

導師

陸永銓 Tetris Luk

牛振雄 Joseph Sing

陳朗然 Ron Tan

李娥君 Janice Li

高日芬 Fanny Ko

叩問 接收

生命

生命自覺(Focusing)是一種特定的自我關注的方式,它打開通往身體覺知的大門,使我們可以感覺到自己對生活處境或問題的整體感受。

文獻顯示,抱有生命自覺態度,較少有情緒困擾和存在焦慮。而且當生命自覺和輔導結合,有助提升治療效果,從事助人行業者尤其可以留意。

生命自覺提倡者Eugene Gendlin 四次獲得 American Psychological Association榮譽,生命自覺分會現時遍布歐美亞洲。

課程涵蓋Eugene Gendlin 所創立之六步。亦有由導師帶領參加者體驗生命自覺整個過程。
對象 對「生命自覺」有興趣的初學者

上課 香港生命自覺協會
地點 九龍油麻地彌敦道337-339号金滿樓4D室 (9月16日及10月21之課程於以上實體進行) 其餘3課在網上進行。學員需自行準備上網設備和身處不受打擾的地方

時間 下午2:30 - 5:30
費用 HK\$500 (如能出席五堂者,可獲贈由DAVID I. Rome 所著,香港生命自覺協會譯之書籍「答案在身中」一本)

付款 轉數快或PayMe付學費 96188636, 付款後請參加者截圖予96188636

1 全然
6 臨在
/ 9
7 騰出
/ 1 空間
0
2 1 1
/ 1 1
0 意感

1 8
/ 手柄
1 1 1
/ 共鳴
9
/ 叩問
1 1 2
接收



主辦 香港生命自覺協會
www.focusing.hk

報名連結



截止報名: 6/9/2023