

本地受训生命自觉从业员以聆听行动

回应第五波疫情下 香港人的重重烦恼事

国际认证生命自觉受训协调员 吴浣玲

2022 年 3 月上旬，香港第五波新冠疫情确诊数字连创新高，死亡人数急剧上升、医疗系统超出负荷及濒临崩溃，我们整个城市也笼罩在恐慌之中。作为生于斯、长于斯、受训生命自觉的一群本地从业员，响应着彼此的内在呼唤，启动了两个公益项目，响应这个人口 760 万的城市无声叫喊。

两个公益项目分别是：

- 1) 「凝聚生命韧力」。这是为市民大众提供的两场公开、免费、以生命自觉为本的在线工作坊;
- 2) 「重重烦恼事 谁诉？3 天聆听行动」，为受第五波疫情带来心理困扰的市民，提供一对一在线会议聆听机会，让他们可以在一个安全的环境中腾出空间、聆听自己内里的声音。

「凝聚生命韧力」是以生命自觉为本的两场工作坊，旨在教授参加者如何在疫症不由我、家人情绪不由我、环境不由我的情况下，如何善待自己的感受及提升心理质素。工作坊目标是首先让个人找回内在安稳及生命韧力，继而润泽家庭关系。每场工作坊以 45 分钟为基础，包括短讲、演示和在带领下做练习共三部分。参加人数合

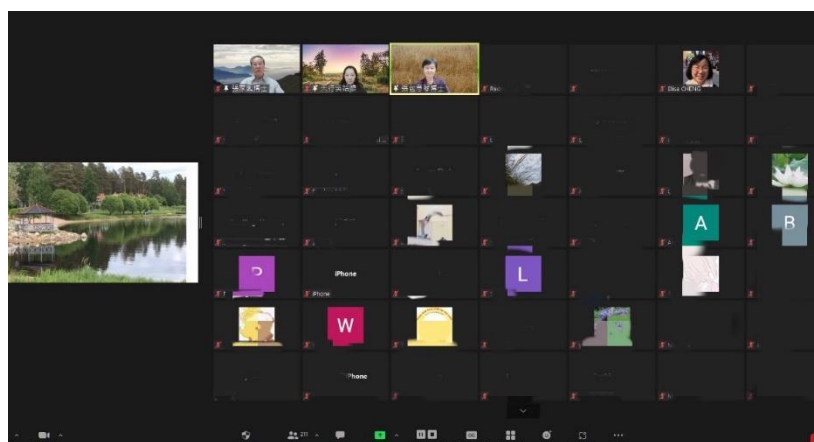
共约 550 人。回收的问卷结果显示，几乎所有参加者都表示个人空间增强了，紧张情绪得到舒缓，及内心恢复了平静。

接近同一时段，58 位受过不同生命自觉训练（包括内在关系生命自觉、全身生命自觉、儿童生命自觉、艺术导向生命自觉疗法和生命自觉六步法）的受训生命自觉从业员，首次联合起来，在「重重烦恼事谁诉？3 天聆听行动」中为市民提供一对一在线聆听机会。合共有 116 位市民登记参与行动，其中一半出现在预先约定的在线会议室中。每次聆听时段结束后，聆听者都实时写下回馈。他们的记录显示：大多数参加者感到「被倾听」、「平静下来」和「增强了自我了解」。不意外地，大部分参与行动的生命自觉从业员之后都表示有一种相互联系、精神焕发或重新充电的感觉。

图一：张包意琴博士于「凝聚生命韧力」在线工作坊进行演示，如何把意识带回到身体。



图二： 张家兴博士讲解，吴浣玲女士带领参加者进行练习，张包意琴博士及郑惠卿女士作演示。



图三： 这是参与「重重烦恼事 谁诉？ 3天聆听行动」受训生命自觉从业员在总结交流会上所描述的三个最大体会的总汇。

請輸入3個形容詞描述你在「聆聽行動」最大的體會

