



2022 生命自覺初階至四階共 12 天課程

特為與哀傷者同行的專業助人者而設

詳情及報名請瀏覽 <https://lifeinhering.org>

查詢 WhatsApp: 91432907

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、聆聽和陪伴自我的能力。
- 學習讓意識轉向自己，留意與人互動過程中自己內裡的感觉和變動。
- 學習用同樣意識和能力去留意、聆聽和陪伴別人。
- 結果，可以與自己的生命連繫更深，心境更平靜，更知道自己要什麼，更曉得做選擇，更曉得與人連繫.....。為助人者來說，更曉得陪伴有需要協助的人。

2021 年學員分享點滴

- 我發現，原來陪伴別人，可以不是一個負擔，可以是不需「用力」的！帶著輕省的心陪伴別人，反而讓我在每次作為同行者的練習過程中，得到滿滿的力量呢！
- 生命自覺的知識和體驗滋潤了我的生命，滲透入我的生活態度，令我容易接近有需要的人，也更有信心與哀傷者同行。
- 從新經歷與身體和情緒的連結，我得到的是被療癒、被看見、被愛護的體驗。

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
- 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，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，小組交流

導師團隊: 張家興 劭倩文 張包意琴 吳浣玲 鄭惠卿 黃麗華 鄭彭碧璇

這一課程的特色

- 開課前親身體驗一次生命自覺: 每一學員在初階開學前將獲安排一次由一位生命自覺導師帶領的一對一練習, 讓學員能在開課之前有一次生命自覺的親身體驗。
- 開設學員與導師之間的 WhatsApp 群組, 供學員提問, 分享練習, 閱讀心得和體會。這裡也是導師分享和回答提問的地方。
- 課程內容結合與哀傷者同行的一些重要概念和經驗。我們亦鼓勵學員的部份練習, 也結合與哀傷者同行時自己被觸動的片段。
- 小組練習和學習有生命自覺導師陪伴: 二人練習時, 有導師隔次在旁觀察, 給予即時回饋。小組交流由導師帶領。
 - 修業証書: 出席課程八成半或上者將獲發修業証書。

上課日期

初階 6月10, 17, 24日
二階 9月2, 9, 16日
三階 10月21, 28日, 11月4日
四階 12月9, 16, 23日

上課時間

星期五
上午 9.30 – 下午 5.30

費用

\$10,000.00 (包括學費、筆記)。早鳥優惠 HK\$9,400 (5月1日或之前報名和付費)

二人或以上一起報名每位\$9,200 (5月1日之前報名和付費)

報名方法

1. 打印及填妥下附報名表, 連同支票(支票抬頭請寫: 天行家人心靈互動協會有限公司)寄回: 九龍旺角廣華街 48 號廣發商業中心 10 樓 1002-3 室收。信封面請註明-"生命自覺 HP"
2. 或 直接存款項入天行家人心靈互動協會"中國銀行"戶口。號碼: 012-586-20343536 + 透過電郵或 WhatsApp 91432907 傳來報名表和入數紙作記錄。

導師團隊成員簡介

張家興博士: 生命自覺國際協調員和註冊生命自覺培訓師, 香港生命自覺協會創辦人

邵倩文女士: 註冊生命自覺培訓師, 牧職人員, 紓緩護理科護士

張包意琴博士: 註冊生命自覺培訓師, 兒童生命自覺培訓師, 註冊社工, 香港大學社會工作及社會行政學系客席助理教授

吳浣玲女士: 國際生命自覺協會受訓協調員, 註冊生命自覺培訓師, 註冊社工

黃麗華女士: 國際生命自覺協會協調員, 兒童生命自覺培訓師

鄭惠卿女士: 註冊生命自覺培訓師, 兒童生命自覺導師, 註冊社工, 體感療愈師

鄭彭碧璇女士: 註冊生命自覺培訓師, 專業教練

天行家人心靈互動協會 2022 生命自覺初階至四階共 12 天課程
特為與哀傷者同行的專業助人者而設
報名表格

請打印和填妥報名表格，與支票 (支票抬頭：天行家人心靈互動協會有限公司) 一併寄回：
九龍旺角廣華街48號廣發商業中心10樓1002-3室，天行家人心靈互動協會。信封面請
註明：“生命自覺HP”。

若直接存款入銀行，請透過電郵或 WhatsApp 傳來報名表和入數紙便可。

姓名：_____ 電話：_____ 電郵：_____

地址：_____

性別：_____ 年齡：_____ 學歷：_____

職業：_____ 工作機構：_____ 職位：_____

工作是否涉及與哀傷者同行？全職工作涉及___ 兼職工作涉及___ 義務工作涉及___ 全不涉及___

從那裡得知課程(或誰是介紹人)？：_____

若我們可以代你發出邀請給你認識和可能有興趣上這課程的一位朋友，你會推薦誰？請寫

下他/她的 姓名：_____ 電話：_____ 電郵：_____

銀行及支票號碼：_____

我期望從課程可以學到：

1. _____

2. _____

個人資料使用安排：為配合《2012 年個人資料 (私隱) (修訂) 條例》(《修訂條例》) 的實施，我們希望您能了解本中心使用個人資料的安排。為了與您保持聯繫，及讓您能了解本中心的最新消息，包括我們舉辦的會議、活動、課程、訓練、籌款活動等，我們會不時向您發放有關訊息。我們會使用您的個人資料 (包括您的姓名、電話或手機號碼、傳真、電郵及郵寄地址)，來與您繼續保持聯繫。如您選擇不再接收我們的資訊，或想更改你的個人資料，請將你的要求以書面提出。此外，您亦可隨時要求本中心停止使用您的個人資料作上述訊息發放用途，費用全免。

是否同意本會使用個人資料之安排： 是 否 簽署：_____

注意事項：將以電郵確認閣下的報名，除活動未能如期舉辦外，一經確認後不設退款。