

生命自覺培訓師認證課程

THE FOCUSING TRAINER CERTIFICATION PROGRAM

為期兩年的培訓計劃旨在加深和擴大學員在生命自覺方面的能力和信心，並進一步發展教授他人生命自覺所需的覺察和技能，成為認證的生命自覺培訓師。除了上述目標，本課程另一重點在鼓勵各學員將有關生命自覺的知識應用到日常生活，透過同行、互相陪伴和支持，讓生命自覺發展成為一種生活方式，讓自己從連接到身體和更大生命體智慧中，獲得更多的成長和好處。

內容

1. 生命自覺的精粹：
 - 暫停 (Pause)
 - 意感 (Felt Sense)
 - 對己仁慈 (Self Compassion)
 - 同理反應 (Empathetic Response)
2. 進行生命自覺前的準備：
 - 全然臨在 (Grounded Presence)：全人覺醒地與自我、他人、環境和資源聯繫，遇什麼人/事，都能幫助自己回歸安穩、踏實。
3. 簡德林博士 (Dr. Eugene Gendlin) 經典的生命自覺六步法
 - i. 騰出空間 (Clearing the Space)
 - ii. 意感 (Felt Sense)
 - iii. 手柄/ 把手 (Handle)
 - iv. 交互感應 (Resonating)
 - v. 扣問 (Asking)
 - vi. 接納 (Receiving)
4. 融入其他生命自覺的原素，例如全身生命自覺 (WholeBody Focusing)、互動生命自覺 (Interactive Focusing)、多面向生命自覺 (Domain Focusing) 和兒童生命自覺 (Children Focusing)。
5. 促進思維、身體感知和情緒之間切換的竅門。
6. 將洞察化作可執行的具體行動。
7. 在全然臨在的安全狀況下，發展出終生受用善待自己的習慣。
8. 培訓技巧：
 - 課程設計
 - 因應目標，設定活動
 - 有效溝通、增強說服力
 - 時間管理

- 清晰、穩定地把握學習結構
- 因應學員反應靈活調動
- 教學時要注意重點
- 提供和接受反饋的藝術
- 身體力行，持續修習全然臨在，作為一個好榜樣

9. 從腦神經科學角度，窺探生命自覺

課程設計

- 課堂教學和體驗並重，將包含大量示範、觀摩、討論、練習、反饋和自我反思。
- 第一年重點在加深和擴大學員在生命自覺方面的能力和信心。
- 第二年會更多傳授培訓技巧。學員在課堂中須輪流練習，並鼓勵彼此提供建設性的反饋，互相支持和學習。
- 表現良好者，將有機會協助導師一同進行對外推廣生命自覺活動。
- 自我評估：學員將與導師進行 3 次自我評估：
 - 第一節將在培訓開始時進行，第二節將在第一年年底進行，第三節將在培訓結束時進行。
 - 每節自我評估都會以生命自覺方式進行。主題是與學員培訓相關的問題，諸如“我現在對生命自覺的感覺如何？”“我有什麼強項？”“我需要/想要在哪方面成長？”“我需要什麼支援？”我們將傾聽您的自覺過程，並在邀請/允許時提供指導性建議。
 - 跟隨生命自覺的流程，導師以陪伴者的方式從他/她的意感中做出回應。自我評估是一種完全不同的培訓形式。在這個過程中，學員發現他們可以從身體裏體驗到自己是是否準備好教授生命自覺。因此，這個過程不是被導師告知你準備好了，而是讓你從裏面感受到它。
 - 培訓是否完成取決於您和您的導師之間的共識。共識意味著所有人的感覺都得到尊重、傾聽和信任，直至出現一個共同的結果。您是否準備就緒的主要判斷者是您和您的感覺。

培訓方式

培訓將實體進行，但若香港經歷另一波本地爆發的新冠肺炎疫情，就可能會更改為網上進行，會在開課前再作通知。

課程日期和時間

每月將有兩次 4 小時的課堂，全部在星期六。除第一堂是上午 9:30 至下午 6:30，其餘將是下午 2:30 至 6:30 進行。

第一年2022年上課共 100 小時

日期：

1月8日（上午9:30至下午6:30）、1月22日、2月5日和26日、3月5日和19日、4月9日和30日、5月14日和28日、6月4日和11日、7月9日和23日、8月6日和20日、9月3日和24日、10月22日和29日、11月12日和26日、12月3日和17日。

第二年2023年上課共 100 小時

每月有兩次課堂，在星期六下午 2:30 至 6:30 進行。上課日期會在 2022 年 7 月與同學一起商討。

入讀要求

- 申請人必須提供證明曾跟本地或海外導師學習生命自覺。除了對生命自覺的認識，我們更看重申請人個人修習生命自覺的經驗，是否會持續練習和有將生命自覺介紹給其他人的動機和熱誠。
- 報名者需要提交一份關於他們對報讀生命自覺培訓師認證課程的目的和期望的個人分享。通過準備這份個人分享，讓學員能夠核對一下：自己想要什麼和希望得到什麼，字數不限。
- 我們很想多瞭解您，入讀前會有一次面談，說說您的背景、以前的學習、經驗、興趣、發展方向和希望如何運用生命自覺等，會面的日期，導師會與參加的同學再作商討。
- 成功的申請者必須自費加入國際生命自覺協會（The International Focusing Institute）(TIFI)作為實習會員，以增加獲得生命自覺資源以及與國際生命自覺社羣聯繫的機會。

課程要求

- 每節課包括教學和體驗部分，學員須至少有 80%出席率。
- 閱讀/觀看建議的書籍/文章/影片。
- 在課外，每週必須與同一夥伴練習一次生命自覺，每次約 90 分鐘，維持 3 個月，接下來的每 3 個月轉換新的夥伴。通過大量的練習，讓學員加深和擴大在生命自覺方面，作為自覺者和聆聽者的能力和信心。
- 保留 2 套日誌，每週記錄
 - 從練習中領悟、生命自覺在日常生活中的應用和實踐。
 - 培訓技巧：觀察他人的培訓過程和風格，自己從中有什麼學習，可如何運用/調整，自己作培訓嘗試後的自我評價等，以提升自己的培訓技巧。
- 每 3 個月提交一頁記錄總結與導師。
- 全體學員建立通訊羣組，積極參予跟生命自覺相關的討論和交流。
- 參加一次由香港生命自覺協會 (Hong Kong Focusing Institute) (HKFI) 組織或外地老師的生命自覺工作坊，以擴展機會，讓您能從其他培訓師身上得著不同的經

驗和學習。

- 鼓勵自費參加TIFI 組織的週年Weeklong培訓。
- 至少曾參加兩次由導師帶領的生命自覺推廣活動，與導師一起作活動後檢討，並提交經驗報告。
- 兩位學員結伴提供 8小時以上介紹生命自覺的工作坊，每節參加人數不少於6人。學員需提交工作坊宣傳單張、教案、教材和工作坊檢討報告。
- 提交一篇不少於2000字畢業論文，自選題目，如闡述生命自覺如何能為個人生活或工作帶來裨益。

生命自覺培訓師認證

- 學員必須在 2024 年 6 月或之前完成所有課程作業，符合要求，方可獲得導師推薦。
- 畢業生需自費和自行向美國紐約的 The International Focusing Institute 申請，該學院將頒發由兩位導師簽署，國際認可的培師證書，詳細資料請參閱 TIFI 網站。(https://focusing.org/membershipcontent/certification)
- 獲得認證後，您的姓名將列在 TIFI 目錄中。為了保持您的認證，您需要每年繼續繳交培訓師會員年費。

上課地點

傅德枏輔導及發展中心, 九龍彌敦道 337-339 號金滿樓 10 樓 F 室
(佐敦地鐵站 A 出口)

費用

- \$30,000 (早報優惠11/12/2021前報讀)
- \$32,000 (正價)
- 可申請分2期交費 (只能以正價報讀) 1/1/2022前交第1期費用:\$16,000；12/2022交第2期費用: \$16,000

導師介紹

1. 辛志雄 (Joseph Sing)

- 香港生命自覺協會創辦人
- 國際認證生命自覺協會協調員
- 國際認證生命自覺導師
- 國際認證全身自覺治療師
- 國際認證兒童生命自覺導師
- 自我狀態治療師
- 亞洲專業輔導及心理協會註冊臨床督導 (RCS080007)
- 臨床督導 (心理輔導學) (IVE)
- 碩士 (心理輔導學) (University of New England)

2. 高月芬 (Fanny Ko)

- 前進專業)輔導創辦人
- 國際認證生命自覺導師
- 國際認證全身自覺治療師
- 國際認證兒童生命自覺導師
- 國際認證體感治療師
- 自我狀態治療師
- 註冊社工、註冊護士、註冊助產士
- 碩士 (社會工作學) (香港大學)
- 理學碩士 (健康及醫院管理) 英國伯明翰大學 (遠程學習)
- 健康科學學士 (護理學) (香港理工大學)
- 成人教育及培訓文憑 (香港大學專業進修學院)