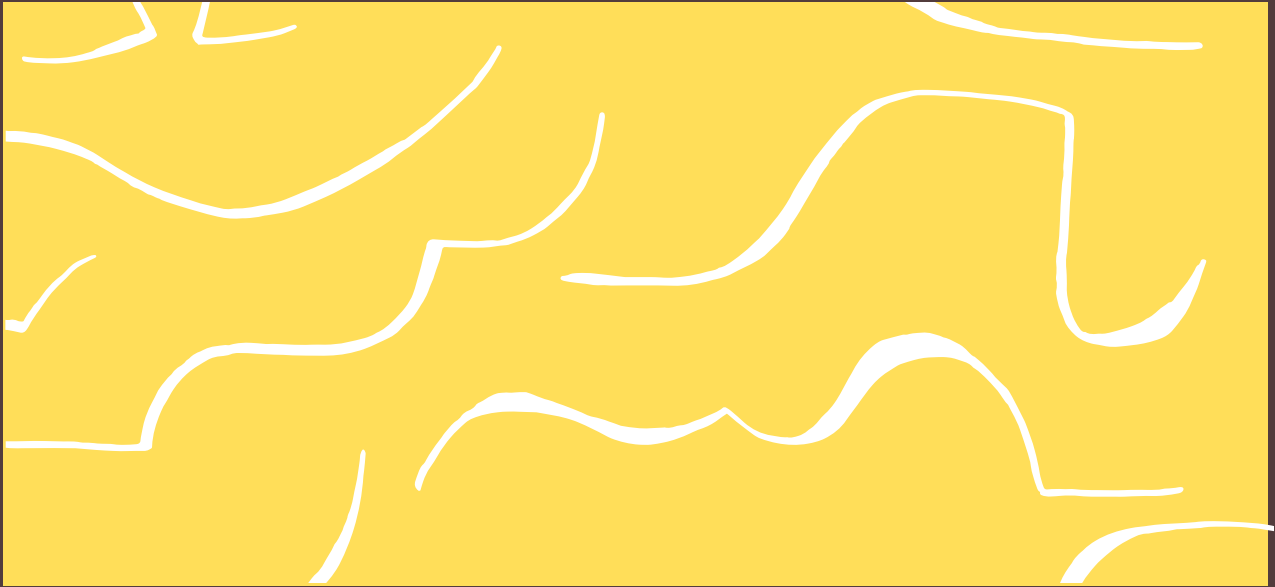


2024 - 2025



天行家人心靈互動協會



2024 - 2025 工作及影響力報告

執行總監的話

回望六年 感恩

當初，我向老師請教：「離世後捐贈資產，哪個機構最值得支持？」她回答：「香港缺的不是錢，而是願意回饋社會的人。別等離世後才捐助，在你還有能力的時候，用你自己、與你的學生，一起做真正有益人群的事。」

就這樣，我們開始了「造夢」之旅，把一些好友都拉進來，成立了董事會和顧問團。天行便這樣成立了。我們也踏上了一條不歸路。

秉持初心

六年來，香港社會經歷劇烈變動，而天行始終秉持初心，摸索前行。由2019年開始的「無條件迎向生命」社區生命教育講座，到2019-20回應社會矛盾所帶來的家庭撕裂的一連串「呼喚心靈甦醒」公開講座，到2020-21抗疫期間的「處症橫行，凝聚生命韌力」講座和「重重煩惱事誰訴？」公開聆聽行動，到2023年為培訓助人者而舉辦的「自在、療癒、圓夢」提升長者服務質素專業臨床證書課程，到2024年開發協助護老者面對情緒問題掌握自助療癒方法的「心安何處」工作坊，我們一步一步走出了自己的路，左一步培訓助人者，右一步深入基層，開發提升個人和家人互動質素的培訓項目。透過這份報告，大家可以看到這條路的大概樣貌。

感謝 感恩

一路走來，感謝給我們提意見的好朋友，感謝支持我們的善心人，以及共同推動社區生命教育的機構。更感謝我們非常專業而投入的核心團隊，包括我們的董事會、顧問、我們的全職與兼職工作夥伴；還有信任我們，參與培訓的每一位學員和參加者。感恩有你們！

來年

我們將要面對更大的挑戰。我們一方面要完成既定的工作計劃，同時也要為進一步落實我們的路向，發展新的項目而努力。我們更希望能借助香港賽馬會和香港大學聯合舉辦的一個支持小型非牟利團體的項目，完善天行的組織概念、運作模式、和工作團隊的編制。

由4月1日開始，

張家興已經退了下來，擔任項目顧問。接任執行總監的我，很需要你的支持和祝福。

「知死知生，好活好死」

是天行的靈感。但願一起攜手合力，我們可以把天行的靈感，成為香港人的靈感。

張包意琴博士

目錄

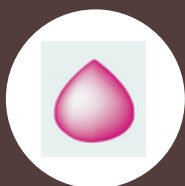
關於我們	P. 4
願景、使命與價值	P. 4
引導實踐的主要概念	P. 4
回顧過去一年和展望來年	P. 5
過去一年的服務成效	P. 7
關顧與己及與家人心靈互動的項目	P. 8

關顧與己及與家人心靈互動的項目

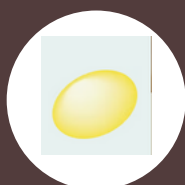
1. 助人者的培訓	
生命自覺的培訓	
HP2024生命自覺初階至四階	P. 11
受訓生命自覺培訓師課程	P. 13
受訓生命自覺國際協調員課程	P. 13
播道會生命自覺初階訓練	P. 14
「心安何處」照顧者自助療癒及相關培訓	
「心安何處」機構同工訓練	P. 15
賽馬會照顧者中心同工訓練	P. 16
九龍城及油尖旺區社會福利署長者服務同工訓練	P. 17
「家庭重塑」工作人員訓練	P. 19
保良局生死教育工作坊	P. 20
香港基督教服務處自我關懷工作	P. 21
2. 社區生命教育	
「心安何處」照顧者工作坊	P. 23
九龍城及油尖旺區社會福利署長者服務護老者工作坊	P. 26
心之療癒室	P. 28
2024「家庭重塑」工作坊	P. 29
平常心	P. 30
網上講座	P. 32
3. 「自覺 自愛 自重」家長培訓工作坊	P. 34
4. 出版工作	
彳亍半年刊	P. 36
網頁更新，電郵、社交媒體	P. 37
5. 輔導服務	P. 39
我們的團隊與架構	
架構	P. 41
財務報告	P. 42
鳴謝	P. 44

關於我們

本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，是政府認可的慈善團體，一直以關注家人心靈互動為宗旨，推廣在臨終前與己及與家人關係的復修，提升個人及家庭生活的質素。



使命 推廣真誠及慈愛的與己及與家人的心靈互動，知死知生



願景 人人自覺，關顧自我和家人心靈互動，好活好死，無悔無憾



信念 人天生有能力自我覺察，有智慧帶領自己，有能量支持自己的生命前行，邁向圓滿。



靈感 知死知生，好活好死。



概念 透過生命自覺 (Focusing) 及沙維雅家庭治療模式 (Satir Model in Family Therapy) 的概念和方法，引導自我覺察和人際互動。

回顧過去一年

回顧過去一年，天行的發展主要在以下三個方面：

A. 給助人者的培訓

1. 為專業助人者提供生命自覺的培訓，並開始籌辦「引進生命自覺的沙維雅家庭治療模式」兩年輔導課程
2. 完成了第一期四輪給地區長者鄰舍中心工作人員的「心安何處」(見A1) 體驗式培訓；

B. 社區生命教育

1. 發展基層照顧者能夠聽得明、學得到的基礎生命自覺培訓班：「心安何處」。完成了第一期四輪給不同地區照顧者的培訓。
2. 完成了公開招募參加者的「家庭重塑」和「平常心」的培訓各一次

C. 機構發展

1. 維持五名全職（三名受薪，二名義務），一名兼職（會計文員/文書）的工作團隊，並在一些特別項目上增聘兼職導師或助理，共同策劃和推展培訓和服務
2. **HKU Capacity Building Project**: 自從2024年12月開始，天行接受了香港大學社會工作及社會行政學系的邀請，參加了由香港賽馬會贊助的**Broadening Outreach Scheme**，並參與他們一項旨在加強小型非牟利團體在組織運作和辦事能力（“Evaluation study of the organizational functioning and capacity building for small non-profit agencies”）的研究
3. 張家興於31/3/2025退下執行總監職，轉任項目顧問。執行總監職由張包意琴接任。領導層的過渡由此踏出了第一步

展望來年

展望來年，天行將重點發展四個方面的工作

1. 為專業助人者提供生命自覺培訓，並開辦「引進生命自覺的沙維雅家庭治療模式」兩年輔導課程
2. 完成「心安何處」第二期照顧者和工作人員的培訓，完成照顧者和工作人員培訓手冊，並推廣照顧者和相關工作人員的培訓
3. 以「平常心」為起點，探索如何發展「知死知生 好活好死」的生死教育
4. 凝聚曾參加過生命自覺培訓的學員，提供繼續練習和培訓的機會，並鼓勵參與天行為助人者和基層人士安排的培訓工作

至於機構的發展，天行將重點注意兩個方面

1. 配合香港大學和賽馬會 Capacity Building Project的發展，完善天行願景、使命的反思和表述、發展策略的制定、工作團隊的內部流程、和宣傳及網絡的重新整理；
2. 物色適合人選擔任天行的副總幹事和行政主任，完善天行工作團隊的編制。

我們感恩



可以服務不同
地區的護老者



能夠與不同機
構的中心合作



得到不少有心
人/團體的支持



有一支全心投
入的專業團隊

過去一年的服務成效



1707

總服務人數



224

總節數



3513

總受惠人數

(包括學童、家長、長者、照顧者、專業助人者、市民等)

重點項目分類數據

1. 為專業助人者提供的培訓和支援服務

參加者人數：474
節數：124
受惠人次：1760


2. 社區生命教育

參加者人數：1136
節數：87
受惠人次：1597

3. 與學校合作的家長及學生培育與教師培訓訓練

參加者人數：97
節數：13
受惠人次：156

關顧與己及與家人心靈互動的項目

- 
1. 助人者的培育
 2. 社區生命教育
 3. 與學校合作的家長及學生培育

4. 出版工作
5. 個人及家庭輔導



關顧與己及與家人
心靈互動
的項目



1. 助人者的培育



HP2024生命自覺初階至四階

此課程於本年度10月開始，為有興趣學習生命自覺的助人者而設，課程主題「與哀傷者同行」，期望透過學習生命自覺，更懂得陪伴自己與他人的哀傷經驗。本年度共有30位助人者參加，是近年人數最多的一屆，當中更有約15位同學參與Proficiency in Focusing Partnership的評核。此課程得以順利舉行，除了有經驗豐富的生命自覺協調員及受訓協調員外，更有19位生命自覺受訓培訓師同行及協助。

經歷四個階段共九天的學習，真正能做到助己助人的體驗，以下是其中一些同學的分享：

- 陪伴自己的驚
- 有能力面對內在脆弱的部分
- 將由頭腦主導的慣性轉向留意身體的智慧
- 生命是有自行帶領的能力
- 發現自己、停頓陪伴、建立安全空間、回應身體需要
- 陪伴自己，聆聽自己
- 臨在 回到當下
- 提升覺察感受和留意身體反應，更好陪伴自己，學習成為更好的助人者
- 慢慢、漫漫、邁邁
- 三容對自己，尤其是不想面對的地方；對自己的覺察
- 發現與自己獨處，自我陪伴是一份珍貴的禮物
- 能夠學習如何陪伴自己，明白自己，也陪伴他人
- 身體最誠實，蘊藏生命智慧，是我們寶貴的資源
- 整個人總於可以真正由內而外地慢下來，需要時停下來陪伴自己。
- 學會陪伴自己愛惜自己 不再只顧解決問題





- 陪伴即療癒，清楚即療癒
- 所有感受都能存在
- 以最純粹的方式陪伴哀傷者，已是好的陪伴
- 從容陪伴自覺者
- **Grief**需時，正常的，好好盛載
- 更明白哀傷者的情感變化
- 臨在是至關重要
- 尊重及聆聽，相信有自癒力量
- 慢下來 用身心同行
- 學習聆聽和有效陪伴

- 讓它如實呈現，陪伴是最大的禮物
- 深度聆聽、精準一點回應
- 當有同行者一起前行，對哀傷的 **tolerance** 才會擴大
- 同行重點是陪伴、臨在、專重對方，而不是要解決對方的問題。
- 寬心臨在才能接得住
- 由以往經常爭持不下的狀態，變得定下來，也影響到對方慢下來，後而讓彼此都見得到更多出路。
- 尊重生命有他的步伐，學會謙卑。
- **Being present is the key**

受訓生命自覺培訓師課程

這是一個為期兩年的課程，由2024年1月至2025年12月，現時有19位學員正在受訓中。此課程希望為社會建立更多有質素的生命自覺培訓師，讓他們在其網絡中的服務使用者能夠獲得更有質素的陪伴與同行。

首年過去，學員們都通過了一對一帶領生命自覺的考核，現正進入第二年帶領小組教學的學習。在這段時間，他們透過協助HP2024生命自覺課程，一方面協助學員學習，獲得更多經驗，另一方面也是溫故知新，在教學的旅途中加力。



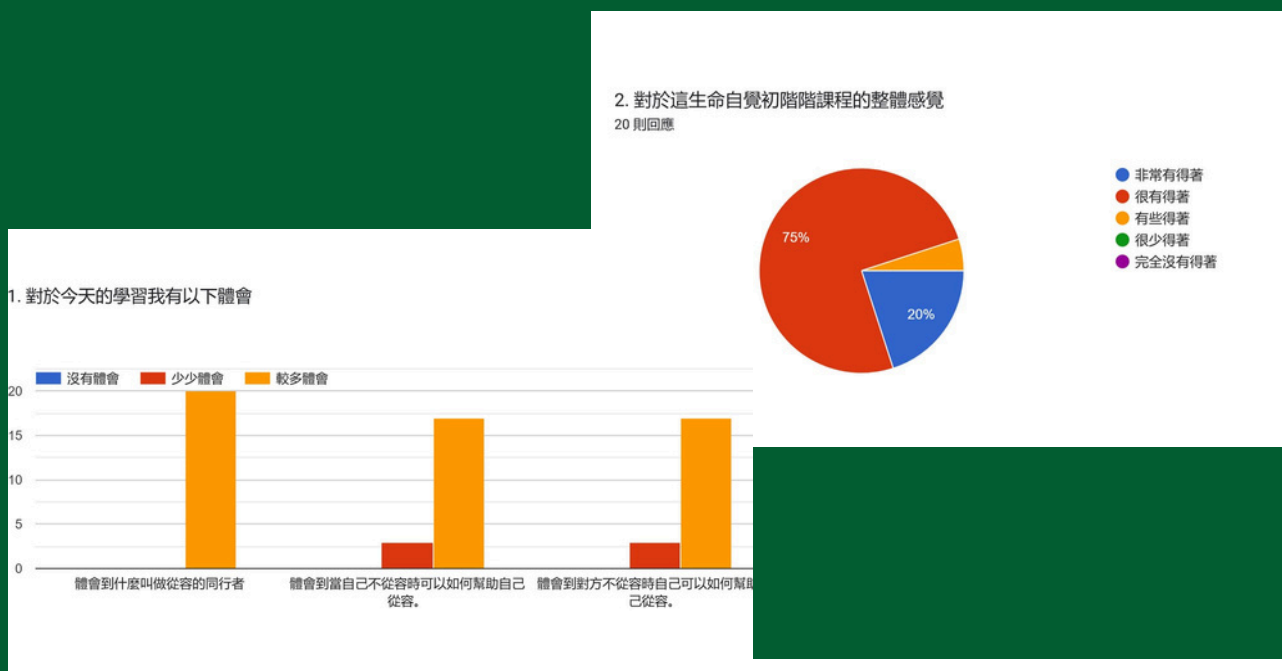
受訓生命自覺國際協調員課程

這是一個為期三年的課程，由2023年7月至2026年6月，現時有3位生命自覺培訓師接受訓練，他們會負責教授生命自覺培訓師課程，並且統籌生命自覺初階至四階課程。每位導師會小組教授4-5人，讓學員掌握一對一的帶領及初階小組教學，3位學員正在積極投入課程之中，期望及後有更多有能力的人在本港推動生命自覺。



播道會生命自覺初階訓練

應中國基督教播道會社會服務的邀請於2025年1月至2月間為20名來自播道會四間長者鄰舍中心的社會工作員安排了三天的生命自覺初階培訓。學員對這一次培訓都很認真，投入，很想把學到的東西應用到工作上。並且在生命自覺初階課程完成之後，同意與天行合作，在2025年開始，在福安堂耆趣天地進行特為照顧者而設的「心安何處」第一期和第二期計劃。以下是他們學習生命自覺初階後的一些回應：



3. 練習生命自覺的最大個人得著/體會/發現

- 學習到一個好簡單陪伴到自己的方法
- 學習停一停，關顧自己
- 學習聆聽自己
- 寬容對待自己
- 容許不容許
- 給自己空間
- Solo focusing，呵護自己
- 做個從容的同行者和主導的自覺者
- Connect with distance相連不繫

4. 對應用生命自覺到照顧者工作上的得著/體會

- 適當陪伴，可靜默
- 陪伴一個人，不用說太多
- 聆聽已很好
- 表達感受需要空間
- 學習給予長者空間，容許服務使用者表達更多感受，不批判
- 有信心成為長者的同行者
- 學習教服務使用者自我照顧
- 停一停，多些關顧自己感受
- 學習對自己寬容，不批判
- 從身體去體會及處理情緒，可以增加對自己的覺察

「心安何處」機構同工訓練

過去一年，我們與5間服務長者的機構(共7個長者中心單位)合作，推展4輪「心安何處」照顧者自我療愈計劃，除了一輪只有2次大型工作坊之外，其餘三輪都通過2次大型工作坊及5次小組活動，幫助照顧者學習處理負面情緒、恢復正能量，促進關係的內在轉化。計劃分兩期。第一期由我們主力帶領。第二期由中心同工帶領，由我們天行同工協助。每間長者中心會有2至3名同工參與，與我們一起帶領活動。中心同工在每一期計劃都會接受我們4節小組督導，透過學習「引入沙維雅家庭治療模式的生命自覺」的基本概念，一起策劃活動內容和反思經驗。於計劃的第一期，共有16位中心同工接受了我們的小組督導(共50人次)。

以下節錄部份參與計劃的同工的一些分享：

與工作坊和小組的組員互動

中心同工主動參與工作坊小組的帶領，提高參加者參與的質素，譬如邀請小組內的參加者去讀出彼此的需要，讓每一個參加者都感到被聆聽、被支持、被肯定。

自身有學習

中心同工對於照顧者與被照顧者的糾結、以及自我內在的矛盾有深切的體會。

「停一停可以幫助我騰出空間，與家人保持一個合適的距離，關係上有改善。」

把所學的帶入機構的其他工作

「計劃能幫助我理解如何應用身體的智慧到前線的小組工作上。」

「體會到如何以包容、非批判、尊重、溫柔的態度與服務對象同行。」

「透過所學習到的，去打開照顧者的心扉，建立一套關愛的語言，支持他們繼續注重情緒健康，照顧自己的需要。」

賽馬會照顧者中心同工訓練

本機構與香港大學及香港賽馬會合作，於2024年9月24日為『賽馬會照顧者中心』社工及研究團隊舉辦一日工作坊。工作坊以『生命自覺』為核心，教授社工從『身體感知』切入，協助照顧者辨識潛藏的情緒與未言明的需求，進而轉化內在衝突為自我理解的契機。透過小組引導、身體覺察練習及情境模擬，參與者學習如何陪伴照顧者與情感共處，打破問題解決的慣性框架，最終達成境隨心轉，緩和照顧者與被照顧者間的緊張關係，實踐以人為本的支援模式。



九龍城及油尖旺區社會福利署 長者服務同工訓練

此計劃是天行首次與九龍城及油尖旺區社會福利署合作的計劃，此計劃的特色是train-the-trainer。我們為區內的長者服務中心同工提供兩個全天的訓練，目的是讓同工掌握照顧者工作坊介入的重點，並讓他們有機會親身體驗，使同工能夠轉介其中心的照顧者。同時，我們會邀請同工出席3次的地照顧者工作坊，並提供兩次工作坊前後的小組督導。



參加者人數
44人



訓練總時數
13小時

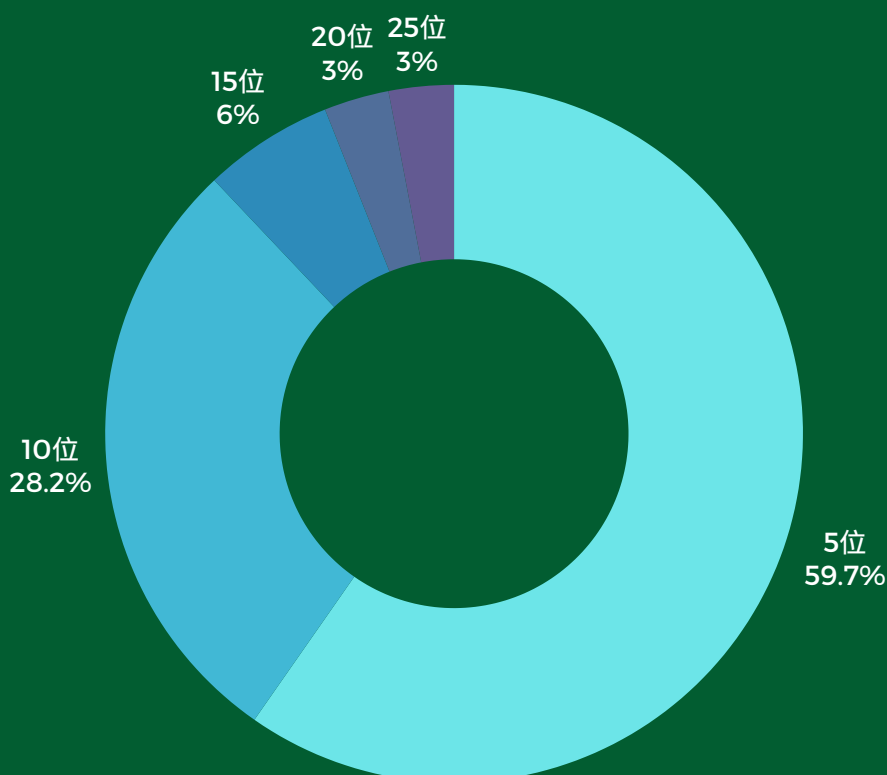


人手投入
5人



義工人數
10人

44位同工當中，大約來自10個機構，其中有5位同工參與了照顧者工作坊的學習，有同工表示十分欣賞我們的工作，因為這些自我關懷的活動，他們較難在中心做到，也有同工因此考慮在未來的工作中加入我們合作的部份，這是十分鼓舞的。以下是他們表示願意向其他人分享的意向：





正在講解「停一停」與身體感覺的關係



同工學習如何運用聆聽「闡明暗在」卡
聆聽自己的感受與需要



張家興博士正在示範中

家庭重塑工作人員訓練

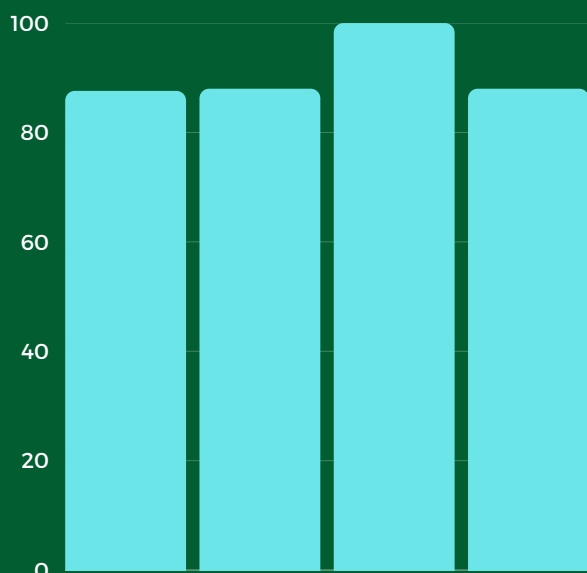
為了提高家庭重塑的質素，我們特意為有心成為家庭重塑2025營會的工作人員提供三個全天的訓練，盼望工作人員一方面更掌握在營會中如何支持參加者，另一方面也可以作為工作人員的學習，提升專業能力。工作人員對於能夠接受三天訓練均表示讚賞，讓他們更有信心作組長、更有彼此的連結、更能真誠地分享。



保良局生死教育工作坊

「我以為放下了，已經是3年前的事，我沒有想到今天一觸及這個生死話題，當日那個院友離世前的情景又再浮上來。我當時是像沒有感覺一樣，就只是處理好事件，卻忽略了內心的情緒，照顧了這麼多的時日，那真的會沒有感覺...想不到...今天為他的去世而哭。」

天行接受了保良局的邀請，為機構的17位康復服務同工包括社工、護士及保健員，舉辦了一次為期半天的「生死教育工作坊」，讓同工可以學習和反思如何保持初心與院友同行，照顧他們直到終老。工作坊的內容包括個人靜思、前線同工分享、角色扮演和心理劇場。從收集回來的意見問卷結果顯示，同工認為是次工作坊為他們帶來得著/ 體會 (87.6%)，並表示是次工作坊可以幫助他們：1) 面對自己對死亡的禁忌、擔心、或恐懼 (87.5%); 2) 以慈悲心去陪伴自己 (100%); 3) 有空間去陪伴院友面對生死 (87.5%)。



同工認為是次工作坊為他們帶來得著/ 體會
面對自己對死亡的禁忌、擔心、或恐懼
以慈悲心去陪伴自己
有空間去陪伴院友面對生死

香港基督教服務處自我關懷工作坊

「我想他找工作，好好地做人爸爸，戒“癮”。我又不能強迫他做什麼，他已是20多歲人。我輔導和陪伴他5年了，不停的勸諫，安排入宿。結果每次都是同一反應，他沒有正式的推卻，卻就是很多拖延原因吧。

我心中的想法是: 1. 自己事，自己做; 2. 承擔好自己責任; 3. 別人不想做的，不要強人所難。面對這個案，我真覺得...無處入手，對自己不滿意，心也疲累。」

香港基督教服務處邀請天行為戒癮服務同工提供14小時的“自我關顧”工作坊

青少年及戒癮服務輔導的社工肩負著協助青年面對成長時的挑戰、解決心理困擾及建立健康生活方式的重要責任。這份工作常伴隨著高壓環境，處理複雜家庭問題、應對突發事件及長期情緒輔導，身心會感到疲憊甚至倦怠。

工作坊選擇了兩個重點: 家規和冰山。每個人都有或多或少的家規，協助或指導我們長大，到我們成年面對不同的局面下，這些正/負向的規條，有時會讓你難以起步，需要調適和選取。同工面對個案時的難題，不經意間就是受困於自己的規條。當你面對一個對象時，只有你和他2個人的冰山，可以在內去探索。若是他們家人同來，你就同時要面對3-5個冰山，確是挑戰同工的內在能力。



從同工於活動中的提問與問卷回饋中，總結:

- 檢視家規與冰山，對自己及處理個案的眼光及方向有所擴展，並保持對工作的熱誠;
- 嘗試聽來訪者在內心冰山下更多未說出來的話;
- 體會到家規對自己處理個案的影響，將不合適的家規重寫，成為自己的內在資源，而不是限制;
- 停一停並以慈愛的心去陪伴自己，讓自己遇事時能夠騰出空間，選擇合適的回應。



2. 社區生命教育



「心安何處」照顧者工作坊及小組

照顧丈夫的太太：

「他精神不好，脾氣又很差，會亂丟東西。有一次，我陪他去醫院覆診，他無緣無故就『發作』，發脾氣。我當下真的好驚慌，我不知道我是否做錯什麼，得罪了他。」

照顧年邁媽媽的兒子：

「我自己都七十多歲了，雙腳都不良於行。我早前還生蛇，痛得要死，但仍然要照顧我的九十多歲的母親。」

多重照顧者的太太：

「我又要照顧腦退化的媽媽，又要照顧我有情緒病的女兒，我丈夫脾氣又不好，我曾經都壓力大到想死。我沒有自己。」

社區長者人數不斷上升，在家照顧長者的護老者，尤其是60歲以上的護老者，面臨巨大壓力，家庭關係不和諧時更易感到憤怒和無奈。「心安何處」照顧者自我療愈計劃，就是為幫助照顧者學習一套容易掌握、方向清晰、可用來照顧自己的情緒，在情緒受困的處境中找回自在的一套方法。過去一年，我們與5間服務長者的機構(共7個長者中心單位)合作，通過2次大型工作坊及5次小組活動，幫助照顧者學習處理負面情緒、恢復正能量，促進關係的內在轉化。以上是來自計劃中參加者的個人分享節錄。我們亦邀請了香港教育大學王茗瑜博士，帶領我們一起設計及開發一個適用於基層照顧者的問卷，並驗證所用方法的信度和效度。計劃分兩期。第一期由我們主力帶領。第二期由中心同工帶領，我們協助。

參加者得著節錄：

「停一停」：「在最崩的時候，起碼學到停一停，走開一下。血壓已經去到190，我不想爆血管。」

聆聽負面感覺背後的正面能量：「我未可以放鬆自己，還是會無奈，但學習聆聽這部份，我起碼有做到。」

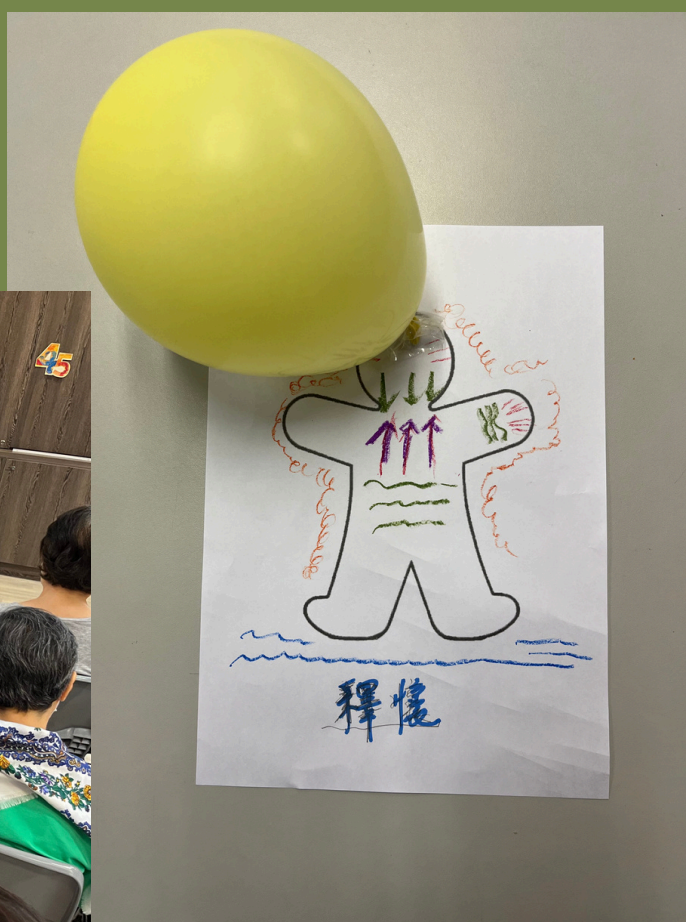
善待自己：「由我不知道「心安何處」是什麼，到今天我真的感覺到自己能安心下來，找回自己應該有的空間。」

更曉得與對方相處：「找回溫柔的力量，繼續與被照顧的親人同行。」

有同路人同行：「有一眾同路人同行，真好！」



大型工作坊 5間機構的護老者參與 共8次



激氣感覺 擺出來
之後感到釋懷

參加者全心參與



小組
3間機構共15節、
166人次



參加者在小組的體驗活動

九龍城及油尖旺區社會福利署長者服務護老者工作坊

隨著護老者面對照顧疲勞與情緒困擾的情況日益嚴重，本計劃旨在支持他們提升自我情緒照顧能力，並發揮自助潛能。過去的悲劇案例顯示，許多護老者因無法有效應對壓力而走向極端。本計劃致力於提供學習機會，幫助護老者在情緒危機中找到平靜與選擇。並且，本計劃也結合了訓練同工的面向，透過同工的培訓及參與工作坊，提升他們的知識，使他們能夠在未來為服務中更多的護老者提供相類同的活動。

整個助人自助5步，包括：

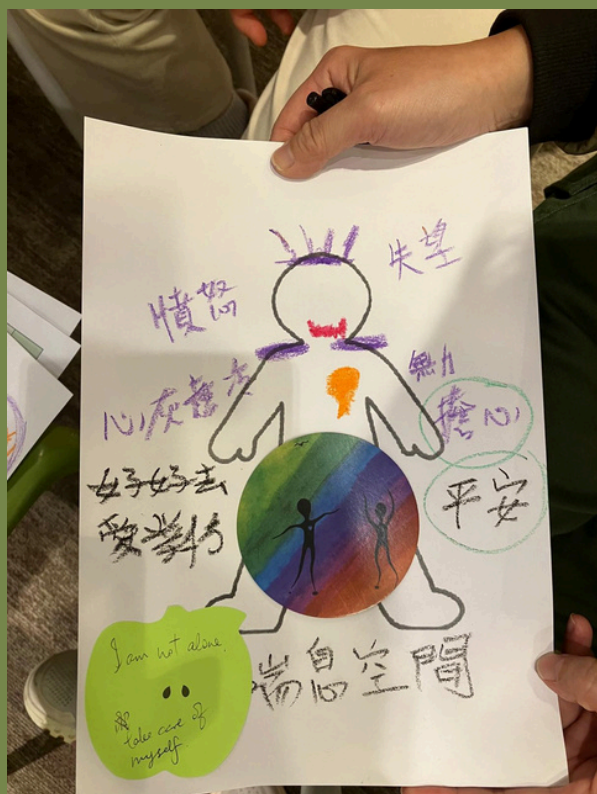
1. 「停一停」
2. 「激氣感覺擺出來」
3. 「開心感覺接收好」
4. 「無論憤怒或無奈 問下需要啲乜嘢」
5. 「我嘅需要我聽到」

整個工作坊不單有步驟，更極為重視參加者用自身經驗作轉化的嘗試，為此，我們動員了10位曾學習過生命自覺的義工在過程中貼身跟進44位參加者的進度，並將一些較難掌握的內容再闡述。



在第一節工作坊中，參加者分享了很多讓自己停一停的方式，例如「落街行下」、「入廚房做野」、「深呼吸」、「離場」、「望窗外風景」等





在第二節的工作坊中，參加者學習聆聽憤怒或委屈的事帶給他們的感受，並且進一步學習聆聽感受背後的需要，他們發現到，原來自己需要的是「對己仁慈」、「愛」、「自主/選擇」、「支持」、「回復真我」等，這些發現為他們來說，當他們了解後，面容也不一樣了，更放鬆、更自在，轉化開始出現了



在第三節的工作坊，其實是第二節的一個昇華版，參加者回顧在照顧歷程中的矛盾，了解矛盾的兩邊，都有內裡感受，並且逐一聆聽他們的需要。在收集在場參加者面對的矛盾事件後，選出一類最多人面對的矛盾情況，我們邀請了一位願意體驗的參加者，以親身體會的方式，逐一聆聽當中的感受與需要，及後她分享明白更多當中不自在的地方，有眼淚，卻因聆聽到自己的需要，看到新的回應可能，整個人也感覺更多空間。

心之療癒室

這個小組專為心結未解的照顧者而設，期望讓照顧者重新接近和呵護自己，對著眼前需要照顧的人，可以擺脫創傷和糾結的纏繞，重拾心靈的自在和自由。我們為14位照顧者舉行了6節小組，透過沙維雅模式中的冰山、雕塑、溝通型態等，參加者重新聆聽內裡的感受及渴望，並在過程中體會對家人的愛。

一位照顧者的分享

“我不明白為什麼我所做的，媽媽都會拒絕？無論我多麼努力，她都不珍惜我所付出的，只對的哥哥所做的表示讚賞。

我在小組中，發現了這可能是因為我也帶著憤怒去做，原來不知不覺間，我表達的是我憤怒。我重新聆聽自己想如何表達，我想向她表達的是愛...”

2024家庭重塑

這是天行首次舉辦的家座重塑4.5天日營，也是Grace和Peter在疫情後重新帶領團隊再度舉行，我們為15人舉行了此活動，過程中，參加者都帶著從家庭而來的負擔，透過整個營會，讓負擔轉化為資源，傷痛的眼淚轉化為歡笑的眼淚，與己的連繫更多且深，這使我們感到鼓舞與感動。

我的情緒平靜了，個人放鬆放慢了，就連開車的車速也慢了，真的很神奇！更有能力去盛載別人的情緒，特別是孩子的投訴，抱怨及反抗。減少了自動導航模式。自覺跟老公關係親密了。沒有以往般抗拒，想逃避。甚至會主動的去陪伴他，同理及讚賞他。真是開了一次大手術！通波仔一般，幫我把一直累積及抑壓的給打開個通道，讓我內裡那份光和愛可以更好流動。非常感恩感謝：)

— JK.

負面感受是我們的寶貴資源，是保護，也是提醒；
雖然難以體會，但其實媽媽也有其需要，我聆聽到；
留意到原生家庭令我害怕、擔憂，一幕一幕仍在心中，
但此刻可以共存；
留意到生命導師對我的影響與肯定，也讓自己回顧過往的堅持；
為自己定立新目標及行動

— 憬嵐

這次家庭重塑的工作坊為我最大的得益就是學會聆聽自己。慣性耳朵用來聽別人多於自己！但透過「闡明暗在」，覆述讓我聆聽自己的『回音』。這經驗實在奇妙！

平常心

這是為公眾和為助人者提供生死教育的活動，目的為化解關係的牢結，包括遺憾、怨恨、矛盾、不甘等，重拾內心平安，用慈悲的心接住生命的重，讓生命的重成就生命。本年度宿營已於2-3/11/2024順利完成。參加者對這個活動有正面的體會，並讓他們找回生命持續向前的動力。

參與者反饋表示，活動不僅幫助他們解開與逝者或自身的未竟心結，更找到個人化的紀念方式，如書寫、靜心練習，重獲生命動能。亦有參加者分享生命長河環節讓自己回顧生命，發現有價值、值得珍惜的人和事，從中反思未來應如何生活。



參加者的話

“感恩我善用這次機會，靜下來有序地去反思自己的過去，觀想現在此刻，學習以自在的心去豐盛自己的將來。出營至今，已差不多兩個月，回想入營前的憂慮，自己也不禁笑了出來，笑自己的愚蠢，笑自己的執念。原來我害怕不是在沙灘上和大家一齊做瑜伽，我害怕的是面對自己。只有坦誠的面對自己，我才能夠「安之若素，虛懷若谷」。”

網上講座

本年度，天行舉辦了兩次網上講座，分別是「以慈愛接著生命的重」及「遺憾叫我圓夢」，參加人數有170人。本年度我們嘗試在午間舉行講座，讓參加者能在日間時間輕鬆地參與，開啟了我們以新方式舉行網上講座的體驗。



3. 與學校合作的家長及學生培育



「自覺自愛自重」家長培訓工作坊

機構由2024年10月至2025年3月期間，與天主教佑華小學合作，配合校方於校內推動的學生培育工作，培訓家長提升個人的自我覺察能力、重視自己生命價值和學習愛護自己，以推動「重塑健康心靈」。工作坊結合「生命自覺」及「沙維雅家庭治療」概念出發，以教學、示範、互動練習、體驗式學習等形式進行，讓家長了解家庭互動溝通的要素、內在狀態等，讓其能夠更自覺地、寬心地陪伴孩子成長。

//我從前只看到孩子搗蛋的一面，透過學習停一停、冰山等概念，現在我懂得看見孩子渴望陪伴的需要，為我而言甚有啟發。

我過往會要求孩子在體育方面爭取好表現，後來在體驗活動中，我體會到孩子在競技過程中亦有屬於自己的快樂，現在期望孩子享受就好。//



4. 出版工作



左一步 右一步 彳亍而行的天行： 出版 彳亍半年刊

過去一年，天行以極有限的人力資源，大膽邁出了一步，出版了一份半年刊，公開免費贈閱。至今已出版了兩期。

記得2024年4月出版創刊號的時候，我們的發刊詞是這樣寫的：

「這些年，除了舉辦公開講座，推廣生死教育之外，天行的工作集中於助人者的培訓。近年，.....我們獲得了一種新靈感，就是教學工作要做得好，必須與基層生活的需要緊扣起來，尤其是要有能力回應基層人士在日常生活中所面對的多種壓力，包括經濟，疾病，情緒，被子女遺棄，不被家人明白的壓力等等，從中接觸內在動力，讓轉化自內呈現。

未來幾年，我們將投身到兩條戰線上：一是在前線，直接參與地區工作；二是在課堂，培訓助人者；在兩者之間交替。我們將花更多時間策劃、討論、反思、總結，在適當時間透過文字分享我們的反思，而整個交流和反思過程將包括參與活動的同工、學員、義務工作者、服務使用者...等等。經驗告訴我們，一個結合生命自覺和沙維雅家庭治療模式的過程有助這一進程。



去年12月一個冬天的天行職員會議中，一份新的刊物誕生了。它的名字叫「彳亍」（粵音：戚速）。依照康熙字典，左步為彳，右步為亍，合則為行。它的任務就是定期把這個培訓助人者和投身前線工作兩者的交替過程當中的點滴和反思記錄下來，和累積起來，希望有助：

- 1.整理及提升對問題和過程的掌握
 - 2.提供有效的意識培育的實務經驗
 - 3.拋磚引玉，吸引更多有志使用生命自覺和沙維雅家庭治療模式到實務工作的人士走到一起，參與這個探索討論。」
- 半年刊創刊號的主題是《助人者的自我療癒》，第二期是《開啟自我照顧的鑰匙》。兩期共16篇文章，其中10篇的是由天行團隊的全職工作人員執筆，1篇由兼任導師，5篇由學員所寫。

計劃已經啟動。「彳亍」第三期亦如期在2025年4月出版了。

網頁更新

機構於2025年3月推出全新網站，透過直覺化的導覽設計與對應手機式佈局，大幅優化使用者體驗，使公眾能更便捷瀏覽機構資訊、活動詳情及實用文章。此次升級不僅強化資訊透明度，更成為推動機構影響力的關鍵數位樞紐，具體成果如下：

- 新網站啟用當日2025年3月15日，即錄得201次來訪。截至2025年3月31日，總共錄得774次來訪。
- 其中「董事會及職員架構」及「最新活動」頁面為瀏覽次數最多的頁面，分別為121次及89次點擊。「關於我們」及「學習資源」頁面分別錄得76及63次點擊。反映用戶瀏覽網站時傾向了解中心背景及活動資訊。
- 全新網站不僅是資訊平台，更成為職員對外溝通時的展示工具，透過系統化架構設計，能快速回應不同受眾（如捐款人、合作夥伴、服務使用者）的資訊需求，職員可直接展示「活動回顧」頁面，直觀呈現機構過去7年的關鍵成果。透過活動分類設計，職員能清晰說明機構工作邏輯（例如：從「平常心」延伸到「社區生死教育」的長期策略）。
- 未來持續更新資訊及優化手機界面，提升用戶瀏覽體驗。



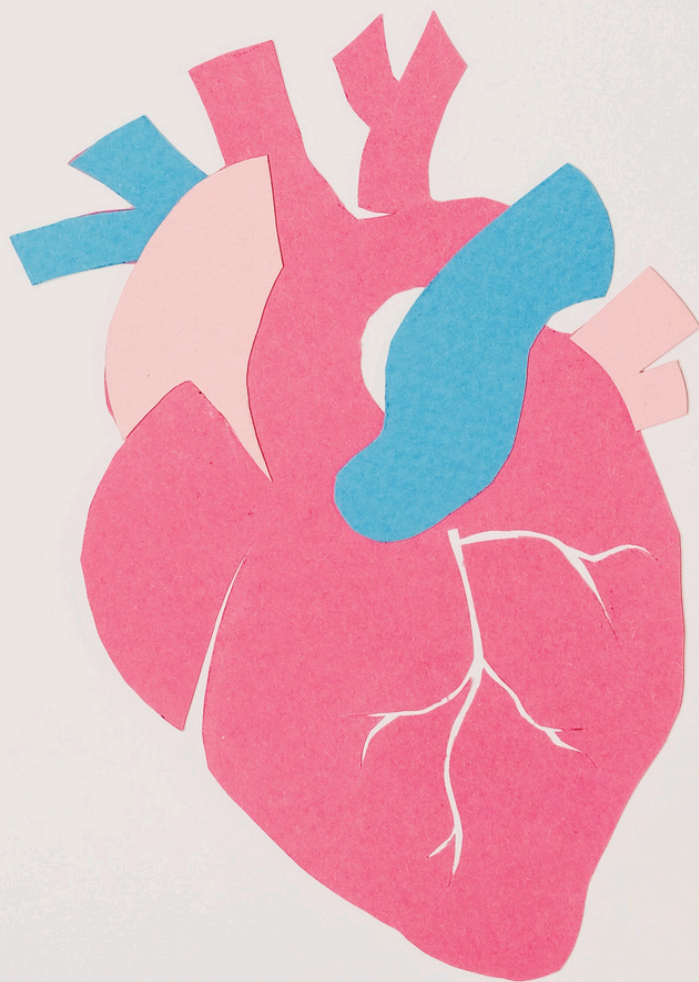
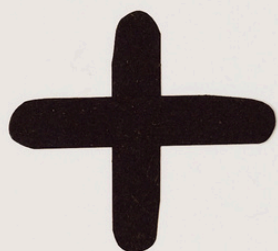
電郵、社交媒體

電子郵件作為本機構核心溝通管道，截至2025年3月，已建立逾4,000人的訂閱社群。本年度電郵送達率持續穩定於90%以上，且活動資訊點擊率超過60%，反映內容精準觸達目標群體，並有效驅動參與。此成果不僅驗證機構資訊傳遞的可靠性，更彰顯機構透過系統分析（如開信率、連結點擊熱區）持續優化主題與排版，使每封電郵轉化為維繫關係與推廣服務的關鍵媒介，進一步擴大機構的社會影響力。

社交媒體作為機構理念的延伸，本年度透過類似『真人圖書館』計畫，由職員輪流以第一視角分享生命自覺的經驗與沙維雅模式的實踐啟發。此舉不僅將專業理論轉化為具溫度的日常對話，更使Facebook訂閱數穩健成長，單篇貼文觸及率與互動率（點讚/留言）顯著提升，反映受眾對『以生命影響生命』內容的高度共鳴。我們持續透過數據分析（如熱門貼文時段、受眾來源）優化發佈策略，讓每則貼文既是理念的播種，也是關係的耕耘。



5. 輔導服務



輔導服務

本年度我們繼續為有需要的人士，包括照顧者提供輔導服務，使得受家庭及照顧壓力困擾的人士，透過單對單的面談得到新出路。



我們的核心團隊



架構

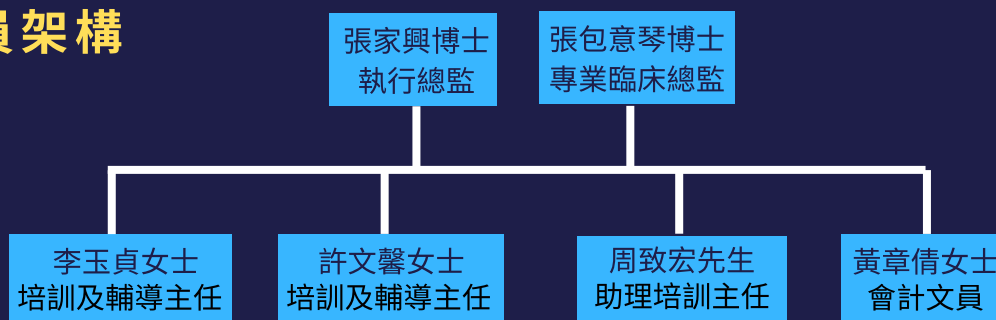
董事會成員



顧問成員

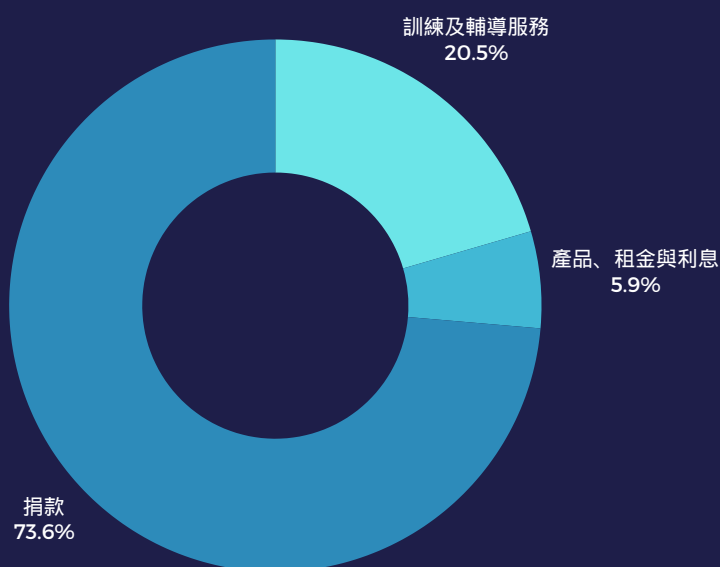
- 陳麗雲教授, JP
- 岑信棠醫生, JP
- 盧偉強律師
- 釋衍空法師
- 關俊棠神父
- 劉惠靈牧師, JP

職員架構



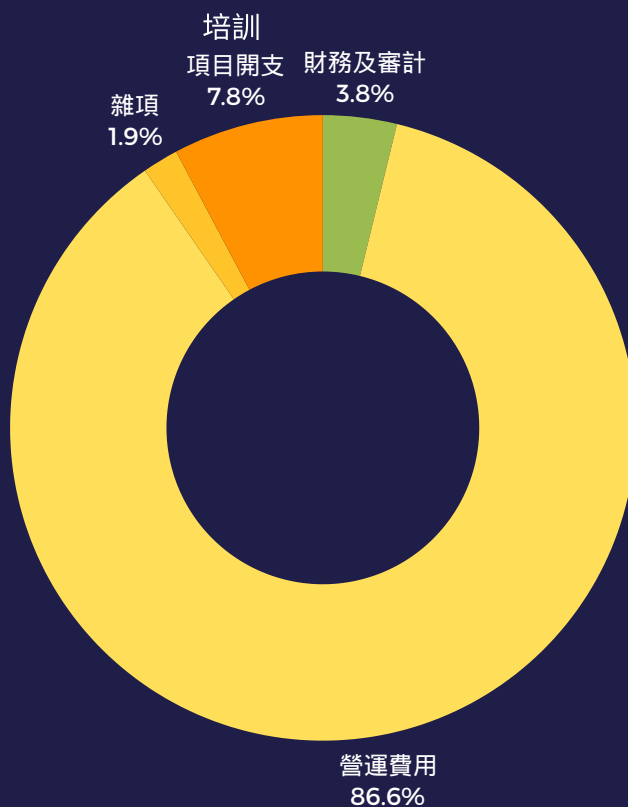
財務報告

年度收入



HKD 4,756,523

年度支出



HKD 2,011,304

鳴謝



鳴謝

對於過去一年在不同方面給予我們支持的人士，尤其是以下善長的愛心捐款，我們十分感激，特此鳴謝！（英文排名以姓氏排序、中文排名不分先後）

個人 (英文排名以姓氏排序、中文排名不分先後)

Brenda Lau

Chau Wing Yee

Henry Lee

Mabel Chan

Michelle & Stanley

Ms. NG Julie Yuk Shun

Patricia Lee

Wong Ching Yi Angela

Wong Kam Har Patricia

歐陽溥祥醫生

無名氏

團體／機構 (英文排名以姓氏排序、中文排名不分先後)

Broadway Charity Foundation Limited

Tree Foundation Limited

九龍崇德社

商業廣播有限公司"有誰共鳴"