



天行家人心靈互動協會有限公司

LIFE INHERING ASSOCIATION FOR FAMILY HEARTFELT RECONNECTING COMPANY LIMITED

天行·在我行·在心行。起悟由心·心心互動·拼發能量·愛心·睿智·.....·乘風反復前航。

公司註冊編號

2766051

香港政府認可慈善團體 2018年創立

2022 生命自覺初階至四階 12 天課程

特為與哀傷者同行的專業助人者而設

詳情及報名可瀏覽 <https://lifeinhering.org>

查詢 WhatsApp: 91432907

參加這課程，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

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。

學習生命自覺，學的是什麼？

- 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覺和變動。
- 學習用同樣意識和能力去留意、聆聽和陪伴別人。
- 結果，可以與自己的生命連繫更深，心境更平靜，更知道自己要什麼，更曉得做選擇，更曉得與人連繫.....。為助人者來說，更曉得陪伴有需要協助的人。

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。疫情緩和時，當加上面授形式上課。地點: 旺角廣華街天行會址。

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由一位生命自覺導師帶領的一對一練習。
- 開設學員與導師之間的 WhatsApp 群組，供學員提問，分享練習、閱讀心得和體會。
- 課程結合與哀傷者同行的一些重要概念和經驗，包括面對與哀傷者同行自己被觸動的片段
 - 二人練習時，導師隔次在旁觀察，給予即時回饋。小組交流由導師帶領。
 - 修業證書：出席課程八成半或上者將獲發修業證書。
- 完成初階至四階的學員，經考核合資格後可申請 PFP(Proficiency in Focusing Partnership)，亦可參加國際認證生命自覺培訓師培訓課程。

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

- 一次過報讀初至四階: \$12,000.00, **早鳥優惠** HK\$9,400 (5月10日或之前報名和付費)。
- 二人或以上一起報讀每位\$10,000, 早鳥優惠\$9,200 (5月10日或之前報名和付費)
- 初階+二階學費 \$6,000, 早鳥優惠\$5,500 (5月10日或之前報名和付費)
- 三階+四階學費: \$6,000, 早鳥優惠\$5,500 (6月24日或之前報名和付費)

有經濟困難者可以申請減費。

報名: 請填報名表 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdyMeFQ2l6n5iatMFBdxnQbb1xY-UzkEEycAbNiogRAdIRIKQ/viewform?usp=pp_url

付款

- 1) 透過支票(抬頭寫: 天行家人心靈互動協會有限公司) 寄: 九龍旺角廣華街 48 號廣發商業中心 10 樓 1002 室。支票背面寫上你的名字, 信封面註明-生命自覺 HP。或
- 2) 直接存款入「中國銀行」戶口, 號碼 012-586-20343536 (天行家人心靈互動協會有限公司)然後透過電郵 info@lifeinhering.org 或 WhatsApp 91432907 傳來入數紙。

注意: 我們將透過電郵確認你的報名。除活動未能如期舉辦外, 一經確認後不設退款。

導師團隊成員簡介

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

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

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

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