

本期內容



封面故事	華山隨筆	P.1
DP董事 分享	Cherry, Maurice	P.2
DP參加者 分享	自我啟導 計劃參加者分享	P.4
	亂世同行計劃參 加者分享	P.6
節目預告		P.10

DP通訊 製作小組

撰稿、排版：總幹事 Red、
各義工組、
Elaine(DP30)、
季刊統籌幹事義工

技術支援：Raymond(DP17)

☎ (+852) 6898 2854
☎ (+852) 3568 8249
✉ course@dreamspossible.hk
🌐 www.dreamspossible.hk

 自在社 

封面故事

DP董事局換屆



感謝Cherry連續四年承
擔董事局主席重任，出
色帶領DP社群，推動全
民self-coach。

感謝Maurice多年來默
默耕耘，用心持守清淨
貢獻的團隊精神，薪火
相傳。

感謝Angie繼任為董事局新主席
，加上董事Rhonda和Kelvin，繼
續帶領DP社群，清靜貢獻。



過去15年，DP約有500位義工先後默默耕耘，讓DP從個人獨資轉為慈善
團隊，貢獻社會。

衷心感謝每一位默默耕耘的無名英雄。



DP董事分享



除了感恩，還是感恩！

四年的董事局主席任期完滿結束，最近每逢見到DP朋友都會問：「即將卸任，有什麼感想？」我最感恩是在這裡認識到出類拔萃的董事局團隊、清淨貢獻的義工、瞻前顧後的行政職工，還有從華山老師身上學習作為領袖以身作則，帶領團隊創造成果的寶貴經驗。

寫這篇文章之時，正好為自己總結的學習及總結，與大家分享：

1. 用心建立關係

記得做主席的初期，加入DP的日子尚短，我對義工們不熟悉，平日見面多數是開會，不夠時間深入交流。直至我開始走入團隊，了解團隊，從討論事情到探討感受，互相分享生命故事，我漸漸接觸對方的心，跟義工們成為朋友，有些更成為好知己，同行成長，認識您們是我一生最大福氣。

2. 安靜，聆聽自己的心

董事局是DP的最高管理及決策團隊，說實話，挑戰是不不少的。我曾經多次面對困難時，內心會煩擾、會恐懼、會憂心。我學習先讓自己平靜下來，好好梳理情緒，後來我漸漸體會到原來安靜下來，我會聽到內心的聲音，上天會引領我方向。

3. 慈悲與智慧

作為主席，我常常在決策當中，發現自己會困惑如何做最好、最合適、最平衡的決定。直至我有一次宗教課堂學習到「慈悲與智慧」的理念，自此在我的生活中，每次做決策時，問問上天「這個決定是出於慈悲心，又具有智慧嗎？」感謝DP這個修行場，讓我好好修心、修自己，踏實地在生活中、關係中、逆場中修行。

最後，我最開心是，能夠順利地交接董事局換屆的工作，感謝新任主席Angie接任，讓董事局以身作則，展現DP的理念和夢想，需要團隊薪火相傳，與各義工團隊同行。我祝願新一屆董事局帶領DP進入新一頁，走到更廣闊的平台，貢獻社會，實現全民self coach的夢想。

Cherry





DP董事分享



快將完成兩屆(共四年)自在社董事的任期。離任在即，腦海泛起一個又一個這四年來難忘的片段，心中有著很多的感恩。我想藉這個機會特別以下兩位。首先我想感謝前主席Thomas 邀請我加入董事局，讓我有機會經歷和認識一班熱誠和高質素的夥伴們，跟他們共事是一件很享受的事。另外我想特別感謝主席Cherry，我們是同期加入和同時退下董事局的崗位，實在很有風雨同路的感覺，十分欣賞你這幾年的成長，情理兼備和十分有行動力，感謝妳的信任，感恩在董事局認識到這位朋友。

最後我想感謝各位在不同時期曾經起共事的董事們、行政團隊成員，和我們的華山老師。祝福各位身心健康，生活愉快，DP發展一帆風順。

Maurice



自我啟導計劃 (Self-coaching Empowerment)

正念教練學初階證書課程 參加者分享



自我啟導計劃
(Self-coaching Empowerment)
正念教練學初階證書課程

課程內容

- 善用情緒
- 情緒勒索
- 原生家庭
- 逆境感恩
- 內在小孩
- 陰影投射
- 我語句
- 先跟後帶

資深教練團隊

DP coach to serve

以前為了愛孩子，不把原生家庭的傷害傳去下一代，我不斷看書、上堂，想做一個好媽媽，但仍感覺到自己力不從心，道理知道卻行不出來，更加無力和內疚。

但經歷了自在社的 self coaching 學習，感覺到自愛的力量，原來要搞好關係，源頭是首先要自愛。能自愛才能真正愛他人！真感恩能把這個道理轉化為有血有肉的生活體驗，開始「由腦入心」。

上第一次小組會時，做了幾次靜心，發現原來靜心有神奇的功效，它能帶領我們去看到潛意識的部分，讓我們首先看見這個部分，再用self coach 所教的方法自我療癒😊好神奇的體驗，再次看見自己，看見別人，看見愛的力量，實在非常有幫助👍

感謝各位充滿愛和智慧的導師！

Ruby 😊

自我啟導計劃 (Self-coaching Empowerment) 正念教練學初階證書課程 參加者分享

尤記得，第一天踏入自在社課室，就感到猶如進入一個能量場，整個課室氛圍令我感到特別放鬆自在，心想，嗯，來對了。



一見鍾情，感覺對了，哈哈！

感覺對了，動心，這種事在我生命裡面特別難，然而在自在社，這一切卻又這麼順其自然就發生了。

我報名讀自在社課程，其實是一個陰差陽錯的決定。我本來一心想做個心理學家，準備報讀一個心理學碩士課程 - 社區與學校，但因為疫情拖延了。於是，就想先報一些短期心理學課程，而剛好這時候江湖上流傳著的華山秘笈進入眼簾，港島婦聯一些姐妹在朋友圈同 facebook 流傳著華山秘笈。有一日，居然連我們校友會的常理 whatsapp 群組也在傳，並強烈推薦。我看了一集就停不了，然後，大家都知道，我來到自在社，成了自在社積極投入的一名學員。

自在社第一堂課就講善用情緒，課堂上 Dr.Red 教我們不同的情緒轉化技巧，獲益匪淺，能活用這些技巧轉化我們的情緒，我們的生命將會是多麼的不一樣啊！一開始，我也以為就算學了，也不一定懂得發揮。可是自在社的課程設計，讓學員通過課堂的學習，不同課堂導師的陪伴、陪練、小組會的練習等。沒想到，當工作生活上我需要應急，處理自己或他人的情緒問題時，這些技巧居然真的可以內化成自然反應。華山秘笈和 Jeff 老師的一個啟發，令我由懷疑這個世界上到底是否有內在小孩這回事，到接觸到自己的內在小孩，擁抱內在小孩與自己的內在情感和需要連接上，於是整個人的底蘊由木木納納，逐漸變得舒暢自在充滿活力。自在社的課程一再鼓勵學員向內看自己，而當我真正這樣跟著做，不斷練習，我發現我們大家都很有智慧本自具足，可以應對生命遇到的各種挑戰。職場上，那些極盡刁難的同事再在我面前撒潑時，我已經可以如如不動，平靜應對了，原來的問題都已經不再是問題。我甚至對那些同事心生悲憫之情，理解到其實他們也不容易，他們也不是他們的那些情緒，我不用跟著入戲太深。最近，這些同事還不斷向我申來橄欖枝，主動和好。我不但贏得了其他上級同事的支持，自己工作上也得到了更大的自主權，有很大內在平安。自我肯定，自我認同大大提升。

在做情緒轉化的小組會上，我最大的感受是，導師、學員，大家都很有智慧。人生路上，一路走來，無論路途多麼崎嶇，磕磕碰碰，跌跌撞撞，仍然在努力前行，用智慧和內在資源應對化解各種生命挑戰。我是比較容易緊張不安的人，隨著年紀漸長和成熟，我以為我已經處理好了，然而在一些情景裏面，這個熟悉的情緒反應一再預期出現。小組會上大家的互動令我覺知到，我這個情緒的源頭，來源於自己對自己的一個極不合理的自我期待（自我要求），就是在任何情況下，都要自己可以應對並做好。我心想，還好，現在就覺知，要不然就這種自我要求自我逼迫，我不入青山誰入？然後，多謝導師的帶領，學員們的真誠互動和進一步啟發，我突然覺知到我是一個普通人，而且是普通到不能再普通的那種。這個覺知，一下子令我受到很大的觸動，猶如有很大的委屈得到了理解和明白，很想哭，與此同時也令我如釋重負，整個人放鬆自在下來。天外有天，人外有人，這會是我人生真正接地氣，謙卑順服的起點。我開心做個普通人，普普通通，悠然自得，什麼也不是，然而什麼也可以是。

我們大家都很有智慧，然而，因為種種外在影響和成長際遇，我們有時也會很盲目。我隱約有個念頭，越受高等教育，越有自己的想法，在了知自己和他人這件事上，可能是更難。我們的確需要其他人，需要通過他人的關係和互動，才能越來越認識自己，活出自己。非常感謝大家的陪伴，祝福大家，祝福自在社。

感恩上帝，讓我在最適當的時間來到自在社，一切都是最好的安排。

亂世同行計劃 參加者分享

MCT1接近尾聲的時候，同學們自主提出想舉辦一個支援年輕人的活動。而且幾位同學超級有效率，火速制定計劃及細節，很快就發展成了一個完整的計劃「亂世同行。升呢之旅」。我第一次聽到就覺得非常有動力想加入。一方面因為我一直對生命工作非常有興趣，渴望將自己這兩年學到的身心靈工具貢獻給更多的人。同時因為過去近兩年的社會飽受衝擊和動蕩，年輕人背負的身心壓力非常大。相信有很多年輕人非常需要陪伴和理解。

正式開班前，因為疫情的原因導致我們沒辦法進行面對面的實體課堂。開始之前我有些擔心，因為這次的活動關於生命的成長和療愈。面對面的溝通非常重要，怕網上課程無法給予夠的支援和互動，但又因為不知道疫情什麼時候才會有好轉，如果一直延期可能會更無法支持這些年輕人。

誰知道一開始上課我就被參與的年輕人們震撼到了，從第一堂課開始，大家認真、投入、開放以及渴望成長的動力都非常的高！不但主動分享自己面對的家庭和人際上的挑戰，而且非常主動「看自己」。嘗試從自己身上找出問題的原因，學習成長和轉化。課堂後主動練習，並且將學到的工具利用到自己面對的挑戰之中。

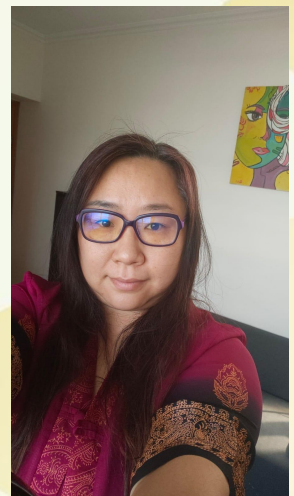
隨著一堂又一堂課程的學習過程，明顯看到年輕人們一次比一次的進步，日常分享也對自己的感受和可以做的選擇越來越清晰。勇於承擔責任，積極處理和轉化自己當下面對的衝擊以及負面情緒。尤其是我們小組的兩位成員，Amy和Crystal。她們的投入和進步速度都讓我極為欣賞！

尤其讓我感動的是當Amy和Crystal在課程進行期間遇到重大改變和挑戰的時候，她們都主動和同行者聯絡，尋求支援。同行者們也都非常認真的回應並給予鼓勵。大家明明本來都是陌生人，僅僅通過網絡的互動就能產生這麼大的信任和關懷，這份情感的連線真的非常美麗！

因疫情而考慮到大家不同的需要，課程尾聲的時候每個小組自行決定是否線下聚餐。很開心我們小組從同行者到學員一致決定要一起聚餐。經過這幾個月網上互動以後我們終於真正見面了！見面當天雖然感覺大家的形象終於從2D變成3D有點不一樣。同時那種熟悉感和親切感一點都沒有變少！整個晚餐時間，我們完全沒有冷場。還拍了很多照片留念。Amy和Crystal還不斷詢問將來會不會有後續課程或者活動。說實話，我個人也很期待將來有更多類似的計劃呢！

這次的活動給我很多感動和反思，一方面對當代年輕人的印象大大加分，他們的成長態度和能力都遠遠超出我的想象。另一方面也讓我深深感受到生命工作的價值和意義。渴望自己能夠繼續提升和成長的同時，為所有有需要的人做出貢獻。

Joy



亂世同行計劃 參加者分享

參加活動前：

一直糾結要不要挑戰自己。其一，自己不喜歡被時間表捆綁出席實體活動，比較喜歡自由安排自己的時間，即使有了安排的活動我亦會隨自己心意再作安排決定出席與否。其二，我認為自己有足夠能力及時間去學習處理自己的問題。但，出於好奇同時亦想為自己進步，明白有時候需要用自己以外的模式打破自己的框架，才會有更大可能突破自己的盲點。

同時，亦因為覺得計劃只需 \$200，平時食餐飯嘅價錢去學習，我認為我學習到的價值肯定比這\$200更大。而且我剛好趕上這個計劃的尾班車(只適合 18—25歲)，下年就沒有機會了～

活動中：

第一堂，我已經有莫大的感受。我以為自己要處理的事情，是感情上的事，但透過「This is your story, not my story」的理論分享及實踐，明白更深層的問題，重點不在我幻想的問題上，而是自己如何溫柔及堅定地鞏固自己保持健康界線。

我沒有上3A工具的那堂，但我研習那科的主題及理論。只是我並無想到3A這個工具對我極具意義。回想最後一堂後，我情緒上做不到轉化，意識自己的情緒面臨崩潰的一刻，打開電話向組員求救。我知道自己是有轉變的……因為我努力控制好情緒然後明白自己不能獨自面對，放下自我，放下面子，打電話求救。幸好，我有打這通電話。組員陪我渡過，過程用到3A工具。一開始我拒絕，直到組員引導我逐句講出，跟我說我講的每一句都具有能量，我將會投入意識改變自己那一刻的程式。真想跟她說一句，多謝。完成情緒轉化後，自己再使用零極限處理關係上的不穩，把握主導權處理，利用有效溝通學習到的技巧，主動溝通，順利處理令我情緒不穩的事情。

人生拍賣會的活動及 Be-do-have技巧竟然驅使我繼續追尋自己的夢想。人生拍賣會這個環節令我看到自己竟然用了8成的錢投放下自己的夢想上(有自己的事業)令我明白自己真正想做的事情是瑜伽導師。我已經剛剛完成了那曾經拖延幾年的瑜伽導師課程，現在決定繼續投資時間修讀進階課程。

事業上，我透過DISC應對自己比較善變的老闆……但主要是同自己說……「冇嘢嘅！冇嘢嘅！佢只係掌控型的人……佢嘅急躁同善變都係佢嘅局限嚟嘅。都有辦法嘅。。。』但當明白她的局限和傾向的結果後，很快我就能夠給予她需要的結果，順利許多了。

活動後：

看似沒甚麼特別，生活如常。但能夠肯定的是看待這個世界的角度不一樣了。所有的問題都是自己如何看待事情的角度或想法，轉變一下。用理性的技巧，配合感性的情緒，還有有意識的頭腦，去突破自己的盲點。謙卑地學習，努力為自己進步。作為一位瑜伽導師，為自己找到使命，想幫人先要保持自己溫柔且堅定的力量，自己才有能力及能量去助人。

我愛你們，繼續為自己努力，共勉之。

Crystal



亂世同行計劃 參加者分享

經過這六節「亂世同行 升呢之旅」的感覺，與到日本自駕遊六天那感覺差不多：「下！完啦!？」偶爾有很多收穫，但與shopping的道理一樣，會希望得到更多。」

從我說起，我向來都不認為自己「叻」，更不認為自己有何特別，甚至會覺得「我係好差」。無論別人如何稱讚我、無論稱讚的人有多高的社會地位、稱讚得多細緻也好，我只會禮貌地回應「多謝」，但在我心裏只相信一個答「你哋好人姐，大把人叻過我啦」。

接著關於家庭，我從小期望家庭和睦，父母相親相愛。每當父母間存有分歧，我會立即「做和事佬」，嘗試調解他們之間的分歧。同時我內心產生很多的負面情緒，覺得很煩擾。每天都害怕回家，擔心回去需處理父母間的問題，我更信相只要搬離父母就什麼都不用煩。

至於親密關係，我經常過份關心、過份遷就對方，甚至乎過份解讀伴侶的情緒，令自己陷入「心很累」的狀況，更懷疑對方為何對自己那麼好。

這旅程，帶了我到世界的另一邊。我的生活、我的思想、我的家庭，都徹底改變了。

我發現在世上，最討厭我的人，就是我；最不容容我的人，也是我。旅程之中，我學懂欣賞自己的付出，承認自己的感受，接受自己的情緒，每天練習與自己溝通。在校完成了一天的工作，欣賞自己「好勁！做完左咁多野」。練跑後沒坐的士，讚自己「好叻！咁叻都坐地鐵」我慢慢學識，要愛自己。

而我一直很渴望的家庭模樣，我得到了！雖然父母間仍有分歧，但我相信他們的溝通是帶著愛。我選擇保持健康界線，不介入他們之間。父母的問題，交回他們處理。我只需要處理自己的情緒，現在我愛我的家，不再害怕和父母相處。

最後發現自己對伴侶的過份遷就、過分解讀，都因害怕失對方，希望自己被需要。我學會即使得不到對方認同，但我相信我生命仍有價值。還經常提問自己，會不會正背負著一些不應由我所背負的事情，而忽略了自己。與伴侶維持健康的關係，學習愛與被愛，是一生漫長的課題。

就是這樣，我慢慢改變了我的生命。雖然還有不穩定的情況，但容許自己時好時壞，而且學習改變需要時間。



這趟旅程，我獲益良多，感恩大家出現在我生命裏，謝謝大家陪伴我成長。我更需要感謝自己，我為了自己付出了許多。我想真是懂事以來，我從未打從心底裏真心欣賞自己稱讚自己。

Amy

亂世同行計劃 參加者分享

「陪伴是保持靜止，而非急著向前行，是發現沉默的奧妙，而非用言語填滿每一個痛苦的片刻，是用心傾聽，而非用腦分析，是見證他人掙扎歷程，而非指導他們 脫離掙扎，是出席他人的痛苦情境，而非幫他們解除痛苦，是敬重失序與混亂，而非加強秩序與邏輯，是與另一個人一起進入心靈深處探險，而非肩負走出幽谷的責任。」 愛倫·沃福特《陪伴與治療》

我感到以上一段正正是「亂世同行·升呢之旅」同行者的角色定位。

「亂世同行·升呢之旅」的誕生源自，一班 MCT-1畢業生有感在華山老師的教導下，學習到如何運用心靈工具面對自己生命的功課後，渴望秉承自在社的精神，於是先成為自己的生命教練，然後以愛連結其他人，用生命影響生命逐步貢獻，由個人的內在平安走出來，成就外在平安。

計劃籌備由零開始摸索了數個月，開會討論 內容、租場地、與各方協調、及後因疫情關係轉為線上活動，改變活動內容及形式、修改宣傳字眼等等過程挑戰處處，可幸最終可於 2020年12月正式推出為期3個月共6節的課程。

每一位於自在社學習的同修，均深信每人有足夠的內在資源去面對自己生命的所有問題，所以我們定位為於青少年的成長路上結伴同行的同行者而非其教練，渴望青少年有機會反思及重整自身價值、學習情緒管理，及與他人建立更好更和諧的關係。我們藉著分享於自在社所學到的工具，及從事專業培訓的同修所分享的心理行為學工具，渴望讓青少年從中有所啟發，以致學懂善用情緒及轉化情緒，學懂運用自己的內在力量去面對與處理挑戰，讓自己生命有所提升及成長。

感恩有幸參與籌備此計劃，讓我透過與青少年互動分享中，有機會重溫所學到的工具，例如受害三角及設下健康界線，並持續在生活中使用、實踐 DP工具。

印象深刻的，包括一位青少年分享，回想過往容易「被」捲入他人故事的經歷，發現自己容易因此產生負面情緒，這都源自沒有清晰的健康界線，背負了一些不應由自己所背負的事情所引致。她學懂設下健康界線之後，願意回家和父母修和。她的個人改變同時誘發家中各人有所改變，結果家庭溝通變好。我聽到青少年的分享時，內心激動，時至今天我仍學習處理原生家庭的課題，因此特別欣喜見證青少年剛學到華山老師的工具，便有如此巨大的進步。

這些生命故事的分享，讓我感到很溫暖很感動。這個小小的線上計劃，即使只有線上遙不可及的傾談，也可建構人心之間的真誠連結。我感到那怕是多麼微小的事也有價值，也足以令世界些微變得更美好。我在財經界工作十餘年，體會到華山老師所指「生命最美麗的一條路是從自我中心，到為天所用」的感覺，內心充滿喜悅。

欣喜見證這班覺察力、領悟力皆高的青少年於「亂世同行·升呢之旅」之中突破及成長，我渴望與青少年、同行者繼續互相支持，持續學習，共同成長。

人生跌宕起伏，願我們每天修鍊，找回自己內在力量，知苦而不役於苦，一念之轉便發現生命充滿選擇和機會。

願我們每人都作自己的生命教練。

願你平安、願你快樂、願你健康、願你自在
MCT-1 Elaine Chan

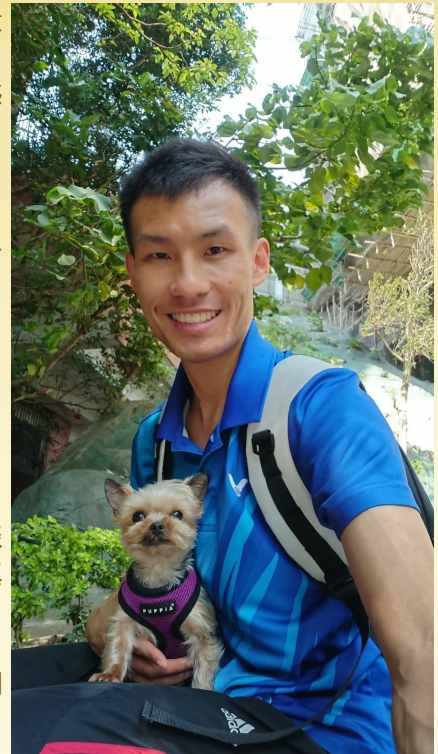


亂世同行計劃 參加者分享

很感恩有「亂世同行。升呢之旅」這一個活動，我覺得非常有意義。年青人是我們社會將來的棟樑，因此每當我望見他們，便覺得世界充滿著希望。我很喜歡和年青人交流，不但能讓我感受到更青春的活力氣息，同時從與他們的互動過程間，我能夠對時下最新一代人的思想，有更深一層的了解。

在活動期間，看見年青人願意花時間投入在課堂裡，積極地思考講者所說的話，大家互動著，對我來說，那是一幅十分十分美麗的圖畫。

表面上，我作為一位同行者義工，是在為學員貢獻、付出，同時我覺得自己與學員交流當中所收穫到的得著其實更為巨大。他們提醒了我很多，例如從他們身上，我看到了和自己相似的部分，他們的課題，其實也是我自己的課題，只是透過他們的嘴巴把我的問題完完全全道了出來。又例如，與學員傾談期間，我發現了自己雖然相信微行動的威力，但其實並沒有真正去實踐，因為我面對堆積如山的事情，有很重的無力感，而透過和學員互動，正正重啟了我面對那些問題的力量。因此，我十分感謝學員們，帶給我這美麗的禮物，同時衷心祝福他們有更亮麗的人生。



我很想再次多謝「亂世同行」活動的發起者 Joe，活動籌委會、所有的同行者義工、華山大力的支持及馬桶的前期支援，特別感謝 Red 一直以來用心的付出，她每次的出席，我相信給予了我們整個活動團隊很大支持及安心。最後多謝自在社給予我一個貢獻及成長的機會。

MCT1 阿
健

亂世同行計劃 參加者分享

重新得力，如鷹展翅上騰

這些年，我們香港人經歷了社會運動和疫情，處境實在不簡單，尤其是往後的日子，相信仍有一段漫長的時間需要適應，同時，我最痛心的就是社會對於年青人欠缺支援和協助。然而，這一場動盪與不安，非但沒有把我擊倒，更燃點起我為年青人服務的抱負。我決定帶領著一群背負著壓力與傷痛經歷的年青人，攜著他們的手，投入社會，連結社會，尋回自己的內在力量和價值，一起為香港的前途奮鬥。

一直以來，我很期待可以扶植時下的年青人，自知不足所以我四出學習不同的溝通及管理技巧。機緣巧合之下，我偶然看到朋友分享周華山博士的一些短片，令我茅塞頓開，他那散發著愛的光芒、表裏如一的修為深深地吸引著我，因此我決定倒空自己重新學習。剛巧當時 MCT1正在招生，我便馬上報名，可是已經滿額了，我只能在後備席上等待，直到開課前數天，收到通知，因為疫程關係，有已報讀之學員放棄學位，我便可以報讀MCT1成為正式學員了，心情非常興奮及期待！

很感恩，我在MCT1課程裏得到華山老師、Red教練和其他DP教練團隊的帶領，所有教練都很專業、有大愛、無私的付出，令到整個課程的價值很高。在心靈療癒與轉化方面非常專業，讓我從中學習到不同的自我療癒和溝通工具，透過這些工具的協助，我在工作上和人際關係上得到極大的躍進。在「感恩之夜」的課堂中，我帶同妻子和大兒子出席。當晚，我向兒子道歉、道愛、道謝，我們的父子關係得到療癒及修和。

在MCT1課程尾聲時，我向華山老師分享了我對年青人的抱負，希望與他們攜手尋回內在的力量和價值，重新投入社會，讓年青人綻放生命的光彩。很高興，得到華山老師的鼓勵，於是在課堂當中向全班同學分享我的抱負，並得到自在社及華山老師的全力支持。其後，我與其他MCT1的同學，他們當中有社工，有老師，有專業人士，我們共同創造了「亂世同行 升呢之旅」的身心靈「升呢」活動，與年青人同行。在活動裏，學員們都有很大的得著，學會了定立目標，學會了解決深層次的問題，學會了轉化崩潰的情緒，最重要是學會了「睇自己」。大家運用學習到的工具去幫助自己尋回內在力量，療癒自己。我很感恩，在活動當中，導師們和學員們互相支持、學習，共同在愛的網絡裏成長，由我們小組跟進的兩位學員，無論在溝通、人際關係、情緒轉化和自我療癒方面，都有非常大的提升，同時亦非常欣賞年青人的信任及付出。非常感謝華山老師成立自在社，建立DP義工平台，讓我們得以持續成長及貢獻社會。



正念教練學 MCT 2
2021.2.27 開始



亂世同行計劃 參加者分享



及後，為了更熟練所學習到的工具，讓自己有更深層的學習，我進入 MCT2的教練團隊。在MCT1課程和「亂世同行 升呢之旅」活動裏，我深刻的體會到帶領團隊實在不容易，因為每人都帶著不同的背景、不同的價值觀聚集一起，衍生出不同的磨練、挑戰。然而，擔當著教練身份的我比起學員身份的我，將面對更大的挑戰。正是因為如此不同的體驗，重整了我對生命價值的看法，我需要學習臣服團隊，也決定成為一個自律、謙卑，表裏如一的領袖。

回顧自己由決定報讀 MCT1開始，到今天成為 MCT2的教練之一，過程中一點一滴的挑戰、磨練、雕琢，令我聯想起老鷹的故事。鷹的壽命可長達 70年，是世界上最長壽的鳥類。當牠到了 40歲，爪子開始老化，無法輕易地抓住獵物；喙子也變得又長又彎，幾乎碰到胸膛；翅膀也因為羽毛長得又濃又厚，而變得十分沉重，飛翔起來更是吃力。此時，牠必須經歷一個十分痛苦的重生過程：利用岩石把喙子擊碎、脫落，然後靜待新的喙子長出，接着再用新的喙子，一根一根地拔去老化的爪子，當新的爪子長出來後，再把自己身上又濃又密的羽毛一根一根地拔掉，當新的羽毛長出來了，牠重新得力又開始飛翔，度過 30年展翅上騰的歲月。

而我就是那隻鷹，長期以來不斷忙碌，深陷在倦意和無力感之中，開始拖磨意志，使我不再期待、不再嘗試，不再作夢、不再勇於付出，生命漸漸失去光彩，熄滅了起初的熱忱。透過老鷹重新得力的過程，讓我醒悟到在自己的生涯規劃上，只要願意付出代價，讓自己從頭來過，放下過去習慣思考模式，停止選擇那輕鬆的、習慣的、推托的、容易放棄的態度，縱使必須經歷一段痛苦的重生過程，我仍能 夠像老鷹一樣展翅上騰。

「但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」
以賽亞書 40:31

亂世同行計劃 參加者分享

一直在中學裡教書，接觸陪伴剛從小學畢業進來的稚嫩中一學生，五、六年後成為已經要面臨考大學或就業謀生的大孩子。目睹他們青葱動盪的成長歲月，到充滿期待兼迷茫的選擇科系進修，或是直接跨入社會挑戰未來……總是特別關切他們畢業後的點點滴滴！

完成自在社華山老師 MCT1課程後，響應他為了細水長流，讓大家仍有機會彼此陪伴支持，繼續自我修練成長，鼓勵同學發揮所長、實現夢想，組織各類義工活動！我有緣報名參加這次「亂世同行 升呢之旅」支持年輕人的活動、希望活學活用、自助助人！

回顧六堂課的內容充實、精彩豐富，同學們分工負責不同的主題，把華山老師的功法各顯神通靈活的呈現，非常的出人意料！對也算是半個年輕人的同學們之付出及合作無間，大開眼界外讚佩到無以復加！如今結束，看到被陪伴年輕人的變化和成果，對自己能成為同行者深感與有榮焉！幸運陪伴付出的同時，除了解當下年輕人，自己也得到了支持和滋養！

A小組裡我和 Crystal 配對用電話互動，增加陪伴學習成長的機會！

某次電話裡聽到她正在做蛋糕……同時很興奮的告訴我她正準備考專業瑜伽老師牌，特別的想從這一條路去與人做靈性的連結和影響，令我特別的讚嘆她的生活興趣多元多彩，而且已經明確有了自己的目標和理想！如今恭喜她已經考獲執照，真是有志竟成！

她特別的了解自己，電話講到某一個長度，她會很誠實的表達時間差不多了，可以結束了！這是非常難得的：明白自己的界線，而且會用「溫柔而堅定」的口吻表達，清晰的維護自己的健康界線！這也是令我讚佩的地方！

想到 Crystal 懷抱著感情問題，來到課堂上！只是第一堂透過 "This is your story, not my story!" 的理論和實踐，就已經明白更深層的問題，重點不在問題上，而是自己如何溫柔堅定的「鞏固」自己，保持健康界線！聰慧過人的她，將所學如此迅速的實踐，融入生活，真是活學活用的典範！可見年輕人背負的脆弱和陰暗面，需要排毒的部分，相對於老人家如我的固著僵化，少了很多，只要早一點懂得學習成長，靈性的移動和變化是特別快的！

課程結束前，1次她意識到自己的情緒一時轉化不了，面臨崩潰……馬上知道必須放下自我和面子，開口求助……同行者帶著她做 3A，終於走出了情緒風暴！再加上「零極限」穩定了情緒，體驗把握主導權，利用「主動」有效的溝通技巧，順利過關的愉悅和提升！

對活動中從頭到尾表現最積極主動的 Amy，一有什麼事或情緒變化，就忍不住會在群裏報告分享或呼求幫助！所有的同行者都熱情回應，給予溫情的看見、支持和鼓勵！故大家對她的變化知之甚詳！我特別想在這裡向 Amy 道出我的讚賞和感謝，正因為你的熱情投入和回饋，做開、興奮，詳細描述自己改變和內心移動的過程，起了帶頭示範，加上你偉大的改變，太難得了！我除了為你高興，且非常之觸動和感動！你一直激勵著我們，讓大家看到了這個活動和各自的價值！

真是教學相長，關於「讚美自己」！原來我們太多人潛藏「我不夠好」，不懂讚美自己之餘，也不懂接納他人的讚美！要看到自己的亮點，是需要學習的！

我同你一樣，至今仍然不自覺的會自責、挑剔自己！想要改變人際/親密關係，唯有學會欣賞及真正地愛自己，愛是一切的源頭！接納完整的自己，包括所有的優點和不足，才能夠包容、接納身邊所有的人！

(見下頁)

亂世同行計劃 參加者分享

短短時間的學習，你想念父母搬回家後，由父母和你的互動及改變，更加看見這個真理的威力和不容置疑！外境只是一面鏡子，它的源頭來自於我們內在的心境！從你的經歷，令我學習成長了好多！過去我直疑惑，現在明白真相後更加慶幸：我的女兒小時候不像你和電視劇情一樣，會站出來為我和她們爸爸的紛爭調停、說公道話！學習後我知道孩子愛父母，不願意背叛父母任何一方的天性，當下即使選擇抽離，內心卻是痛苦和複雜的。所以身為兒女的你，當時背負、承受了父母完全想像不到的傷痛和壓力，以致後來只想趁早搬離，或有的選擇宅在房間、或沈迷網上虛擬，抗拒、逃避本應至親至愛的父母！

你的這段心路歷程給了我很大的啟發和看見，多謝你！我們做父母的，也要學習成長，才不會一邊愛你、一邊害你！就像一個千瘡百孔的容器上面不斷注水，下面不斷漏水而不自知，還誤以為甚至怪責孩子不懂孝順回饋、沒有良心！

口頭上簡單幾個字「愛你！愛我！愛自己；感受愛…」原來是多大的功課啊！

忍不住要提課程裡一堂好玩競投的「人生拍賣會」，神奇地讓我們都看見了自己最重視的價值，和不自覺衝動、重複的生命模式！點醒、照見了各自的盲點，清晰照亮了未來的方向！

我們有緣、有幸得以陪伴學習成長，卻發現反過來我的得着更多！真是與時並進，活到老、學到老，學到老、活到老啊！

班上和活動都與我同組的 Joy，她一直努力學習成為諮商導師，在眾多同行者帶領互動的過程中，看見他們回饋互動中的專業和進步！予我很多學習帶領、溫柔支持鼓勵的啟發！

結束後我們A組聚會，居然發現與年輕人第一次真人見面，已經好像熟透了的親人！大家親切的持續互動、希望有機會再聚，成為親蜜戰友！有了這次活動經驗和機會，大家對課程都更有信心，紛紛表示未來要回饋，為年輕的生命多做功夫和見證，撒下希望的種子！

最後我還想分享身為同行者帶給自己的覺察和提升：在我感覺 Crystal特別注重個人私人空間後，約時間、打電話會顧慮自己是否像「老媽媽」囉唆重複；當對方沒有動靜下文，又擔心自己會否過於主動令年輕人不耐煩！乃拖延等待……

每次群裡回應 Amy，熱情如我，自不後人！只是拙於精簡到位的溫情問候，像指路明燈的帶出華山老師的功法 助人應用！往往著力於情緒背後的能量和源起，還容易越寫越長篇！發出時心中多少會自我評斷和忐忑，擔心自己流於說教，被年輕人嫌棄！

這些擔心和想多了的「念頭」，在聚會裡大家的親熱中一掃而空！會後 Crystal竟願意陪我逛九龍公園繼續溝通，再沿著彌敦道散步回程，居然聊到半夜才意猶未盡的分手！

是的！華山老師忠告市民：我不是我的念頭！
我不是我的故事！
加上馬桶老師最愛：阿德勒《被討厭的勇氣》……
年紀大了更加要信：過多的自責，除了庸人自擾，
還會錯失許多生命中的美好……

流水



月	日	星期	由	至	節目	地點	負責/講者
4	1	四	21:00	22:00	如何成為生命教學?	網上直播	華山
4	9	五	10:00	12:00	「幸福樂齡族」工作坊	自在社	幸福樂齡族
4	10	六	15:00	17:00	生命自修圈	自在社	傳心行動
4	23	五	10:00	12:00	「幸福樂齡族」工作坊	自在社	幸福樂齡族
4	23	五	18:30	20:00	心靈畫筆	自在社	
4	24	六	14:00	17:00	「愛、融、異」系列:「愛」傳社區探訪	九龍城	DP Magic team
4	30	五	19:30	21:00	心靈畫筆	自在社	
5	14	五	10:00	12:00	「幸福樂齡族」工作坊	自在社	幸福樂齡族
5	23	日	9:00	19:00	傳心工作坊	自在社	傳心行動
5	28	五	10:00	12:00	「幸福樂齡族」工作坊	自在社	幸福樂齡族
6	11	五	10:00	12:00	「幸福樂齡族」工作坊	自在社	幸福樂齡族
6	11	五	19:00	22:00	傳心讀書會	自在社	傳心行動
6	25	五	10:00	12:00	「幸福樂齡族」工作坊	自在社	幸福樂齡族
6	25	五	19:00	22:00	傳心讀書會	自在社	傳心行動
6	26	六	14:00	17:00	快樂工作室之甜在心	柴灣利民會	DP Wings

以上節目之舉行地點為自在社或線上，視乎疫情而定。歡迎大家瀏覽自在社 Facebook 或網站內的行事曆 (<https://calendar.dreamspossible.hk>) 可看到最新活動資料及變動。