

由天行家人心靈互動協會主辦

生命自覺初階至四階課程

這課程專為與哀傷者同行的工作人員而設

有興趣為自己成長益處學習生命自覺的朋友可以選讀遲些另行通告的

2021年5月開課的生命自覺課程

學習生命自覺，會學到些什麼？

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

參加這課程，你還會學到些什麼？

- 掌握一個簡單、有效的面對困難情緒和讓自己安定下來的過程
- 無論遇到任何困阻或難題，都知道到那裡去找尋新靈感，和如何幫助自己脫困
- 讓自己的心胸變得比問題更寬大包容，不被拘限和束縛在問題或情緒當中
- 知道如何建立人際關係，並在過程中展開自己的生命
- 曉得不強逼自己前行，讓新一步自內呈現
- 找到身體智慧的鑰匙，接觸到生命向前發展的動力、方向和資源
- 學習一個簡單、有力、有效支持和陪伴別人的聆聽過程
- 藉著自己掌握的方法和親身體會，更曉得在臨床輔導中，與哀傷者同行

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

地點: Zoom 網上授課 (若疫情緩和，當嘗試安排以面授形式上課)

形式: 講課，大組帶領自覺，示範，二人練習，小組活動

導師: 張家興 劭倩文 包意琴

小組協調員: 鄭惠卿，黃麗華，鄭彭碧璇

網上簡介會

2020 年 1 月 17 日 (星期日) 下午 2.30-3.30

- 介紹課程要點
- 短練習
- 回答問題

報名參加簡介會請按: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf0Jzz-9DspqXzzmJovurZOVs-gjrNRj-174QRmOXQBaiZTw/viewform?usp=pp_url

課程時間: 星期五 上午 9.30 – 下午 5.30

日期:

初階 26/2, 5/3, 12/3 導師: 張家興 邵倩文

二階 23/4, 30/4, 7/5 導師: 張家興 邵倩文

三階 25/6, 9/7, 16/7 導師: 張家興 邵倩文

四階 10/9, 17/9, 24/9 導師: 張家興 邵倩文 包意琴

[初階至四階課程詳細重點請按這裡](#)

特色:

- 開課前親身體驗一次生命自覺: 我們將給每一位學員在初階開學前安排一次由一位生命自覺導師帶領的一對一的生命自覺練習, 讓學員能在開課之前有一次生命自覺的親身體驗。
- 開設學員與導師和小組協調員之間的 WhatsApp 群組, 供學員提問, 和分享練習和閱讀心得和體會。這裡也是導師和小組協調員分享和回答提問的地方。
- 課程內容結合與哀傷者同行的概念和經驗: 除講解內容和示範外, 適合的話, 學員的練習也可以結合與哀傷者同行時觸動自己傷痛的片段。
- 有生命自覺導師在小組中陪伴的練習和學習: 除大組學習外, 本課程也安排小組練習和學習 (二人練習, 小組分享)。當學員進行練習時, 小組導師可能隔次在旁觀察, 然後給予學員回饋, 並帶領小組分享。
- 修業證書: 出席課程八成半或上者將獲發修業證書。

付費:

- 報讀整個 12 天課程（包括初階至四階）只付\$10,000: 在 2021 年 1 月 24 日之前付款者享有早鳥優惠，只付\$8,800
- 報讀之後得到確認收錄才需付費
- 退學：開課前十五天或以上可以退學，學費在扣除\$500 手續費後，餘數可以用作報讀天行其他課程或活動；不設退款。
- 經濟上遇到困難者，可以來信申請減費。

報讀課程請按:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfaDHxpqhfyHn-OJku_aVfywBYVn3QezNlavifyXa1p0BIVA/viewform?usp=pp_url

名額有限 報名從速

查詢請電： 67689741

導師:

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

邵倩文女士: 註冊生命自覺導師，牧職人員，紓緩護理科護士

張包意琴博士: 生命自覺導師，註冊社工，香港大學社會工作及社會行政學系客座助理教授

小組協調員

黃麗華女士: 國際生命自覺協會協調員，兒童生命自覺導師

鄭惠卿女士: 註冊生命自覺導師，註冊社工，體感療癒師

鄭彭碧璇女士: 生命自覺導師，專業教練

初階至四階課程重點

初階課程重點

- 如何擺脫外在框架，留意和接上生命本有的活力？
- 如何從情緒深淵抽身而出，安然與之同在？
- 如何善待自己的情緒？
- 學習營做平靜、可以讓自己做決定的空間，寬心面對難解的結
- 如何接近和尊重自己內在的感受，做自己的主人，活出真實的我？
- 學習一套有能力支持自己和支持別人的聆聽方法
- 如何在與哀傷者同行時，不讓自己內裡被觸痛的傷處成為陪伴對方的負累？

二階課程重點

- 如何修練「寬心與己相處」Self-in-Presence?
- 如何對自己的情緒抱著一份溫柔與好奇？
- 如何開放心靈，接觸人際交往中隱藏著的「我」？
- 認識智慧所在和《變》的關鍵處——《邊際》edge?
- 如何從模糊的身體感覺中找到意義？
- 如何在感受到卡在某處、團團轉、毫無寸進時，找到新的一步？
- 同行者可以如何帶領自覺者在開始時做最好的準備？
- 心有所繫時，如何寬心聆聽？

三階課程重點

- ◇ 甚麼叫做一節生命自覺的形狀(shape of a focusing session)和階段？
- ◇ 如何結合聆聽與提示？
- ◇ 如何一個階段的提示可以成為下一階段的準備？
- ◇ 如何在結束時提示得來讓自覺者感到自然而不突然？
- ◇ 如何處理不同階段一般遇到的困難？
- ◇ 如何與多種負面感受同在而不受其干擾？
- ◇ 如何聆聽感受底下更深層的“需要、期望、和想躲避的東西”？

四階課程重點

- ◇ 如何曉得辨認、並與感受的感受相處？
- ◇ 如何與自己內裡多重感受相處而不被擾亂？
- ◇ 在自覺者靜默不語時，甚麼時候及如何尊重地介入？
- ◇ 如何陪伴沒有甚麼感覺、或有太多感覺的自覺者？
- ◇ 過程中遇上障礙，包括自我批判、疑惑、渴睡、難以集中，怎辦？
- ◇ 如何穿過複雜表面，放下規條，回到生命自覺最關鍵、單純的核心？
- ◇ 如何從負面經驗中看到正面的意義？
- ◇ 如何在沒有任何督促或催迫下，讓生命有創意地、邁出新的一步？