名孩子也很疼愛我呢！他們不想見到我痛苦，哭泣。我難過，他們更難過。我愛他們，我想我應該要放下！放下！

(導師：翠琴這句對話中，前部份是正面感受及發現，而後一句是想法。因此建議可以複述前句：「留意到子女都很疼愛自己，好似有份感覺。」)

黃姑娘：(點頭)你覺得應該要放下！

(導師：後一句用上「應該」及「要」等字眼，「我應該要放下」，會不會「應該……」的部份是不想自己感到痛及沒有面子，或者這個部份有其他擔心？可以提議翠琴陪伴這個「應該」的部份，聽聽它說。)

翠琴：突然出現「幸福」兩個字！是將來的幸福。因為四名子女都聰明伶俐，我相信得到子女的安慰和支持，我定會幸福！

反思

翠琴性格沉厚寡言，照顧家人及工作也默默耕耘。原本是次是想陪伴她面對母親身故的遺憾，背後卻引伸出母親與丈夫帶給她「被離開，被背叛」等相關的情緒來。

這更提醒我，每次輔導都要有心理準備——今天傾談的主題未必一定是原本已定下的難題。如果我跟她沒有建立好一份信任，她不會說出潛藏在內心的困擾。

面對婚姻問題，翠琴是處在失去面子、難堪和被背叛的辛苦處境中。我嘗試透過生命自覺協助她一步步進入自覺過程，結果既呈現出來有丈夫出軌帶來的負面感覺的部份，也有與子女相愛自在的正面感覺的部份。

翠琴出現與孩子手牽手的圖畫，身體感受到一份從心底而來，與子女相連的「愛」的力量，感覺得到子女支持和疼愛，繼而轉化為覺得自己很堅強能幹和有毅力，出現「幸福」感。只是她腦中的一個想法，未必是一個身體體驗的過程。另一方面，她曾經說過要放下，但內心似乎仍未放下，我覺得這裡我可以做得好一點，例如可以說：「你剛才說了兩次——『應該要放下』，裡面似乎有一份感覺是未能放得下，是不是這樣？」

輔導過程中，讓她一步步訴說內心困擾，再進一步讓她發現生命中或負面的，或正面的，都是自己一個部份，可以容許的。她能否如所說的「放下」？這個過程是不容易的，仍需要多次的輔導，多次的高低起伏，協助她學習容許「苦」、「痛」、「愛」都在，每一個都是自己生命中的部份。



導師回饋

欣賞你的臨在及開放，讓翠琴能夠分享內在更深層的部份。看到你能夠在對方轉話題時，仍保持臨在及以生命自覺的態度回應。看到你運用了很多臨在語言作複述，協助她接續的探索跟丈夫的糾結關係，讓她能說出更多個人內在的情緒體驗，而非只停留在事件的描述。

你能夠聽到她內在有兩個部份，被困擾著和想要放下的部份。「應該要」在當中似乎反映出她內在想要遠離傷痛的需要。協助她確認這些不同部份也是生命自覺第二階重要的一環。這點值得你在往後面對不同的來訪者再次會面時留意。

對於她在後期的正面體會，很值得你回想及思考這次輔導過程中，你如何透過臨在複述，以及協助她回身接觸體驗，讓她帶來有不同的回應，以及更願意作進一步的分享。



後記

在輔導的最後部份，翠琴想到「幸福」兩個字，我覺得在這裡我複述完可以加一點提示，邀請她叩問一下：「『幸福』，有『幸福』兩個字浮現腦海中。如果可以的話，容讓自己溫柔的陪伴『幸福』這兩個字。」讓翠琴多一點時間，容許「幸福」作為「把手」在身體中再沉澱一下，說不定還有更多呈現。

最後，我覺得每次與面對困擾的來訪者同行探索，這份陪伴已是一個珍貴的助人自助歷程。自己要繼續不斷學習！

由情緒中停下來的新體會

輔導員：陳志強 Kelvin

來訪者：阿賢（化名）

導師：吳浣玲

來訪原因

阿賢 70 多歲，退休後夫婦間的衝突增多，面對與丈夫相處中的「不平等」（不公平），阿賢內心有很多情緒，平時並沒有可以傾訴的對象，感到沒有人能明白她。

開始坐下來，阿賢便已不停的說與丈夫在生活上的衝突，就是來自溝通，及日常的相處上。

阿賢：與他的相處好像有一道牆，以前自己會撞過去，會好忿怒，好痛，有很多不明白到底是甚麼事。學識了停一停後，就教我將注意力放回看自己，不是集中的看他的過錯。大家的相處平和了，真的不用樣樣也要計較。

（嘆一口氣後，低下頭，想了一會）同先生的相處有個位置我解不開，我實在不喜歡自己整天都要管著他。

Kelvin：你留意到同先生的相處當中，有個整天都要管著他的部份。

（導師：運用臨在語言時可以加入「有些東西在」，讓阿賢較易注意內在。如：「你留意到自己裡面好像有個部份好想管住先生，好像有些東西……」）

阿賢：（急急的說）是呀，好像上次他擦傷，流了很多血，我很擔心，叫他電救護車去急症室，他不肯又覺得我在強迫他，最後他就是坐的士去。這些事當然應該是召喚救護車，情況可大可小的，早一點到醫院處理當然是更重要。

Kelvin：不如我們試試看把這件事帶回身體，感覺一下身體有甚麼想呈現給你。

(導師：不急，可考慮這說法：「聽到你這樣描述、好像有很多感覺……如合適的話，可以把注意力回到身體，好讓身體可以呈現給你知道。」)

阿賢平日有默想的習慣，有自覺的意識去感受身體。我慢慢引導她進入內在感覺，阿賢開始個人的探索。過程中我嘗試邀請她多作描述及核對，她沒有多作回應，但由她的身體反應中，我感受到她正在探索。

(阿賢突然流淚)

Kelvin：留意到你裡面有很多感受，如果覺得合適就讓自己逐一讓這些感受知道，你知道它們在這裡。

(導師：可鼓勵她將未曾說出口的暗在也表達出來，一方面是讓她聽到自己複述後與身體再確認，另一方面是能把暗在闡明接著再逐一確認，這樣也許讓你更掌握自覺的進程。)

可考慮給予這個提示：「留意到你現在內裡好像有很多感覺……如果覺得合適，可以嘗試說出來，也讓自己聽回自己複述……」。)

阿賢：(情緒有點激動) 我從沒有嘗試用這角度去想他，今天突然想起心裡有一點激動以及感動。

Kelvin：你留意到內心有激動的部份同時又有感動的部份，它們在這裡。嘗試感受這個發現是否可以清楚地表達？

(導師：運用臨在語言去探索多一些，不錯。)

阿賢：我原來也沒有由他的角度去想，其實他只是不懂表達。他可能也在用自己認為有效的方法去處理。

Kelvin：你留意到先生可能是因為不懂表達甚麼？

(導師：可考慮這說法協助當事人回身，「當你描述你先生可能是因為不懂表達而不作回應時，留意身體那一個位置最有感覺？」)

阿賢：在剛才的十分鐘時間，開初感到頭昏腦脹。其後感到下巴痕癢，過一會兒痕癢便消失了。然後整個人漸漸靜下來，開始感覺到自己的呼吸，再感覺到自己的心跳聲，慢慢頭腦的脹痛就

減少，開始感到舒暢自在，並注意到眼睛有光及聲音，好像有一個訊息想讓我知道一些甚麼事情吧。突然便想到要由先生的角度去看，就好像上一次止血的事件，我很想他馬上去看醫生，事實上他也有用自己的方法去嘗試止血。可能只是他不知如何去說明，突然才想到，之前都沒有嘗試由他的角度去想去想。

Kelvin: 聽到你再次複述出來，見到你的眼淚，我對你的感動多了一些體會，你就好像打開了那扇門，直接試著去了解丈夫的想法。

阿賢:好像拉近了，但又不知道他是否這樣想。

(導師:可考慮這說法協助當事人區分,「你留意到有一部份好像讓你知道你與你先生『近咗』,又有另一部份有些疑惑,兩部份也在,不知道是否這樣子?」)

Kelvin: 你也有一份期待在裡面。

阿賢:都是，因為好期待這個發現可以為我們未來的關係帶來一些改變。



反思

感受身體想說給你知的事

在這三次面談中我漸漸看見阿賢的改變，讓她在退休後與丈夫相處上的衝突有了新的體會。我用「體會」是因為她真的由情緒中停下來，回到身體從新發現自己是有不同的需要。正如阿賢會說以往沒有停下來去確認這些感受時，她會好想快速去作出回應，卻導致她更生氣。

(導師:當事人進入了自動化習慣模式,停一停後才能有機會讓空間呈現,如何能在習慣模式中停一停也是她重要的學習點。)

看到她對於這種相處模式感到的忿怒及痛苦，以至因沒有人能傾訴及明白自己而產生的孤獨感及無奈感。看似微小的夫婦溝通方式，卻影響著她的情緒，而這些情緒也在不知不覺中積累起來。

當懂得停一停減少即時衝突後，她發現自己情緒比起以往平靜。當有空間再去讓內心感覺呈現，再去體味自己很多時都出現的那份「唔對等」（不公平）的感覺，是否已經是很真實和清楚？她開始有點不一樣的感覺，願意慢慢去聆聽自己多一些，她發現自己在與丈夫的關係中，其實有一種未呈現的期盼。當這份期盼慢慢被她自己看見時，她開始嘗試對自我探索，找尋在不強迫丈夫改變下，自己也可以用從容自在的方法去處理。她對這未曾經驗過的探索多了一份好奇及空間。我跟隨著阿賢的步伐，協助她返回身體去感受，為自己帶來的轉變、空間及新的可能性，同時也讓她開始懂得先照顧自己的需要，為自己的心靈創造新的空間。



導師回饋

在你的反思文章裡，留意到你不同的嘗試及學習，以應用生命自覺知識及技巧而言，欣賞你的嘗試及與長者同行，值得鼓勵！

以下回饋，希望能助你更整合學習，及應用生命自覺在己在人。

多運用臨在語言，尤其是：感覺到來訪者經驗著自己內心濃烈的情感時；看到來訪者陷入其中而不自覺時；當來訪者自己沒有空間去覺察時。以上所提不單是對來訪者，對我們作為輔導員更需要。

在這處境下，運用臨在語言是幫助我們與難的部份拉出一個距離、讓空間呈現，那就可以讓來訪者或我們自身多一點自覺，再由那濃烈的情緒漩渦走出來，讓心靈空間再呈現。

想被陪伴的「心」

輔導員：林鈞浩（林）

來訪者：莉莉（莉）（化名）

導師：許文馨

來訪原因

莉莉是位六十多歲的獨居長者，患抑鬱症多年。最近，莉莉的兒子和她的朋友都察覺到她心情低落的情況加劇，他們擔心她的情緒，同時，她在生活自理上亦開始出現問題，故尋求社工協助。

莉莉與兒子一同出席面談，坐下不久，她談及很多別的事情。我才慢慢帶入……

林：當說到不開心的時候，嘗試留意一下身體哪個地方最有感覺。

（導師：或者你可以考慮一下作以下提示：「是的，你留意到有一份不開心，這份不開心是怎樣的？」）

莉：（低下頭）不知道怎樣說。

林：身體好像想讓你知道這份感受很難說出來，很難形容它。

（導師：很好，感受到你調整了自己，回到臨在，再去給予提示，並說出你的觀察，以幫助她去留意和確認此刻自己的意感。）

林：在你腦海中是不是有畫面浮現出來？

（導師：可以用「或者可以留意一下當說到這份不開心，腦海是否有些畫面或影像出現」以作提示。）

莉：（點頭示意認同）

林：如果你覺得合適，可以嘗試將它畫出來。

（導師：很好的嘗試，讓她可以透過不同的方式去描述形容意感。）

（我給莉白紙和原子筆，莉畫了一個心。）

林：這個心現在覺得怎樣？

莉：它覺得……很痛，很不舒服。

林：現在你的胸口是否也有這種感覺？

莉：（又再點頭，應了一聲） 嗯。

林：很痛、很不舒服，能否形容到整份感受？

莉：（低聲回應） 不懂，不知怎說。

林：不要緊，我們可以給它多一些時間，讓它呈現。（停一停）

（導師：盡量避免用一些很專業的用語，你可以考慮「合適的話，我們就這樣，甚麼都不用做，單單陪著它。」讓她知道你在這裡陪她感受這份痛，然後再留意一下她有甚麼回應。）

莉：（沉默）

林：是因為甚麼令它有這種感覺？

莉：媽媽死了。

林：（感覺到她不安的情緒） 媽媽死了，令你的心感到很痛、很不舒服，還好像有份很難說出口的感覺。如果可以，嘗試將手放在心口的位置，陪伴一下這份感覺。

（我將手放到自己心口的位置，莉跟著照做，然後停頓了一會。）

莉：（慢慢地，停一停，望望兒子） 媽媽以前很愛錫我。

林：（慢慢說） 回想媽媽很愛錫你，這刻很懷念那份被愛錫的感覺。

莉：媽媽走了之後，妹妹不理我，還取走所有東西，甚麼都沒有分給我。（說時有點激動）

（導師：或者你可以把自覺者的不同部份呈現：「一部份很掛念媽媽仍在世的日子，一部份又為今天妹妹取走所有東西且不理你而有點激動，兩部份都在。合適的話，又留意一下面對這兩部份的感覺。」）

林：說到這裡，身體有很多說不出的感覺啊。

莉：嗯，很多（停了下來感覺）……我的心跳得很快。

林：你的心好像還想讓你知道多一些它的感覺。

莉：唔……是啊！它好像有點害怕。

林：你留意到裡面好像有兩個部份，一個部份好像是很生氣妹妹不理你，但另一個部份似乎是有一份害怕。（停一停……）你覺得害怕的部份是害怕甚麼？

莉：（沉默……思考……）害怕兒子像妹妹一樣。

林：嗯。身體好像想讓你知道，你不想兒子不理你，你更需要家人的陪伴。

（導師：欣賞你嘗試追自覺者的體驗。）

（莉的兒子在旁聽著，他的眼睛一直盯著媽媽。他立即搖頭，表達自己對媽媽的關心，以及不會像姨姨一樣不理她。）

莉：（沉默……思考……望望兒子） 嗯。

林：現在摸摸你的心，感覺你的心這個部份。

（導師：可以多一點用身體感覺，尤其面對這個背景的人士。）

莉：（停一停）不知道為什麼，好像沒有剛才那麼不舒服了。

反思

我在反思時，感覺到自己要有臨在、聆聽、複述，尊重來訪者的態度和給予空間，這是我作為輔導員必要慎記的。

基於莉莉的背景，我在面談前已有心理準備，要更加耐心地與她互動，我不時提醒自己：要臨在、用心聆聽，以及尊重她的感覺和給予空間。

面談初期，當她無法說出身體感覺時，我心裡真有點兒焦急，顯得不臨在。記起之前在一階至三階所學習到的，我隨即覺察自己的內在，發現有兩個部份，一個部份是與她連繫後感受到她有很多情緒想表達，而無法表達所引發我的焦急，另一個部份則是我很想幫助她卻苦於無從入手的無

奈。之後，我逐漸接納自己的內在感受，並調節自己的狀態，同時也再讓自己用心感受莉莉此時此刻的感覺，以及她心中的畫面。我回到臨在後，邀請她繪畫出腦海裡的影像，這做法雖然與課堂所學習的有所差異，在我變通下，發現是次介入帶來一些效果，更讓自己驚訝的是能夠運用她所畫的圖像，帶她回到身體感覺並作出叩問。

她需要在靜靜的陪伴下，用較長時間來感覺自己。我輕輕地去叩問，能夠與她有一致的步伐，去了解她恐懼的部份，最終找出她內裡想要的和不想要的。這個經驗的轉化，她能夠接觸到深一層的感覺，知道自己的需要。

我經驗了用「心」去代入對方的處境，才能真正個別化體察對方的需要。我意識到自己開始能夠更自然及自在地運用生命自覺進行輔導，感到欣慰。



導師回饋

從你的文章中，見到你的突破，更主動、亦步亦趨地跟貼莉莉的進程。正如你所說，對她的好奇心促發你嘗試用不同的提示方式去陪伴。

我對你有數處欣賞：

1. 欣賞你的嘗試，感受到你對使用生命自覺於輔導對象的熱誠和溫度。
2. 欣賞你對自我狀態的覺察，確認自己不同的部份，讓自己盡快回到臨在。
3. 欣賞你在生命自覺的學習上自己作為助人者的轉化。
只有一個建議，就是提示時，可以更具體和避免專業術語，讓對方能掌握你的提示。

祝願你更能陪伴祝福自己和其他人。

後記

學習生命自覺令我懂得聆聽自己內在不同的部份，原諒自己有時會出現不安和焦急，亦要欣賞自己在助人上的熱誠和溫度，在同行時放下專業術語，相信能夠有助我將來更臨在地以生命自覺去陪伴更多悲傷和痛苦的人。





單元三

生命自覺的難與美

初學生

輔導員：黃淑芳（芳）

來訪者：亞芷（化名）

導師：吳浣玲

來訪原因：

亞芷 60 多歲，退休老師，多年獨居。她是我執教時的學生，她身體健壯，喜歡欣賞大自然、旅行、攝影、閱讀。多年來她因視力越來越差，精神受很大困擾，用盡金錢去治療卻無效，直至七、八年前，她差不多失明。她不能接受這事實，患上抑鬱症，身體更加走下坡，現年 60 多的她，看似是 80 多歲的老人。

亞芷現只有一位從不與她來往的親人在港。數十年來，我與她都保持聯絡。我曾苦口婆心勸她接受失明的事實，好能早日脫苦海，重獲新生，但勸諭毫無效果，我深感挫敗。今天我跟亞芷進行電話輔導。

芳：（開心地打招呼）亞芷，早晨啊！吃了早餐沒有？

芷：（聲音無精打采）早晨！我仍未起床，我不想起床，怕張開了眼睛，也是甚麼都看不見。好悶啊！

芳：你感覺眼睛好似往日一樣看不見東西，令你好悶。

芷：我真是很擔心它會越來越壞！我好驚啊！

芳：聽到你很擔心隻眼會壞下去，令你好驚。現在留意一下你身體有甚麼感覺。

（導師：她第一出現的是擔心，及後再呈現的是驚，而驚比擔心是更深層的感受，故在這步可考慮選取以後者為入手點，可能會更貼近亞芷當下的狀態。如是，這一步可考慮以臨在語言複述一次，讓她重聽這形容是否準確，可考慮說：「你留意到你身體裡面有一部份好驚，好像有些東西……」）

芷：（停了一會）沒有什麼感覺。我只是好驚。

芳：你覺得好驚，你覺得身體哪個部份不舒服？

(導師：用臨在語言複述，讓她再回聽這形容是否準確，可考慮：「你留意到你身體好像告訴你知，它有一部份好驚……如果合適，試下讓它知道你聽到……」)

芷：我身體沒有甚麼感覺。只是我一個人去面對困難，沒有人幫助我。很久之前我大哥已經去世，另一個哥哥遷往大陸，現時香港只有一個親戚，他從來沒有理會我。

(導師：第一句是她身體目前「無感覺」的狀況，其後形容她的經歷及故事時，似乎她深層的感覺未有空間充分呈現的，故下一步可考慮如何讓她可以營造一個空間。其次，在「無感覺」內其實仍有很多未呈現的感覺，有足夠安全及空間就能慢慢呈現。)

芳：你覺得一個人面對失明的困難，無人理會，好徬徨。

芷：是的！好徬徨，好害怕。

芳：除了感覺到徬徨，害怕之外，身體還有甚麼感覺？

芷：只覺個心被壓着一般，感到呼吸困難。

芳：覺得個心被壓着，呼吸困難。試用字或物件來描述一下。

(導師：不錯，你在協助她進行描述、核對。)

芷：(停一停) 沒有甚麼，只覺被壓住。不想見任何人。

芳：不想見任何人，一人面對困難真不簡單。你期望些甚麼？

(導師：這句不屬生命自覺語言，容易引領她「上腦」，離開當下身體的感覺。)

芷：沒有期望。以往我喜歡閱讀、寫稿、看電影、電視、到各地旅遊、攝影、欣賞大自然、與朋友談天說地聚餐……今天沒有視力，甚麼都失去了，還有甚麼期望！

芳：聽到你很失落，因看不見而失去了很多東西，實在不簡單。除視力外，你還有其他能力，只要你接受沒有視力這事實。

(導師：用臨在語言複述，讓亞芷重聽這形容是否準確，可考慮：「你注意到你身體一部份好失落……有些東西……」盡量集中運用生命自覺輔導的部份，不提其他意見，否則又會離開當下身體的感覺。)

芷：許多人都叫我接受這事實，不要那樣固執，因你們未試過失去視力的痛苦。

芳：但事實除了接受外，還有甚麼可使你重新振作？

(導師：用生命自覺中學習到的心法，成為輔導語言，協助她自內尋找本來身體就有的能量，可考慮：「你身體好似講給你知……自己有些苦只有自己才能體會……試下告訴它你聽到了……」)

芷：明白你們關心我，但我無能力面對，我不懂怎樣「接受」。

芳：真的，我實在很關心你，知道你很辛苦，希望你能早日離開這困擾，不過需要假以時日。

芷：(良久沒有回應……) 我們今天談到這裡吧！我想再瞓下。

芳：(心有不安) OK，遲些再打電話給你。好好休息。

芷：再見，謝謝！

反思

導師用亞芷這個案，領我進行生命自覺。過程中，我做亞芷，導師作輔導員。在導師帶領下我所學到的：

導師認為像這類個案是不易陪伴的，更因我事先已對亞芷有要求和目標，即希望她「改變」，接納失明，這要求阻礙了我對她有真正「臨在」的陪伴，因而產生挫敗感。導師鼓勵我，先確認及放下我對亞芷的要求，才有空間去陪伴亞芷。我一直認為亞芷是被「看不通」困住，導師卻指出我亦有「看不通」的位，只是大小不同而已。真是一針見血，多麼寶貴的提示。我憐憫亞芷，但另一方面她的固執使我非常生氣，因此，每次我們的接觸都不了了之而結束。導師指出我挫敗感的來源，是我想她「改變」之故。我要理解現時的她是無能力改變，只能容許她留在現時的情況中。我

要學不被她的情緒牽着走及學習陪伴自己的「不通」。日後再與她接觸時，先計劃一下話題，不宜先問及與失明有關的事。

其他體驗

- i. 我能夠做到：專注聆聽、有同理心 / 同感心、適時的複述。
- ii. 為我最困難的是：我對身體感覺不敏感，也難為亞芷找到「意感」。導師解釋，學習新方法，起初自然會不習慣。
- iii. 為我得益最多：是導師們的示範。其次是導師們教導的態度認真、有愛心、忍耐、體貼等，正是我最重要的學習。



導師回饋

你是亞芷的舊老師還是輔導員？辨清這點是重要的。朋友間的問候，跟輔導已經是不同。嘗試盡量分開時間，先以生命自覺語言溝通作輔導。完成後再閑話家常，效果會更好。

很欣賞你的努力和堅毅，可容許自己緊張。邀請你也與我一起欣賞自己。在本有的習慣模式裡，那些緊張和謹慎會有幫助，要多謝和欣賞它。在足夠的欣賞及確定後，內裡緊張的部份會慢慢減少。個人及專業成長，也是在這「原來有的緊張」及「學習從容」中不斷交織向前。



後記

1. 感想：當我重看我的逐字稿時，很驚訝我竟能做得如此中規中矩的生命自覺！感謝導師苦心的栽培，給與我莫大的鼓舞，我會努力。

2. 發現：每次做生命自覺練習時，心情會緊張和心急，擔心身體會無感覺，令對方坐冷板凳。雖經導師勸解，但固有的習慣真不易放下，使我聯想到，就如亞芷不易接受失明一樣。要真的放下固有思想多麼難啊！

男人心，海底針

輔導員：劉安俊（回甘）

組員：梁生，張生，傅生，劉生，周生，邱生，陳生（化名）

導師：周佩玲

小組目的

我是男士小組導師，期望能助組員如實地與自己相處，也懂得關心組員。

邱生只顧「吐苦水」，每次都是差不多的故事表面內容，沒展現他內裡去感受，他不能區分負面的或正面的部份。他偶爾能說感恩，但很難感受到他內裡那份感恩。

各組員的人生經驗豐富，心裡卻沒有真實平靜的經驗。數月前我帶領過他們第一次體驗生命自覺，他們終經驗到「停一停」，也逐漸習慣有「一刻」如實地關關心靈的良好感覺。

是次我借用十五分鐘時間進行簡短的生命自覺——「負面情緒也有寶藏：說不出的不滿」。

回甘：大家記得今天的活動名稱嗎？

張生：「上海灘」。

邱生：為何今天活動是「上海灘」？

陳生：我們今天一同午膳，那間店鋪叫「上海灘」。

張生：店鋪好像不是叫「上海灘」。

（大家議論中）

回甘：「上海灘」是活動名稱，我們今天會到上海街一間店鋪聚餐。我好奇，大家對「上海灘」有甚麼印象？

傅生：（微笑著，輕鬆地說）上海黑幫故事。

回甘：大家記得「上海灘」的故事內容嗎？

周生：有許文強和丁力，他們爭奪地盤。

回甘：我的印象不太深，可以描述多一點故事中的人物關係嗎？

邱生：（肯定地說）他們講義氣的。

張生：（嚴肅地說）他們是忠心於頭目的。

回甘：故事中也有不忠義的人嗎？

梁生：當然有。

回甘：（透過簡述故事引導他們進入活動內容）「上海灘」裡就是有一些不忠義的人，總是叫頭目煩惱。簡單來說，幫會內就是有頭目喜歡的人，也有激心的人。作為頭目的有時要容忍不忠的人，為要成就大事，大家覺得作為頭目的有怎樣的情緒？

張生：他會很辛苦。

回甘：辛苦，說多一點。

邱生：一方面不喜歡那人，另一方面要裝出一副重用和接納的態度。

回甘：（一邊解說，一邊分派畫紙給每位弟兄）如果是你，你不滿意時，你心情是怎樣的？請大家把畫紙分成左右兩部份。再選兩三支顏色筆。先在左面畫一個圖像，表示你遇到不滿意時的感受（見到各人面上有點苦惱，我先在自己的畫紙上作示範）圖像可以是線條，可以是圖案，或任意在紙上塗上顏色，也可以是任何的創作，只要能表達到你現時的感受就可以，不需思考。

（大家都專注地畫，有用的畫，有輕輕地在紙上畫圈，有畫兩點，也有畫一團火，亦有很藝術地畫出人像。大約五分鐘，大家陸續完成。）

（大家開始分享所畫的。）

邱生：我的圖是旋轉的，我遇到不滿時，我會感到煩惱，好似在團團轉一樣。

回甘：你有煩惱的部份。煩惱是團團轉的。

邱生：是不斷的轉，轉，轉。煩惱不會停下來。

(平日的他只會講述不愉快的往事，今天有點特別：他願意停下來，望一望自己所畫的，並分享感受——感到煩惱。)

回甘：煩惱好像在你裡面轉，轉，轉，好似不會停一樣。

邱生：是的，不會停。

回甘：不會停的煩惱是你的一個部份，你可以望著它，認識一下它是怎樣的。

(其他組員也分享他們的感受。分享後，我再邀請他們在右邊部份畫上他們如何看待/面對這不滿的感受。)

邱生：我在畫紙右面畫的是水。我好想平靜。

回甘：你好想有平靜。

邱生：我想有平靜，可以令煩惱消失。

回甘：你有「想平靜」的部份，有「煩惱」的部份，也有「不想有煩惱」的部份。

邱生：我想平靜，不喜歡煩惱。

回甘：你有煩惱的部份，你裡面有不想它出來的部份，你想平靜。每一個部份都是你的。可以試下同它們相處。

(各人都專心地畫出他們的兩個部份，一個反映不滿時的感受，一個是他們想有的感受或他們感舒服的部份。不經不覺，我們經過了三十多分鐘，大家都忘記了只給我十五分鐘的事了。)

反思

眉頭不展的邱生常圍着遺憾感到「轉轉轉」。他以表面故事，包裝當中的情感。今天可不同了，他能說出故事背後的感受。

其他組員也願意放下男人尊嚴，迎接「自我批判」的部份，正如「上海灘」恩怨情仇的劇情原來也會在各人心中泛起，有煩惱、有憎恨、有憤怒、有內疚；他們接受有這些負面部份；同時他們表達出期待平靜、放下、愛、關心的部份。



導師回饋

要帶領「全男班」小組，是一項挑戰。一大班男士坐在一起，講事件或對事件的理性看法不難，要他們在人前說感受就容易傾向迴避或壓抑。很高興你看見他們這一群在這方面的需要，的確，社會上這方面的輔導工作是有待發展的。

你開組時先講劇中人物，才問組員「幫會頭目……為要成就大事，大家覺得他的情緒如何？」，以此作進入點，讓組員先探討「虛擬人物」的感受，無需「單刀直入講自己感受」，對男性參加者來說，這個安排很巧妙，看見你能夠從參加者角度看，就像生命自覺三階學習重點之一：從它的角度去感受它的感受。

你邀請組員分享時，「不讚」組員的作品，而是用了「我見到鄭先生的圖很特別」，讓人聽來「這個組長不批判」（有讚，就意味會有彈……）；「可以分享一下嗎？」是一份溫柔的邀請，就好像我們對意感發出一份溫柔的邀請。看來，你已經將生命自覺這個部份的態度內化了。

在多次回應組員描述感覺時，你自然地用上了複述，並輕輕加上「生命自覺的語言」，例如「……的部份」，配合圖畫開始時就劃分成左、右兩部份，這個配合，令生命自覺的語言不顯兀突，倒是有如呼吸一樣的自然。

「你有煩惱的部份時，不想煩惱的部份會出來，你想平靜。原來每一個部份都是你的。可以試下同它們相處一下。」學員聽你「貼地」的言語，加上從一個距離去看「同時有左右兩邊（兩個部份）的感受圖」，就容易辨認、確認、和容許傷痛的部份和不願意陪伴的部份，兩個部份同時都在，都可以容許的。這處，你已讓參加者進入了生命自覺更深的層次。

你讓一班男士在差不多一小時中逐步進入內心，從中學習到生命自覺的態度和重點。你不妨也讓自己停一停，慢慢再看自己的功課，回身感受，或許會有點甚麼。



後記

要帶領「全男班」小組的確是大挑戰。以生命自覺術語，面對他們我有膽怯的部份，我有不甘膽怯的部份，我有衝勁的部份。我會「偏心」，多

以膽怯的部份呈現，以面對大部份的處境。所以在帶領這一大班男士時我多會選擇被動的角色。

偏向膽怯，我不能陪伴到這班男士成長，因此我不再壓抑衝勁的部份，我決定以生命自覺帶好這個男士小組。

當不再壓抑，我活潑的部份也呈現了，所以我能靈活地就地取材以「上海灘」引入主題，讓組員聯想自己負面的部份，也容許批判自己內心的「不好」。



初次邂逅自己內在的意感： 發覺他表現得像一位害羞的小朋友！

輔導員：英峰（峰）

導師：鄭惠卿（卿）

一次輔導工作的體會

我早前輔導過一位喪親者，我帶領他第一次做生命自覺時，他已經立刻有意象呈現。但每當他想抓緊那意象的感覺，或想延長那感覺的時候，那感覺便立刻消失了。那感覺像是個很害羞的小朋友，比較喜愛把自己收藏起來。不知道那緊張的感覺，是否就是「把手」？

我把問題抄錄下來，讓導師帶領我將上述問題在督導時進行生命自覺。我將生命自覺中體會特別深刻的片段，事後進一步反思，以細味生命自覺怎樣幫助自己，面對長者工作的困難時找到生命向前的一步，或多步。以下記錄了督導的一小段：

峰：我整個身軀的前面部份，即是由喉嚨至下腹，都感覺到有一些東西，好舒服，好暖。

卿：你整個身軀的前面部份，由喉嚨至下腹，都感覺到有一些東西，好舒服，好溫暖。

峰：當我這樣說時，立刻覺得胃部及附近的腸有壓力，拉緊……

卿：你留意到當你這樣說時，立刻覺得胃部及附近的腸有壓力，拉緊……這也是你的一個部份，試試跟它打個招呼。

峰：我的頭腦想放鬆；但是在我裡面有一些甚麼東西，感覺緊張；是存在我身體內，神經系統內的一種感覺……緊張也是我本身的一種傾向……

卿：你留意到有兩個部份，你的頭腦部份想放鬆，內裡的部份感覺緊張。

峰：是，當我發現了緊張的部份，能夠接觸它，我身體恢復了先前的舒服溫暖感覺，但是比原本的舒服弱。

卿：(留意到峰是在將意識轉向內裡，陪伴這刻的身體感覺。靜默，臨在陪伴)……

峰：(靜下一會兒)安定下來了……我又很心急，感覺到不耐煩，期待下一步的發展。但當我焦急期待的時候，腸胃的緊張拉緊感覺又回來了……

卿：(留意到峰的意識再次轉向內裡，陪伴這刻的身體感覺。靜默，臨在陪伴)……

峰：我的頭腦感覺到很好奇：怎麼會有這緊張的感覺？

卿：你留意到身體裡面有兩個部份：其中一部份感覺到壓力，另一部份感覺到很好奇。核對一下是不是這樣。

(導師留意到學員開始用腦分析——上腦，就輕輕提醒學員返回身體——回身。)

峰：(靜默……返回身體，核對……核對後確認自己裡面真是有兩個部份，就確認導師複述正確)是。

卿：唔……(靜默，臨在陪伴)好似有點東西在。

峰：(靜默……開始深入接觸意感——感受面對兩個部份時的感覺)我接受這種緊張反應是我自己的一部份，願意進一步認識它……

(導師知道峰接納「它」，讓「它」知道被容許，讓「它」知道自覺者願意跟它接觸。)

卿：你留意到，當自己注意到舒服的感覺時，它就消失了。(停一停)當你發現了它的時候，它就緊張，拉緊，躲起來了。

(導師嘗試從峰的前後描述，複述「它」的特性。)

峰：我想認識這個在我裡面的緊張部份……我想安靜下來，享受那一份舒服的感覺。

(導師看見峰正做主導的自覺者，感受這刻自己內裡哪一個部份最想得到自己關注，感受這個部份最想要甚麼。)

卿：似乎它有它的過程；若合適的話，可以先與它打招呼，認識，熟落。這過程是急不來的。

(導師用了「似乎」,「若合適的話」,才給予提議,表達了尊重峰主導生命自覺過程。他可以感覺一下提議是否合用,可以採用,也可以不採用。)

峰：對。我也感覺到……急不來,它有它的過程,需要先與它打招呼,認識,熟絡;慢慢建立關係,建立友誼,建立感情。

卿：唔……

峰：……對。在我裡邊,有一個部份有一些東西,好緊張,拉緊;它好像一位害羞的小朋友。

卿：就讓自己去陪伴那位害羞的小朋友。若合適的話,就跟它打個招呼。

(導師提議：先陪伴,後打招呼,逐步讓那部份感到安全,感到被容許,被接納,那個部份會慢慢的呈現多一點。)

峰：它真的好好像一位害羞的小朋友,它很高興被認識,它害羞地微笑。

(導師：峰自己跟意感建立了關係：一份內在關係。)

反思

在生命自覺過程中,感受到的東西,或看到的意象,好像都有其自主的身分和個性。跟這東西初接觸的時候,需要陪伴它,慢慢來,先讓它穩定下來,我與它也需要彼此慢慢建立關係,接受和肯定它的存在,與它加深接觸了解,深化彼此之間的關係。

我們接觸身體出現的意感或一些模糊的東西,認識它,與它建立關係,讓它作為一個自主的主體得到發展,與我自己彼此互動,過程中會有轉化,會讓自己更加能夠整合身、心、靈,向更適切的方向發展自己整個人……

導師回饋

謝謝英峰分享你以生命自覺方式陪伴喪母的來訪者的經驗,並用這經驗與我進行生命自覺練習,更深的體會及應用初階所學習的。你經驗到「停」的重要,懂得用臨在語言、回身、確認,核對,及以友善的態度容許內裡所呈現的一切,讓意感呈現,也讓你找到「把手」——「害羞小孩」。

身體所蘊藏的較我們想像的豐富，並自有它的智慧，它在感到安全和被容許時，自會漸漸地打開接觸之門，也讓你有新鮮的體會，讓生命接續向前。

祝願你在生命自覺初階的學習及輔導來訪者的實踐經歷，為你打好根基，能夠成為主導自覺者的同時，也成為懂得陪伴來訪者的同行者。

後記

後來進入生命自覺的二階課程，我在讀書、聽講解，認識了更多關於「意感」的事情，就感到更加實在。回想在初階的實習中，從自己做同行者和自覺者，當中親身體驗而發現到的事理，令我驚訝、讚賞……！



水深之處

輔導員：吳翠嫻

導師：周佩玲

經歷「自在 療癒 圓夢」為期九個多月的生命自覺課程，讓我感到在輔導的工作中更從容自在，內在關係（與自己的關係）、繼而與他者的關係更協調，領略到真正的陪伴。

我作為同行者的發現

工作中或日常生活中的我，大部份時間都是同行者的角色，我以為自己很擅長，但認識生命自覺後才理解到真正的陪伴，是身體和心靈都要臨在，而不是只有聆聽的耳朵或一般的輔導技巧。我從生命自覺的四個階段去體驗。

1. 進入

- 「慢慢來」就是快——要進入生命自覺，刻意的慢下來讓自己與內在連結是很重要，這課程讓我學習到慢下來用心感受，不單是帶領或陪伴自覺者慢下來，自己也同樣要慢下來營造空間，讓彼此有同步的節奏。

（導師：很高興你留意到「慢慢來就是快」，這方面你比初階明顯進步了很多，尤其是你在四階評核時作為陪伴者，帶我進入的過程很慢，我感覺到你自己的身、心、靈也隨之慢下來，成就之後你的全然臨在和陪我進入深化接觸。）

- 回身進入——進入也不單只在進行生命自覺開始之時，在接觸或深化接觸時候，在身體需要回身當下感受時，更需要辨識到需要再進入，再次放慢，重新帶回自覺當中。

（導師：幫你做評核時，我作為自覺者出現有淪陷於某個部份——這是評核學員的一部份——你能夠帶我重新回身，再進入，承載到我各個部份，也覺察並承載到你自己的內在，你成為大容器，以臨在和「三容」承載一切。你「三容」，帶出我「三容」。）

2. 接觸、描述核對

- 生命自覺中的關係——就是不帶前設，容讓對方按自己的步伐，按自己的感受，說多說少，都完全接住。最好就是不要慣性想要幫助人解決問題，不發問問題，只是單單聆聽和陪伴，真正的臨在就是複述，不加自己的意見，也不一定要尋找答案，不用頭腦分析，單單專注與自覺者同行，容讓自覺者按自己步伐作主導。最臨在的陪伴，有時專注得世界好像只有自覺者與同行者，又有如進入了自覺者的世界……陪伴探索的旅程。

(導師：你在評核之後形容，作為陪伴者，你體驗到生命自覺的過程就好像我和你一起進入了一個特別的時空，宇宙只有我倆。這個形容很特別，也很貼切，我倆好像一起跳華爾滋舞，你按我的步伐「亦步亦趨」，現在回想這刻，一幅動人的雙人舞蹈又再浮現我眼前。)

- 絕對的聆聽——生命自覺的輔導不是我們慣性的以說話來說自己的感受，更重要的是在對方的描述與核對的過程中學習聆聽身體的信息，身體與我們的互動，是微妙的，是要放慢，是要給予空間去感受的。多使用臨在語言，每一個描述和核對都幫助我們進入深化接觸，讓我們更深入的探索內在。

(導師：很高興你體驗到「絕對的聆聽」，這份體驗是你的「把手」，日後工作辛勞，沒有空間，試試停一兩秒回味這個把手。)

3. 深化接觸

- 臨在的重要——主導的自覺者或許也會要求同行者給予提示，很多時候這階段總是沒有模式或不能預計，起初作為同行者或許會介意自己給予的提示會否恰當，又或許會緊張得自己也跑掉了。經過多次夥伴練習及課堂學習，我體會到臨在比一切的技巧或提示更為重要，每當需要給予提示，先停一停讓自己回身臨在，與自覺者同步同感才作回應，所給的提示能夠更為準確，亦更能夠帶領彼此走得更貼近。

(導師：你說得很好，不必介意自己給予的提示會否恰當，即使提示不盡合適，只要自覺者或來訪者返回身體去接觸，也會幫助他們更能深入邊際，讓意感更清晰。只要你臨在於自覺者，你作為同行者給予對方的提示，「對，是對的；不對，也是對的。」放心去做吧。)

- 建立安全感——身體很誠實，探索意感亦很需要安全的空間，不強迫，帶著溫柔和好奇下慢慢建立安全感。作為同行者亦需要隨時準備接住自覺者的一切，同時亦要接住自己或許有感受的感受。作同行者的同時，亦是自己的自覺者，也要分辨彼此不同的部份。
- 如實地接納——過往面對不同的輔導個案，作為輔導員，心底裡確實是有某些的部份不願被觸碰，有時候被勾起不同的話題或感受，還要保持冷靜的外表，不情願又不自覺的勉強自己去完成輔導，以致在輔導中最乏力的不是幫助他人，而是面對真實的自己。現在體驗到作為自覺的主導者我都是有選擇，選擇如何陪伴及被陪伴，選擇面對及不面對，都是可以的。有時候好好確認比逃走更有力量。生命，像意感，是可以有改變有轉化，確認、容許，讓自己活得更從容更自在。

(導師：輔導過程中，輔導員也同時要確認自己內裡的反應，不去打壓不去逃避，確認了，還要溫柔地跟它說：「我會在適當時候回來的。」讓它安心，然後繼續你的輔導，你會更從容，更寬容。)

4. 退出

- 不著急，好好的回顧和感受整個過程，好的感覺或不好的感覺，都接收，亦要相信身體。
- 好好記錄，再回看的時候，奇妙的意感或許會延續。

(導師：可以無需記錄全程，只記錄帶來改變 / 轉化的關鍵處就可以了。)

應用生命自覺到生活中的發現

最近旅外，初次嘗試潛水的體驗，起初都是要學習留意呼吸，學習有自覺地呼吸，覺察自己身體的節奏，然後在被陪伴，被帶領下，帶著好奇和勇氣嘗試下水。下到水深之處，欣賞到美麗的水底世界，讚嘆造物主的奇妙……但不知怎樣也會突然忘記了如何呼吸，會感到迷失驚惶，然後眼前甚麼也看不見，陪伴著我的同行者不知跑到哪裡，內心的小劇場以為自己快要死掉……

到最危急的關頭，發現自己是自行決定何時需要上回水面，是可以自覺地給予提示，亦容讓自己浮回上水面上，調整呼吸，感到安全，再下水也是可以的。其實，同行者一直都在，都沒有離開過，只是被自己的感受淹沒到甚麼都看不見。原來願意回身，再下水，這份容許和接納讓我下得更深，看得更多，更願意探索，愈探索愈覺寬闊，讓我更從容自在地享受當下每刻。

這次的潛水體驗，亦是我學習生命自覺的得著。從不懂呼吸、身體麻木抽離、不能連結，到感受與身體共融合一的體會。謝謝身體，謝謝生命氣息。



導師回饋

你將潛水的經驗跟生命自覺的學習連結，會令你深化學習，所學的會因為將知識互相扣連變得更有意義。越實踐，越純熟；漸漸，你可能會發現，各項生命事件就不再零碎散亂，而是不同事件或學習都可以互相交織成為一個網絡，有共同軸心，你的心會容易安靜下來，面對外在世界的催逼，你會「回身」找回自己。我看見你在評核中的「安定」，今次做功課的「沉穩」，我竟有「老懷安慰」之感。祝願你繼續這條生命自覺的路。

探索內在感受與自己的關係

輔導員：海倫
來訪者：阿美（美）
導師：胡啟恩

來訪原因

阿美年約 80 多歲，她來找我傾談，希望尋求心靈支援。她照顧患有認知障礙症的丈夫，阿美需要時刻照顧著他，令她感到很大的照顧壓力。我嘗試將生命自覺滲入輔導過程，讓阿美回到內心深處，接觸自己本來已有，但卻未曾觸碰的部份，讓她能接觸及陪伴自己的感受和情緒。

美：我時刻要看顧他，真的很辛苦。

海倫：你留意到，照顧丈夫真的很辛苦。

（導師：欣賞你嘗試用「留意到」的字眼來協助阿美臨在此刻，讓阿美對自己有更多的覺察。）

我運用臨在語言複述阿美「很辛苦」的感受，讓她留意這一刻真實存在而她自己卻沒有真實去體驗的身體感受。

美：（搖頭及哭）照顧丈夫真的很辛苦。

海倫：一提及「辛苦」，我留意到你搖頭，而且眼濕濕，好像裡面有些東西。

（導師：你能把握時機，反映阿美呈現的身體信息，予她覺察之餘，亦以「有一些東西在」邀請她回到自身內裡，探索未有觸摸的邊際。）

過程中，我察覺阿美反覆出現由身體感覺返回陳述照顧丈夫的事件層面。我嘗試帶阿美「回身」——由陳述事件返回她的身體感覺。

（導師：你對阿美由身體轉為停留在陳述事件亦帶有覺察。作為輔導員，你這份察覺很重要。）

海倫：你留意到裡面有個「好勞氣」的部份。

(導師：很好的嘗試，你再次以「留意到……部份」臨在當刻的語言帶領阿美再次回身，並只複述感受部份，不複述事件內容。)

美：(哭著說) 真的很勞氣……

海倫：我留意到你有些眼濕濕，容讓我們返回身體，看看你有沒有其他感覺。(停頓片刻……溫柔的陪伴)

(導師：你溫柔的提示及停留，也協助阿美感受一下邊際的其他面向。)

海倫：如果合適的話，你可以閉上眼睛，看看身體哪個部份最有感覺。

美：我覺得我的心很不舒服。

海倫：你留意到你的心很不舒服，好像有些東西。

美：好似被一些東西刺著。

海倫：你再感受多些，看看它想跟你說甚麼，有甚麼想讓你知道。

(導師：你邀請阿美再感受多點，能讓阿美停留當下去接觸這個內心本來已經是暗暗存在，但又好像從未曾觸碰過的部份。若果適合，也可在阿美接觸「暗在」之前，叫醒「暗在」這個部份，讓「暗在」好像接收到邀請一樣，開展和建立一份「我和它」的內在關係：「我聽到……」。然而這只是建議，可按當下自己的意感帶領。)

美：它叫我要堅強。

海倫：繼續陪著它，看看它想告訴你甚麼。

這句話剛說出口，我留意到這個回應限制了阿美的探索，彷彿在詢問「它想告訴你甚麼」，而非讓阿美自己去發掘「它」。

(導師：很好的反思，明白如何幫助阿美有更大空間去接觸邊際。然而當時你的邀請也是不錯的，因「它」可能還有其他想讓阿美知道的地方。下次可以嘗試用新的問法。)

美：它讓我知道我要繼續走下去、要堅強。

海倫：再感受多些它給你的感覺。

美：我聽到它要我堅強這一句，感覺放鬆了一點，裡面好像沒那麼緊。

海倫：你察覺裡面放鬆了。

美：(點頭) 是啊，我的心反而舒服了。

海倫：我邀請你對它說：「多謝你讓我知道這份感覺」。

結尾時我的邀請是讓阿美知道身體感覺和自己內裡原來有很多資源。她擁有這份體驗，將來面對問題時，再次跟身體連繫，會發掘更多內在資源，重新得力，更有力量走下去。

反思

1. 我作為助人者都有兩個部份：「幫」、「不幫」，所以有掙扎，這兩個部份也需要我確認。容後可用生命自覺去處理這些「有感覺」的部份。
2. 我在放下自己的感覺之前，
 - i. 必須要確認自己內在的感覺，容許它們存在；
 - ii. 要放下自己對事件的固有想法；
 - iii. 從阿美角度去感受她的感覺，陪伴她一同前行，她或會有新的體會及發現。
3. 輔導過程不能心急，適當時候應稍作停頓，讓阿美有空間去感受自己的身體感覺，也讓我有更多空間，更臨在去陪伴她。

4. 多運用臨在語言「你留意到……」，「你察覺到……」，有助營造空間給阿美探索自己的內在。當我多去嘗試運用，可演變成有自己風格的臨在語言。
5. 我不應遺漏阿美所表達任何一個暗在的需要或感受，並要容許這些需要或感受都存在。
6. 每當阿美提及一些感受時，可能會出現很多感覺，這處便是她需要探索的邊際。當阿美靜默的時候，我也需要慢下來，讓她有空間去探索。

我不一定要去解決阿美的問題，而是陪伴她探索邊際，讓她能夠溫柔地等待意感的出現。有時候，阿美可能會出現「不容許」或「不想陪」的部份，她需要確認兩個部份都存在。唯有同行者臨在陪伴，全然容許，阿美才會去感受自己的感覺。

當阿美說「痛」、「辛苦」時，我要多用複述語句，讓她回身，讓她繼續探索。若我跟她一起鑽入負面的情緒漩渦，阿美只會變得更加辛苦及難受。



導師回饋

欣賞你留意到自己面對阿美時的感受，當下的情緒都帶有一份「接住自己」的覺察及容許，以至在過程中自己也有空間聆聽阿美。輔導過程當中，你在不同時機都嘗試邀請阿美回身，有意識停一停，給予阿美空間去接觸她自己暗在的部份。

我們在輔導過程中，自己常有機會處於「臨在不足」的狀態，若我們能掌握對自己有助的臨在方式，絕對有助於我們更有效地陪伴每一個來訪者。

後記

對話的較後部份，我以問題方式問阿美：「它想跟你說甚麼？」她回答「要堅強」、「要繼續走下去」，這些都是她思考出來的答案。若我換個方式回應：「如果合適的話，請你去感受和陪伴它，看看它有沒有東西呈現或想讓你知道。」或有助阿美更臨在地陪伴自己。



求不得

輔導員：周致宏（宏）

來訪者：阿彩（彩）（化名）

導師：吳浣玲

來訪原因

阿彩一位認識多年的朋友很久沒有聯絡，最近從其他人口中得知這位朋友去年已過身，阿彩感到十分可惜，遺憾自己久久未有聯絡這位友人，現在已經沒有機會了。

坐下不久，阿彩就嘆了口氣，說出自己的遺憾。

宏：我也不知道原來唐（彩提及的朋友，我也認識）上年已過身了……

彩：對呀，沒有想過，走了。（慢慢地說）走得太突然，我連她最後一面也見不到，有點遺憾……

宏：嗯……（這刻我亦有情緒湧現，我給自己一個深呼吸，提示自己臨在，留意到自己對於唐過身有傷感的部份。）

（導師：你能覺察自己當下的狀態及情緒，先確認自己內在被喚起的部份，讓自己逐漸回到臨在的狀態，才能從容地與阿彩同行。能給予自己停一停的空間，不錯。）

宏：當你提到這個遺憾時，如果合適，嘗試感覺一下身體，哪一部份最有感覺？

彩：（靜默，停頓十數秒）好像是心跳得有點快……

宏：你留意到提起這個遺憾，心跳有點快……好像有點東西……

彩：是的……裡面有點感覺在翻湧……

宏：裡面有點感覺在翻湧……

彩：（右手摸著胸前位置，靜下來十數秒）……

宏：留意到你都用右手摸着胸前……好像在和翻湧的感覺打招呼……

彩：(點頭) 是的……它好像是在裡面……我也說不出這是甚麼感覺……

宏：是的……你確認內裡有些感覺……雖然不知道是甚麼感覺……但也確認它在……如果合適，就靜下來去陪伴一下這份感覺，看看是甚麼。

(導師：若能每次只給予一個提示，那阿彩便不用在「去陪伴」或「看看是什麼」作選取，可能為她來說就會更自在。)

彩：(眉頭一皺) 好吧……我再試試……(彩停頓十數秒，眉頭比剛才皺得更緊)……

(導師：留意阿彩的暗在，她需要空間來整理內心，給予空間是重點。)

彩訴說着身體不同部份都出現很多不舒服的感覺，我逐個複述後，邀請彩陪伴每個感覺，但彩只簡單說兩句，就轉向另一個身體感覺，這個過程重覆出現了數次。

彩：(突然眉頭一鬆) 突然又好像沒有甚麼了……

宏：唔……你留意到現在好像沒有甚麼了……

(導師：可嘗試這樣回應，讓當事人在那「突然又好像沒有甚麼了」探索內在多一點，例如：「如合適的話，留意你這個回應時，身體哪個位置最有感覺。」)

我此時仍感到疑惑，不臨在，已把重點放在自己，想弄清楚「發生甚麼事」的思維上面。

彩：(眼睛向上望著) 對呀……唉！可能是都已經過去了……現在再談感覺也不太強烈了。我也明白年紀大了就是這樣，生離死別也是正常，唯有多珍惜，每日開開心心就好了……

宏：心中出現了……

反思

阿彩是一位與我認識多年的長者，我們很投契，從家庭關係，到生活瑣事，我們都樂於分享。我向彩簡介過生命自覺基本概念，她很快能學習到回身感覺身體。我本以為這份熟悉能有助彩在面談中更如實呈現內在部份（這亦是影響我不臨在的期望與假設），然而在今次的面談中，我卻收到了一次如雷擊頂的提醒，令我反思三階技巧應用上的困難部份。就結果而言，這次的面談介入是不太成功的，雖然彩有提及遺憾，最尾亦以一些正面的說話作結，但感覺總是有份違和，而面談完後的數天，我亦停留在思維層面，去分析為何彩用正面說話去掩蓋遺憾的部份，想著自己該如何幫她。

後來，在督導環節中，發現原來是自己（內裡有個部份）在為了滿足和展示自己技巧的進程。回想自己有一個傾向，每當與導師進行生命自覺的過程中，一旦出現一些意感或畫面，我內裡就有一個部份很想去弄清或解釋這是甚麼。

因此，在彩的意感出現邊際，模糊不清時，我也著急於「協助」她去「弄清」這是甚麼感覺，試著按照教材指示，希望在面談中做到課程第三階的技巧及步驟，包括從確認，到叩問及和應等等……。我卻忘了不論是輔導，還是進行生命自覺，都不只是技巧的運用：我的臨在亦是成功的關鍵。這裡說的「我的臨在」，除了是指當下我是否全心投入專注聆聽阿彩會否被情緒帶動外，亦包括我對我自己內在的覺察。

在面談中，當聽到彩說出了遺憾二字，我便好像獵豹在樹林中發現獵物一樣，一心只想用剛學到的捕獵技巧、及最快的速度，幫助彩捉到這份遺憾，跟隨我的提示，好好品嚐。殊不知正是這種殺氣騰騰的介入方式，忽略了身體呈現感覺的需要，尤其是她訴說傷痛與遺憾時，實在需要很大的安全感，我卻在陪伴、呈現、叩問前，把以往學習的聆聽與複述、描述與核對，通通略過。現在回看反思，那句「看看是甚麼」，實在是「目的性」非常明確、活生生的「指令」，而非友善的提示。彩亦因為這句指令，使呈現的邊際都退縮回去，最後為了滿足我的期望，說出積極樂觀的說話，讓整個介入看似對她有所轉化。如果我能寬心陪伴，就只是請阿彩確認內裡翻湧的感覺，甚麼也不需要做，就只是陪伴，相信結果會不一樣。現在回看，這次介入，不但暗在的部份未能被聆聽，就連已經呈現的，也被嚇得退縮回去，急於求成而求不得，這次的學習實在深刻。



導師回饋

在你的文章裡，看到你有很多個人的反思及學習點。你在反思中提及「對自己內在的覺察」是重要的，當留意到自己或可能在助人的自動模式下主導了面談過程，那會容易讓對方可以呈現的空間收窄了。

作為輔導員，在陪伴的過程中如何能從容同行而不阻礙自覺，是需要經過不斷經驗累積而去培養自己的高度覺察及臨在的能力。

能見證你的成長及在生命自覺知識上的進深，心感喜悅！以下有兩點回饋，希望能助你更整合學習及應用生命自覺在己在人：

- i. 臨在於己：助人者有專業的部份、也有人性的部份，有時留意一下這兩部份在自己內在的互動，保持好奇、聆聽、寬心接待，或者能讓你更能臨在於己，也能更自在地陪伴當事人。
- ii. 內裡有個部份不感自在：當她內裡有個部份不感自在時，你可留意「做點什麼」或「不做什麼」去增加整體的安全感，她才能真正進入生命自覺旅程，而你亦能從容地同行。



後記

督導環節後，對於影響自己臨在的障礙，看得更清，感覺猶如撥開亂草，看到那一顆「絆腳石」。絆腳石，真是再好不過的形容，絆腳石從不主動絆人，會絆倒，是因為我們從不覺察，盲目前進。我問自己，我想搬開它嗎？又好像不是。現在的我只想與它打個招呼，讓它知道，我看見它、陪著它，看看它希望我以怎樣的方式與它相處，就在這種容許、自在、從容的氛圍之中，能夠覺察我在，它也在。

生命自覺——給我帶來正能量

輔導員：謝桂英

「自在療癒圓夢」應用「生命自覺」到個人輔導和小組工作課程，一共分四個階段，每個階段內容環環相扣。在導師們悉心教導下，而同學們學習認真的態度令人鼓舞歡欣，很快完成最後階段。

記得第三階段在導師督導後分享感受時，我說：「在第一階段學習過接收和貯存好的經驗，讓自己感到很開心。滿足，成功，喜悅的經驗，透過生命自覺練習，能給自己帶來更多正能量，並有能力面對負面情緒的挑戰，有助生命繼續向前走。生命自覺可以是一個安靜、內向的過程——讓人增強自己和彼此的力量，將真實的自我帶入安全和快樂的世界。」

一切事情的發生，就是磨練的時刻。多個星期前，一瞬間……

我駕駛著輪椅車在路上，交通燈開始轉黃色燈了，我慢下來，突然被後面的客貨車，急速衝來碰撞我的車尾。一聲巨響有如爆炸，我被驚駭得呆了，車尾玻璃碎了，尾座滿是玻璃碎。那刻，我只知道就是報警處理。

當我回到修院——自己熟悉的家——後，感覺才開始浮現，越想越驚。導師說：「聽你的描述，也感受到那份驚嚇、危險。」發生意外後，第一時間要去處理很多事情、要安排，身體的驚與震則未有空間去承載，原來是不自覺地把它壓下去。當回到安全的環境時，那內存暗在的驚才會慢慢呈現。

在導師的臨在、陪伴下，我確認這份驚慌、怕，我讓驚慌、擔心和怕這些部份，都知道我感受到它們在……。我帶領自己去陪伴之前被壓抑下去的驚慌，驚怕，我能夠溫柔地陪伴它們每一個部份……

學習自我帶領去面對自己的內在情緒，為我有如及時雨。

遇上交通意外，車尾部份的玻璃粉碎，人沒有受傷，原來還有一個重要部份等待著我去「看見」。我就以主導的自覺者給自己帶領，來幫助自己。生命自覺的轉變確實能夠捕捉此刻整個感受的符號或圖象，我心內的

驚慌平伏了很多，能感受生命力的流暢，不會讓壓抑了的驚慌、不自覺的驚懼阻塞了生命內在其他的動力。我以此來陪伴自己，確實覺得有一種更開放、流暢、活潑的感受。陰影漸淡，漸至消失。

車禍絕對不是好經驗，然而這不好的經驗在生命自覺的過程中，為我帶來新的學習，對自己情感陪伴的一個新的發現及體會。生命自覺的學習，教曉我信任「過程」，以停一停、以從容、寬容、包容的態度去陪伴內在每一個部份的感受，無論那些感受是正或負，只要我願意給自己時間和空間，停一停去陪伴它們，就能體會內在有一份自癒、向前的生命動力。

我們這班同學來自本港的各個中心、長者機構，完成課程後一定會將生命自覺融入自己的生活和工作當中。今後我們的生活和輔導的工作，應該有所不同。我更希望將「自在 療癒 圓夢」課程所學應用到師範的課程中，讓師範同學的人生更能加強正面的價值觀，繼而感染到青年學生。但願此課程內容福澤萬邦。



以平常心過日常事便好好了

輔導員：梁耀波

親愛的外祖母：

你離開了我們已經半個世紀了，我想你，你可好！

你安臥在親自購買的墳地和棺木裡，默默地滋潤著種在你墳前的兩棵樹，好讓樹蔭福佑著你的後人。

你知道嗎？五十年前你去長生店親自為自己購買棺木，這個「百無禁忌」的決定實在是前衛，有遠見。

家母告訴我，當時你親身在棺材中臥下，去體會一下舒適程度。選中了，你還叫家母，你的女兒，在棺材上面簽個名做記認，以免日後貨不對辦。當時你的女兒還問你，「為甚麼要我簽名而不是你自己去簽名作辨別？」你的答案真的有智慧，你回答：「阿女，你認得你自己的簽名，多過記得你母親的簽字啊。而且我總不能臥下後，仍可以坐起來確認呢！」

你的山墳，接近山腳，後人拜祭你並不辛苦，站著及坐著都十分舒服。日見陽光，夜望星辰，細味風雲雨露，前望遠景無阻。以上你的行為，深深地印在我這個十多歲孫兒的腦海中，卻未能用言語去描述感覺。

然而，當我參加了「平常心」工作坊後，我看到你用平常心，從容地、自然地、一步一步去面對人生的平常事，最平常不過的——死別的事。

我正修讀「生命自覺」課程，在學習「臨在」。臨在的平安深深地吸引著我，以靜、慢、從容去生活，而不是在繁榮的都市生活中只有忙碌。生命滿是挑戰及賜福，不是只有戰勝與否或功名利祿為主的生活。

當我參加「平常心」前，我想這個營是協助我去經歷一下，用平常心去面對不平常的事；卻原來是「用平常心去面對平常的事」。

原來，人、我，對平常事，得失、好壞、幸福、禍災、起落、聚散、相遇、離別，沒有淡然相對，也沒有用平常的心，用「既來之，則安之」的心懷，去承載著既重非重，似輕不輕的生活事。

在「平常心」的活動中，我坐了下來，回望自己生命走過的軌跡。事實上，年齡漸大的我，經歷很多，卻沒有停一停。在營中，我靜靜地回望著自己生命的長河，曾經出現過的哀傷、悲痛，此刻已沒有那樣刺痛。憎惡、悲傷曾出現過，現在這些感覺仍在，但不是我的全部，「不是傷痛的我」也在，我的意感中有了兩個部份，好壞喜惡都慢慢在身體的不同部份呈現了。我感覺到有一個空間，不是否定甚麼，也不是明認甚麼，心中一份感謝油然而生。

在營中回望，「登陸後」的我，在二月接受了一次大手術，從自己一個人去做身體檢查，到自己一個人入院，一個人被推進手術室……回到家中也不能工作的一個星期，一個人留在家中，心中孤單嗎？是啊，既是隻影，才是接受自己的好機會。我深深體會要自己好好對待自己的身體，要懂得「既來之，則安之」。在生命自覺中安頓了自己，腦海中浮現了，有著「已過之，便容之」的意念。

在生活節奏上放慢了，身體讓我知道，一個人要面對自己的時候到了。我明白，我要放下，要放手的……也不是放手，因為已不在我的手中；要的是，我不要再拾起來，不要執著地重拾不在我控制的人和事。我可以停一停，我停下來，是要不打擾人家的步伐。

通常我們說「逆來順受」，在生命自覺中會叩問：這說法能道出裡面所有的嗎？原來細嚼這句話，還有「順來順受」、「順來逆受」、「逆來逆受」……不是一句話足可包含著一個人的思與念、一個人的身體迴響。

由「逆來逆受」去到「順來順受」：原來事情更有可能不是「逆來」的，而是「順來」的，自然的隨著年齡，事情因著現實而自然發生的。這麼順來「如意及不如意」的事，真的要看我們的回應罷。

在營中，我的另一個深刻的體會是「面臨死亡，在等待死亡的呼喚中」，心中莫名地一片平安，靜靜地望著大自然一個下雨的早上，望著給雨水洗淨的葉子的翠綠，望著黃色的泥土，知道在泥土裡我會卧下來。

腦海中浮現了，「死去原是萬事空，但悲不見九州同」（中國詩人陸游）。到底詩人陸游的歸宿，死後的歸宿在何方？對有基督信仰的我來說，耶穌說：「那裡有很多住處。」我感到：「死去才是萬事足，是喜與主朝夕聚」。

在生命自覺中，我們有沒有在我們的血肉裡感受到上主給了我們的珍寶呢？

我的墓誌銘會是「凡事皆有可觀之處，得閉目祈禱，天家再見」。

腦海中再一次浮現了恩保德神父說：「未知死、焉知生」。傳播真理才是善生。善用今日，望明天，在自己及與他人相遇中見主的肖像，便是今日、將來的一切。

對生命自覺者來說，事件的兩樣性、多樣性都可以同時在我們的心中。以平常心，從容去生活，過日常事便好好了。



謝謝你，讓我看見陪伴的價值

輔導員：茵 (Wendy)

導師：吳浣玲

假日的家裡，旁邊坐著懶洋洋的小貓，嗅著咖啡的香氣，我騰出空間陪伴自己。回想過去9個月，我在學習生命自覺的旅程裡陪伴長者、照顧者。在面談、在小組探索的歷程中，都震動了我心深處。我整理每一個片段裡的得著與感受，用來提醒自己；更學習溫柔地善待自己，才能更好地成為別人的同行者。

人生大事莫過於生與死，「論死」原來很難，林婆婆說：「想買一件衣服，好像在挑選壽衣，我是不是瘋了？」「我不敢，也不知道是否應該對兒女說身後的事」。這些長者的話語深刻地打動了我，因為家人忌諱死亡，自己就沒能說出對身後事的意願，很可能成為長者們的遺憾。

我以所學的方式，說：「婆婆，您留意到裡面有需要被關心的部份，有想被兒女了解您對身後事意願的部份。」我就是陪伴婆婆感受那面對至親難以啟齒的身體感覺和情緒，就是不做甚麼的陪伴。

(導師：很感人及很到位的複述，好讓來訪者心中的門自己去打開)

小組工作坊裡跟長者們在卡片上畫了大大小小的樹，何婆婆：「原來樹林裡的樹有遠有近，就像兒女跟自己的關係一樣，走近一點看，樹會更大更茂繁。」這是生命轉化的瞬間，呈現了何婆婆智慧的美麗。

一次面談，梁婆婆：「從前大包小包的帶回鄉下讓親人欣喜，現在鄉下甚麼都有了，不稀罕了。」那一聲重重的嘆息，她慨嘆著今非昔比的落寞。我：「你裡面有兩個部份，一個是送物件給鄉下親人的快樂，另一個是親人不再需要時難過的部份，就讓我們溫柔地陪伴著這個兩部份。」我陪著梁婆婆感受著心中的不舒暢，似是有口難言。

我浮現出小時候的片段，媽媽一手拉著我，一手拖著手拉箱，嘴裡嘮叨著：「幾個表哥和你都是我拖東西回去養大的。」我想起自己有多多年沒回鄉下了，感覺到自己胸口沉重的起伏，原來對遠方的懷念仍然存在，懷念裡面有我童年的回憶，有奶奶從前的辛勞，這些都與梁婆婆的嘆息聲相互交錯。

（導師：學會了區分，讓好多暗在、未被呈現的部份也能以其獨特的方式呈現，很好！）

聽著李婆婆的故事，我心裡感覺很沉重。「千辛萬苦，好容易一家人團聚了！」李婆婆說著，眼淚就掉下來了。我抱著好奇和關心：「您的眼淚似乎有很多感受，可以慢慢對我說。」安靜的面談室裡，只有婆婆啞嗚的聲音和我的陪伴。婆婆接著說：「前些年丈夫離世了，我的日子怎麼過下去？」輔導理論在我腦海中出現，我用力地呼吸了一口氣，提醒自己只要臨在和陪伴就可以了。我：「很多的眼淚，很多的情緒在你裡面翻騰著，有一家團聚的部份，有丈夫離開後一個人過日子的徬徨部份，容許自己陪伴這兩部份，我在這裡陪伴你。」

（導師：你臨在的陪伴、全心的聆聽，與她們同心感受，讓她們更有支持去探索自己的故事及經歷。好！）

整整一個半小時，與李婆婆重溫了一段艱難的過去，講述了丈夫、兒子排除萬難才越洋到港、被墮胎後又重新懷孕的自己、與婆婆在鄉下相依為命的日子，移民潮過後很多年了，終於一家人團聚了。我與婆婆重複地說：「終於一家人團聚了！」一起感受著這句話的力量，裡面有熱淚盈眶的濕潤、心頭的暖意，有悲傷、不捨，還有感動。

回想起每一幕，我沉澱了許久，隨著小貓磨蹭的抓癢感，我終於回過神來。生命自覺讓我學習細心地留意生活中每一瞬間的觸動、溫柔地回應內心的需要，累積且保存著在未來的日子裡成為自助、助人的力量。

導師回饋

作為你的導師、你的同行者，見證著你在短短9個月裡的學習、成長及蛻變，真的不易、實在可貴！欣喜！

欣賞你的嘗試、進步、溫柔與案主同行，可能自己亦在不知不覺間對自己的寬容、溫柔亦多了、溫柔的滋養著自己！

另外，容許「如實呈現、如實接住」也是重要的，可能亦會為自己及長者騰出更大空間，一起接著彼此的難，如實、同步、承載，這也是助人工作之美善處。

讓生命轉一個彎，享受更廣闊自在的空間

輔導員：嫻

導師：吳浣玲

活了數十年的人生，究竟我對自己的了解有多少？每日忙忙碌碌、披上盔甲及拿起槍枝便去衝鋒陷陣。這就是人生，工作不就是为了生活嗎？衣食住行樣樣都要算計著，連起跑點也不可落在人後……面對近幾年的社會運動、疫情及移民潮，漸漸累得失去力量，已沒法思考，像迷失方向似的。同時，不停地被性格測試定型的自己：甚麼 MBTI 的內向 introversion 工作上又被定型為 C (DISC, Conscientious) 謹慎型，甚麼星座、血型分類，對那個自我越來越不認識及混亂，究竟自己是誰？是一個怎麼樣的人？

偶然遇上生命自覺——強調從關注自我、與內在身體意識相連繫的過程，讓潛藏身體內在及暗喻生命向前的其他可能性可以在被陪伴、聆聽及呈現出來。對於數十年職場打滾如 old seafood 的自己，自我的感覺已很陌生，同時很想找回那份像被遺忘的初心，終於任性及奢侈地取了 20 天的年假報讀「自在療癒圓夢」課程——應用「生命自覺」到個人輔導和小組工作上提升長者服務質素專業臨床服務計劃，就當作是給自己的一份禮物及一個反思生命的機會。

學習歷程裡面，真如一個瞎子摸象，又如一個初進幼稚園的學生，對於：好像有些東西在、全部都已經說出了嗎、符號、邊際、臨在、接觸到深化接觸、自我批判、偏心與放逐……活脫脫是外星文，要在新辭淵尋找出來，已拋下書包一段時間的我，要慢慢地用心逐個逐個去嘗試，反覆理解它的意義及放進海馬記憶體去。

對於作為一個「同行者」的我是一個大挑戰，要放下做「助人者」的熟悉角色、態度及經驗，去陪伴、感受「自覺者」的感受、給予簡單提示及臨在的支援，剛開始實踐時實在有點不大自在；也讓我一再反省在輔導過程中，究竟誰是真正的「主角」和來訪者真正需要？很多時候看到的是助人者高高地站在一個所謂專業及指導的位置，而來訪者則是扮演一個弱勢、病態及等待救助的角色。

（導師：生命自覺重視「人本」、相信人擁有內在活向前的動力，學習以生命自覺的方式：停一停、臨在、尊重身體、以溫柔的方式陪伴自己內

在的不同部份，助人者不單可成為來訪者的同行者，更可成為自己最有力的同行者。)

對於作為一個「自覺者」的我，又是另一個更大挑戰，要暫時「熄機」拋下所有外在事務環境、靜下來及將注意力帶回身體內在，放下日常催促步伐、慢慢讓「它」在安全感覺裡面通過身體而呈現出來。我也努力在學習要放下對一切的操控感，更開放及勇敢迎接種種的不知未明、不容易面對的、變化不可預測，以至對自己的不滿及批判，更重要的是我知道了這是整個的我、不能割捨其中一部份的我。

實習過程中，學藝未精的我帶著半肚子疑問及半桶水知識技巧去嘗試（實因著我未能投放更多心力時間去深入琢磨，也對導師們滿懷歉意），看著眼前的長者及護老者，感謝他們願與我一起去嘗試進行內在自覺過程（部份為單次性體驗，部份為重複輔導面談）。雖然有自覺者會抱著猶豫再三想澄清：「我們是在進行催眠嗎？」「我不要進行催眠哦！」亦有帶著不安或不解、露出茫然表情、或有突然睜開了眼睛……。對於這些我都先營造舒適環境及安全信任氛圍，陪伴自覺者進入內在，探索和連結那根本早已存在又未清晰的部份及訊息。

(導師：為自己及來訪者營造安全空間、讓彼此也可以自在地讓自己內在呈現或不呈現、或自由地以任何方式去互動，是進行生命自覺之始最為重要的。)

進入過程中，無論是那位的「自覺者」或「同行者」的我，碰到的可能是驚濤駭浪、動人心魄的景像；也有默默掉眼淚、悼念及擁抱著過往未癒合傷口；也有不少是帶著一臉疑問，進入調協神形去意識身體，也在探索與否之間徘徊徬徨。對於部份長者的接納能力仍待進一步觀察，部份護老者較年輕，有心理準備及對解決個人問題更具動機、較開放及願意嘗試。

(導師：當助人者帶著自身與生命自覺互動的經驗再去聆聽、接觸來訪者，有可能聽到的空間、能看到的空間會是更多更闊，那就更容易產生共情及共步的感覺。)

在與我有互信關係的團體中，推動生命自覺的體驗和工作坊，果效較明顯。當中更有來訪者主動踏前，進一步去袒露及展示他自己在表徵問題下的潛在問題。

當我放下助人者慣有的「包袱」，放下對一切的操控，善用我送給自己這份禮物，整個我就是自覺地臨在，去聆聽來訪者，陪伴對方迎接種種的未知，我從容多了，讓生命轉一個彎，享受更廣闊及自在的空間。



導師回饋

作為你的導師、見證著你在驚濤駭浪中應用著生命自覺的方法讓自己穩下來，實在喜悅！在生命自覺專業知識及技巧的學習上，漸漸看到你的學習及應用更見穩固，亦可能因此，更見你有信心去應用更多，值得欣賞！

學習生命自覺最珍貴之處不單是專業知識及技巧的提升，更重要的是更有能力陪伴自己及陪伴他人、從而帶來關係上的促進。願你帶著這份能力及祝福，去好好陪自己及去祝福他人，感恩與你遇上。



圓夢的勇氣

輔導員：鄭蘭詩

導師：許文馨

從反思開始，回望自己的生命，將以往很多個人想法、概念、對服務對象，自己的理解，都放在眼底下檢視，合適的話再重新出發。

我受到這個課程名字「自在 療癒 圓夢」的吸引，如何能夠圓夢呢？原來是教透過內在關係生命自覺，讓我先裝備自己，學習自在自信與長者同行，協助長者活得自在，活得有意義，活得真實無愧，活得充實無悔。

第一個問題，是自己。

由第一堂開始便要不斷反思、拆毀一些、棄掉一些；從溫柔、容許的態度去聆聽身體感覺開始，注重自己內裡的感觉，進行不斷的自我反思；當面對有難度的糾結，又在不情願時被觸動了的傷痛，要學習尊重自己的內在感受，活出真實自我。一點不容易！

作為自覺者，自己仍在一個學習、摸索階段中。引領自己進入探索，嘗試擺脫自動導航系統、舊有的框架，和固有思想。去探索自己，尊重自己的感受，對我這個尊重別人看法和重視別人感覺多於對自己人來說，這個轉變，是指引我騰出一個空間讓自己意識到更廣闊的視覺、自我的感受回歸到身體，像呼吸一樣！這樣是自我挑戰的一大步：用好奇、臨在、探索和留意身體的感覺，等待身體的回應。以上的種種，在我來說，是一個反覆並持續學習的過程！

作為助人者，以同行的陪伴去聆聽對方，以不批判、包容的態度、臨在的聆聽，讓來訪者進入他自己的生命去探索，以寬容、從容去讓身體接觸和感受，身體自然會呈現新體驗。就是用對方的步伐，從他的角度開始，不再以尋求解決問題為前題，不再有以前的框框，而以悠然的等待，再等待，陪伴來訪者作為主導的自覺者。

在多次輔導過程中，我作為助人者面對來訪者時，也有多種情緒在心中，包括：恐懼、憤怒、抑鬱、擔心、挫敗、無奈……。對我這個「菜鳥」，當我自己也在經歷糾結時，如何不陷入情緒中？我試著接住自己的不自

在，留下空間，讓來訪者感到被安撫，感到安全，放心去表達潛藏內在感受，尋找自己可以的出路。

要跨過種種難題，跳出自己的思想框，是勇氣！

一種想過自己要過的生活而不是別人的生活的勇氣，是表達自己感受的勇氣，是追求生活得更加真實、快樂的勇氣。

既然這是一個生命自覺的學習，在我生命終結、呼吸停止之前，都仍然可以終身學習。當然，有可能我會面對自我批判、阻抗情緒、自我壓迫，甚至自我否定或攻擊的部份，要能夠經常維持察覺自己的狀況，維持臨在，以寬容、友善、關懷及好奇，並確認和陪伴自己感受的感受，期望能在活得無愧、無悔的生命中而圓夢！



導師回饋

1. 首先，好欣賞你對學習生命自覺的認真。從你上述的學習回顧中，感受到你由一開始對生命自覺的不解，然後在過程中不斷反覆消化，到現在開始能對生命自覺略窺一斑，你的堅持和用心學習促成你以上深度的反思。
2. 對你愈來愈能夠尊重自己的需要，坦誠面對自己，並嘗試用溫柔容許的態度去陪伴服務對象感到十分感恩。祝福你，繼續保持那份勇氣和從生命自覺中的感動，去陪伴自己和他人。



花絮



初階學習時段，我好像迷失在一團霧，又感覺像是在外觀望，看不清，不知道自己學到什麼？而我過往經常都會被來訪者的情緒所牽引，不自覺的要為他解決問題。到了第三階，同學們的互動令我有了實在的感覺。感受到身體的感覺，感受到它想我知道的情況，這悄悄的改變，著實令我感到興奮，感受到生命自覺帶給我的釋然。我不一樣了。

林伯與女兒每次見面都吵鬧收場。一星期前女兒告知他，全家將移居杭州，他激動、憤怒地趕走了女兒。我不為他解決問題，而是運用「感受中的感受」去陪伴他，讓他去感受自己的感覺。在哭泣中，他感受到了自己心底的感受，會找女兒詳談修復兩人間的關係。我自己經驗了的，感受了的，神奇地也協助他做到了。

（胡雪聰）



我可以用的工具豐富了：

第一：留意呼吸，坐姿，讓雙腳被承托，自己能夠更舒坦臨在當下。

第二：靜心聆聽加上叩問，放鬆去探索。多了空間陪伴自己，多了空間陪伴別人，對人的關心更自在悠然。

第三：不強加一些字與詞，只是善用「把手」去處理問題，問題會從內自解。

第四：困惑時就是容許「困惑」、「想解決」兩個部位都在。身體的智慧就呈現。

(李詠儀)



迴盪在我內在的，是要面對來訪者患上無法醫治的疾病的無奈及他正步向死亡的沉重。當時我內心更明白，或許「欣慰」只是剎那間的出現，而他切實面對的，其實是這份難以形容的沉重。我，更需要清空自己、去陪伴他、去承載他。

(Steffi)

嘗試運用技巧與來訪者同行，這種「好想自己做得好」的心態無形中為自己增加了一個負擔，內在有一個緊張的部份。但當我覺察到自己能穩定下來，安坐、深呼吸，讓自己感到整個人被椅子和大地所承托。我整個人放慢了，奇妙的事出現：

我覺察到內在空間就在這一瞬間得以清空，騰出了空間去接住眼前的人、事和物。


(思斯)





很特別，我
不用說什麼，就是陪伴著，把注意
放回自己身上，我平靜了，能夠陪伴，
可以說我內心的空間擴大了，能接住自己
的不足和擔憂。更有力量和空間陪伴來訪者
，讓她慢慢說多了感受而非單說故事，她享
受這經驗，情緒也漸漸平靜了。

(劉安俊)



反覆回味與長者「談死」
的對話，她與自己最親近的兒女竟
然也難談論。

當她談死，我感覺到裡面有一份「怯」和
「慌亂」。我吸一口氣、停一停，提醒自
己是陪伴者。死的話題看似很沉重，我卻
感覺到她心底有一份豁達，想在生時為
自己做一些預備。然而，聽到她找
不到傾訴對象，我感觸良多。

(茵)

人內裡真的有很多不同的聲音和感覺，不少是互相壓抑甚至抗拒的。透過讓不同部份能夠被看見，被照顧，就能得到轉化。

(阿畢)





當我學習「生命自覺」把意識帶回身體，安靜一會兒，內心有份平和、踏實的感覺。我領悟到，學習好自己臨在，就能協助到來訪者臨在。

(謝桂英)



來訪者從只感覺無面子、難堪和辛苦的家事中，浮現起被子女支持愛錫的畫面，內心確認了自己的堅強、能幹和毅力，浮現出一個正面思想，真是一個奇妙的旅程！

（黃緻晴）



我是習慣理性
行事，在陪伴來訪者中正
反映出我這一部份。原來所有
理性背後都有感性，身體有感覺，
只是自己習慣忽視它。理性很多時會
和有效率掛鉤。學習生命自覺正好是
一個重要的提醒，要「停一停」，慢
下來對自己不足的地方多點寬容。

(小太陽)



「邊際」是要用身體探索的「神秘領域」。這過程需要耐性、溫柔及尊重身體；到它來臨時，從容、寬容與包容地讓它臨在，不批判地讓它自然呈現。這份體會讓我的生活態度改變了。

(黃欣欣)



過程中，我感覺到腦內
有一種聲音批評自己這次的輔
導很失敗，這聲音出現時，我呼吸
沉重，右手更不自覺用力捉住左手。
我嘗試只安靜的陪伴，觀望著，大約在
幾分鐘後，批判的聲音漸漸靜下來。
另一股感覺和聲音在安慰我：「萬事起頭
難，何必自責」。

(周致宏)



帶領「停一停」小組活動，人人滿有鬥心：你狠嘛！我要更狠！誓要取勝！

激戰一番，進入「停一停」過程。停下來，鼓起勇氣，注目對方，心弦顫動：我們真是彼此有關係的夥伴啊！

經兩輪注目深望對方後，美麗的情況出現了！

二人伸出拳頭，彼此緊貼，「剪刀石頭布」遊戲出場。大家竟然關注對方的反應，互相出拳都慢下來了，你出包，我出包；你要剪，我也剪，不會比你強，也沒有輸，就是配合你就好了！

長者內心滿有活潑和開放的能量，藉適合的氛圍，釋放出來，生命力便得以持續煥發。

（盧桂芳）



在輔導中，我留意到長者比起上次更有自覺去描述身體的感覺，並且投入更多的信任去呈現身體自然流露出的反應。最後收穫的是笑面，比起只在口頭上說的「感恩」更顯得真誠、可貴。

(包莉彬)



從事二十年長者服務工作，

我希望長者可以活得「自在」，好好生活；

得到38名業界同工的 effort 參與，百忙中騰出時間，學習以溫柔、接納的方式，傾聽內在身體的感覺、心中的感受，同工有能力「療癒」內在的需要；

經過這9個多月20多天的學習旅程，同工們都能以「生命自覺」與長者同行，陪伴長者及護老者面對生命中的喜怒哀樂憂悲痛戚，面對生命中的不完滿，讓長者「圓夢」。

衷心謝每一位的同行參與，成就今次「自在 療癒 圓夢」計劃！

(鄭保時)



微風……晚霞……
湖水中、
雨露……花香……空氣裏，
他在。

(張包意琴)



課程簡介

自在 療癒 圓夢 專業臨床證書課程簡介

承蒙 華人永遠墳場管理委員會資助，博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心主辦，天行家人心靈互動協會為課程策劃，「自在 療癒 圓夢」——應用「生命自覺」到個人輔導和小組工作上，提升長者服務質素專業臨床證書課程就應時而生。

✓ 計劃使命

- 藉此嘗試在社區中多個長者服務單位，推動以「生命自覺」為基礎的教育，讓長者及照顧者發揮生命本有的生命力，達致「自在 療癒 圓夢」，當中的力量與智慧乃求諸內而非求於外。
- 培訓學員先由自己開始，學習善待自己，陪伴自己，尤其陪伴自己內心難陪的情緒。
- 同時培訓學員如何作為別人的同行者，練習做帶領者嘗試陪伴別人，誘導別人善待自己，陪伴自己。

長者在其階段面對的特有問題

課程的初階至四階，每階均設有「長者專題」，講解同工和助人者可能忽略或感到難以面對的部份。

初階：欣賞長者細微正向之處、長者的孤獨感

二階：長者心理及情緒需求、長者經驗的無助感

三階：長者及照顧者懊悔

四階：長者心理健康、長者內疚與羞恥感

課程重點

協助來訪者在情緒糾結中或感受枷鎖中，提升個人心理和心靈素養，尋找更深層的意義和需要，並以行動完成心願。

初階課程重點是學習陪伴長者，在遇上正面情緒時，曉得充分接收；遇上在人際關係矛盾所觸發的情緒糾結時，即使失陷了，也學到回復心境清明、活得自在。

二階重點是學習陪伴長者活得悠然，擺脫「感受的感受」的枷鎖，回復自由。學習確認多種感受，包括自我壓抑的矛盾、猶疑、忍氣吞聲等，和自我批判中的自責、內疚、懊悔等。

三階重點是學習引導長者與負面情緒相處，讓更深層的意義和需要如實呈現，以行動完成心願，活得真實。

四階重點是學習引導長者溫柔地、如實地確認和表達內裡的多種感受。由長者自己開始提升個人素養，進而有助提升家庭互動質素，無愧人生。

編者：張包意琴 周佩玲
封面設計：蕭家和 @Dead Good
相片提供：張包意琴、張家興
出版：華人永遠墳場管理委員會
博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心
天行家人心靈互動協會

出版日期：2024年1月

ISBN 978-988-70386-0-3

版權所有。

本書任何部份之文字及圖片，不得用任何方式翻印。

本文集由華人永遠墳場管理委員會贊助，出版屬非牟利性質。

本書屬非賣品。

匯美傳意有限公司承印

