

教育部

人文社會科學應用能力及專長培育計畫

期末報告書

【計畫名稱：引進人文學科參與諮商的實作課程計畫】

（簡稱：人文諮商訓練計畫）

執行單位	慈濟大學 人文社會學院 宗教與人文研究所		
計畫名稱	引進人文學科參與諮商的實作課程計畫 (簡稱：人文諮商訓練計畫)		
開課別	研究所		
主持人姓名	林安梧	服務單位	慈濟大學 宗教與人文研究所
主持人電郵地址	limaw@mail.tcu.edu.tw	主持人電話	(公) 03-857-2677#3211
兼任助理姓名	藍寬驊	服務單位	慈濟大學 宗教與人文研究所
兼任助理電話	(公) 03-856-6423		
兼任助理電郵地址			
服務單位地址	花蓮縣花蓮市介仁街 67 號		
計畫網址	人文臨床與療癒計畫網站 http://www.hch.tcu.edu.tw/ 人文臨床與療癒 google 網上論壇 http://groups.google.com/group/humanhealing?hl=zh-TW		

中華民國 102 年 1 月 15 日

目錄

壹、開設課程一覽表

貳、修課人數統計表

參、實習單位資料表

肆、課程進度表

伍、教學方法

陸、計畫自評表

柒、教學日誌

捌、計畫網站說明

壹、開設課程一覽表

課程名稱	學期	學分數	修課人數	授課教師	性別	邀請講師名單	性別	授課時數
人文諮商通論	100 下	3	23	余德慧教授	男	慈濟大學宗教與人文研究所	男	6
						盛正德 先生 苗栗南庄在地藝術家	男	6
						莊慧秋 女士 心靈工坊出版公司企劃總監	女	6
						楊 琳 女士 世界自然醫學研究所博士生	女	6
						釋智德 法師 紅塵淨土-開心門主持人	女	6
						何騏竹 助理教授 陸軍官校通識教育中心	女	6
						王鎮華 先生 德簡書院主持人	男	6
						蔡淑芬 副教授 國立東華大學英美語文學系	女	6
						李維倫 教授 國立東華大學諮商與臨床心理學研究所	男	6
人文諮商實務	101 上	3	10	林安梧教授	男	慈濟大學宗教與人文研究所	男	3
						何山秀 主任 主愛之家凱歌園中途之家	女	6
						林珮華 女士 海寧格家族排列	女	6
						尤淑如 助理教授 陸軍官校通識教育中心	女	6
						周柔含 助理教授 慈濟大學宗教與人文研究所	女	3
						吳冠宏 教授 國立東華大學中國語文學系	男	6
						夏淑怡 諮商師 慈濟大學輔導中心	女	12
						顧瑜君 教授 國立東華大學自然資源與環境學系	女	3
						李燕蕙 副教授 南華大學生死學系	女	6
						彭伯華 總幹事 社團法人啄木鳥全人發展協會	女	3

總計

教師性別	男 2 位，女 8 位
講師總數	學校師資 7 名，業界師資 3 名，共 10 位
授課時數	學校師資 39 時，業界師資 15 時，共 54 時

※請依實際開設課別、邀請講師名單，自行增設表格。

貳、修課人數統計表

請分門明列如下，並依實際開課別及修課人數自行調整格數：

課程名稱	人文諮商通論
修課人數	學生共 23 名，男 6，女 17 名。其中跨級(非大三四/碩二以上)修習者共 10 名，跨域(非開課單位)修習者共 6 名。
課程名稱	人文諮商實務
修課人數	學生共 10 名，男 3，女 7 名。其中跨級(非大三四/碩二以上)修習者共 4 名，跨域(非開課單位)修習者共 10 名。
總計	
共開設課程 2 門，學生總數 33 名，男 9，女 24 名。其中跨級(非大三四/碩二以上)修習者共 14 名，跨域(非開課單位)修習者共 16 名。	

參、實習單位資料表

執行實習之單位，可依實際狀況自行調整格數。

實習單位 負責人	實習單位 名稱	實習單位 地址	分配 實習 人數		實習 時數	實習內容概述 (含主要教學內容、作業或 作品要求及實習成效，每單位概述以兩百字為限)
			男	女		
何山秀	主愛之家凱歌園中途之家	花蓮縣秀林鄉佳民村 1 號	0	3	24	三位學員前往凱歌園陪伴非行少年，除了給與情感的陪伴與支持以外，更協助青少年的學習及課業，有時候另以活動及電影的方式活絡團體情誼。學員們的食習心得中，透露了與這些孩子相處的過程，從陌生到緊密，也看到了非行少年被後的家庭問題及情感問題。學員們各自處於不同的生命階段，理解與同理這些孩子的方式與角度亦有很大的差異。總的來說，每個人

						連結到自身的生命經驗，都得到了很大的感觸與回饋。
楊 琳		花蓮市 介林七 街 33 號	2	3	24	學員們由身心合一實務操作體驗身體能量與氣場的相關練習，對於自己的身心靈的和諧從陌生到了解，學員們每次在身心合一實習場域中所經驗到既延續又不同，從實習報告中亦可看出學員對於此場域學習的心得，感到實用而可緩解各種生活現場所帶來的不適與失衡。
林珮華	林珮華 家族排 列工作 室	花蓮市 介林五 街 192 號	1	2	24	學員們從家族排列的實習，從當個案代表，到親自處理自身的過去經驗，在這個場域中真情流露。學員們學習到，每個人在家族中都有一個既定的角色，若把自己的角色扮演好，對上敬重，對下關懷，對每人心存感恩，則一切會如大自然般運作，會很和諧。但若非如此，則會讓自己與他人坐立不安，無法安得其所，讓自己焦躁不安，也讓旁人難受。
智德法師	紅塵淨 土-開 心門	268 宜 蘭縣五 結鄉公 園二路 117 號	3	7	18	至羅東開心門，學員們從日常的感激開始，透過正值能量感激表記錄下各自對於自身日常所感激的人事物。智德法師教導學員們要「以真心換真心」時時站在他人立場去感受。並且告知世界上所有的事物是沒有對錯之分的，教育學員們對人事物不輕意加以評斷，而且要隨時隨地的為自己儲存正面的正念能量，並且隨時再次回饋給身邊的旁人。
實習單位總計：共 4 個。 實習時數總計：共 90 小時。			實習生總計：男 3 位，女 7 位，共 10 位。			

肆、課程進度表

課程名稱	人文諮商通論	任課教師	余德慧等數名老師	
學分	3 學分	課程開設日期	每週六下午 2:00~5:00	
週次/日期	講師姓名、單位及職稱	課程內容		備註
第 1 週 (2/25)	余德慧 慈濟大學 宗教與文化研究所教授	課程主題： 課程內容： 人文諮商通論簡介 1. 人文諮商發展緣由 2. 課程講資與內容介紹		
第 2 週 (3/03)	盛正德 苗栗南庄在地藝術家	以畫療傷(1) 1. 讓藝術成為一種生命的資源 2. 實作：以心靈書寫方式實作練習		參考讀物《以畫療傷》
第 3 週 (3/10)	盛正德 苗栗南庄在地藝術家	以畫療傷(2) 1. 電影欣賞《四次》 2. 電影欣賞討論 3. 作業討論 好的藝術可以去藝術感，讓人對某個事物的感覺不同。上次的五感書寫，就是想要讓大家去除掉熟悉感，因此有些黑白照片會讓人產生更大的感受。我們先看一部沒有聲音、語言這部電影裡，有很多的元素，如樹皮枯死而埋，也如老人老死。這部電影的美，是超越了許多如西洋畫裡，五顏六色的美。藝術一直在拓展一種「美」的感受。在電影裡，可以看到許多與台灣接近的部分。年紀大了，總免不了會遭遇到死亡，但死亡也包含在生命之中。電影裡，小羊躲在大樹下的感受，那風吹大樹的畫面，一直讓我感覺那風裡有種實質某種存在。我覺得這部電影裡一直有所指，但是難以透過語言描繪。裡面很多畫面，都是由小看到大的看到生命的歷程。藝術經常是由小而大，由大而小。如畢卡索將一個大事件畫為小畫面，這也使人從事件中抽離。		
第 4 週 (3/17)	楊 琳 世界自然醫學大學 (亞洲校區)博士生	身心合一(1) 1. 巧克力靜心 2. 心輪靜心與分享		
第 5 週 (3/24)	楊 琳 世界自然醫學大學 (亞洲校區)博士生	身心合一(2) 1. 脈輪靜心 2. 合一體驗		
第 6 週 (3/31)	莊慧秋 心靈工坊文化公司 企劃總監、自由作家	療癒書寫(1) 1. 書寫何以作為一種療癒？ 2. 自由書寫練習 寫作，讓我們看見自己的黑暗、痛苦與邪惡，因為如此，我們才能體會別人的黑暗與痛苦，進而心生慈悲。不寫到最後，不會知道意義。		6

第 7 週 (4/07)	莊慧秋 心靈工坊文化公司 企劃總監、自由作家	療癒書寫(2) 1. 自由書寫練習 2. 小組討論分享	
第 8 週 (4/14)	智德法師 紅塵淨土道場創辦人	擺渡人間世情苦(1) 1. 紅塵即為淨土 2. 茶禪、書道禪與音樂禪體會	
第 9 週 (4/21)	智德法師 紅塵淨土道場創辦人	擺渡人間世情苦(2) 1. 開心門學習組織 2. 5Q 智慧	
第 10 週 (4/28)	何騏竹 陸軍官校通識教育中心 助理教授	閱讀療癒(1) • 當面對生命無可奈何的轉變之後，人除了重建價值核心之外，同時也要對自我生命歷程進行反思。本單元藉由賈誼、柳宗元、辛棄疾、徐文長等各種不同遇挫後的行為，引發同學們在困境中的自我反省與療癒。 • 講授核心 a. 了解逆境中相異的行為模式所造成的不同結局 b. 學習如何重建生命新的核心價值 c. 培養自我反省與提煉的能力 • 失意文人履歷表 為課程文本中失意文人設計履歷表，為他們找回扭轉悲劇的力量。	

第 11 週 (5/05)	何騏竹 陸軍官校通識教育中心 助理教授	閱讀療癒(2)失意文人履歷表設計理念 <ul style="list-style-type: none"> 透過蘇軾〈賈誼論〉/韓愈〈柳州羅池廟碑〉、柳宗元〈愚溪詩序〉/辛棄疾詞/袁宏道〈徐文長傳〉等文本教授，為了使同學更了解失意文人的生命境遇與形態，故而設計「失意文人履歷表」。 只有把你自己變成他，才能較為「切身」體會人生的遭遇，並且也符應以「省思」為主題的教學方針，希望同學能在古人的際遇中反省，而活得更加精采。 	
第 12 週 (5/12)	王鎮華 德簡書院負責人	儒家啟悟(1) <ol style="list-style-type: none"> 對生命的六個提問 人天直心的冥思體驗 	
第 13 週 (5/19)	王鎮華 德簡書院負責人	儒家啟悟(2) <ol style="list-style-type: none"> 對生命六個提問的小組分享 老師講評與自由討論 	
第 14 週 (5/26)	蔡淑芬 國立東華大學英美語 文學系副教授	念住止觀(1) <ol style="list-style-type: none"> 四念處簡介 觀呼吸 	
第 15 週 (6/02)	蔡淑芬 國立東華大學英美語 文學系副教授	念住止觀(2) <ol style="list-style-type: none"> 經驗分享 心靈內觀 	
第 16 週 (6/09)	李維倫 國立東華大學諮商與臨 床心理學系副教授兼 系主任	簡易催眠(1) <ol style="list-style-type: none"> 催眠介紹 催眠體驗 <p>首先簡介催眠，接續以催眠兩位同學作為示範。催眠的過程是將自己的話說到對方的身體裡。說話要注意的地方除了語意內容外，還需注意的是說話的形式。說話的形式首先要跟隨著對方的節奏，節奏可以是呼吸或是身體任何的律動節奏。在節奏中要仔細觀察對方的身體的動作與外界環境給予的訊息，從中描繪出跟隨節奏後，就可以進行把話說到身體裡這件事。</p>	
第 17 週 (6/16)	李維倫 國立東華大學諮商與臨 床心理學系副教授兼 系主任	簡易催眠(2) <ol style="list-style-type: none"> 催眠實作 小組討論、經驗分享 	
第 18 週 (6/23)	余德慧 慈濟大學宗教與文化 研究所教授	期末檢討 <ol style="list-style-type: none"> 期末心得分享 	

課程名稱	人文諮商實務	任課教師	林安梧
學分	3	課程開設日期	101/09/15
週次 /日期	講師姓名、單位及職稱	課程內容	備註
第1週 (9/15)	林安梧 教授 慈濟大學宗教 與人文研究所 李維倫 教授兼系主任 國立東華大學諮商與 臨床心理學系 余安邦 副研究員 中央研究院民族學 研究所	課程主題：人文諮商實務課程介紹 課程內容： 第一堂課程向學員介紹人文諮商的核心理念。主課老師林安梧老師、李維倫老師、余安邦老師與學員初次會面，讓成員間簡單自我介紹彼此認識，並且清楚說明本學期課程方向。	
第2週 (9/22)	何山秀 主任 主愛之家凱歌園 中途之家	課程主題：〈單元一〉少年輔導諮商 課程內容： 凱歌園為輔導「非行少年」的基督教單位，課程內容由何山秀老師與其同仁來分享他們如何以愛與同理來陪伴這些曾一時犯錯的孩子。課堂學員透過簡報與照片，了解凱歌園的作息與日常工作的，單位對青少年的安排與安置，讓學員認識了陪伴與導正並進的「軟介入」方式。	
第3週 (9/29)	林珮華 女士 海寧格家族排列講師	課程主題：〈單元二〉：家族排列(一) 課程內容： 講師透過慢柔的音樂引導學員進行靜心與自我覺察，並以簡報家族排列的入門與原理介紹。介紹家族排列的功能與進行方式，並以無主要諮商對象的方式以在場學員們共同排列出動力場，示範家族排列的	
第4週 (10/06)	顏鳳如 女士 法鼓山執事 夏淑怡 諮商師 慈濟大學輔導中心	課程主題：〈單元三〉：陪病諮商 課程內容與講述重點： 講師透過自身於安寧病房病床邊陪伴的分享，說明了「陪-病」的關係，並藉由身體的「功能失用」講起，引入了「蘇菲旋轉」的指導，讓學員學習找回自我的覺知，並於提醒要領後帶領學員進行實務的練習。講師將陪病諮商與蘇菲旋轉結合，說明「棄有用、體會失用、而入無用」讓眼前事情一一的發生，不做立即性的反應，不急著讓自身變得有用。	
第5週 (10/13)	林珮華 女士 海寧格家族排列講師	課程主題：〈單元二〉：家族排列(二) 課程內容與講述重點： 第二次家族排列，講師以「走向父母」為主題，經過詳盡的引述與理論的介紹後，以簡單的三人一組排列出自己與父母的動力關係，讓學員不僅學習到家族排列的奧妙，更深刻的體會到自己存在的課題。	

第6週 (10/20)		原實習督導停課一次	
第7週 (10/27)	周柔含 助理教授 慈濟大學宗教 與人文研究所	課程主題： <單元四>：懺悔之道(一) 課程內容與講述重點： 講師以「日本內觀教育」作為懺悔之道的主軸。這種探究自我的修習法，內容在於啟發及認識自我的內在性，並從自我觀照出發獲得各面向的提升。講師並透過個案的案例，說明其法應用於監獄矯正、教育、嗜酒、公司、人際、親子、夫妻、身心及校園問題等。	
第8週 (11/03)	周柔含 助理教授 慈濟大學宗教與 人文研究所	課程主題： <單元四>：懺悔之道(二) 課程內容與講述重點： 第二堂課程為內觀之實作，於內觀教室內立起個別屏風隔擋，講師引導學員階段性地對過去的事情去檢討反省，以自身從另一對象那裡所得到的作為起頭，中間階段覺察自己為他人做了什麼，最後反省自己給他人添了什麼麻煩，以階段性的自我詢問完成內觀。並於最後進行團體分享與討論。	
第9週 (11/10)	尤淑如 助理教授 陸軍官校通識教育中心	課程主題： <單元五>：哲學諮商(一) 課程內容與講述重點： 講師以家族排列的難以解釋的動力場為例，引入主體教導同學現象學的基本觀念，各種問題的拋出，激發了課堂的哲學氛圍與討論。說明哲學諮商與心理治療的差異，並簡述了哲學諮商於國內外的現況與發展。	
第10週 (11/17)	夏淑怡 諮商師 慈濟大學輔導中心	課程主題： 實習督導(一) (二)(11/17上午、11/17下午) 課程內容與講述重點： 第一及第二次的實習督導，學員將自己以簡報的方式，輪流將期中以前於實習單位的學習及問題呈現與其他學員交流討論，並由督導老師全程參與給予建議與指導。	
第11週 (11/24)	尤淑如 助理教授 陸軍官校通識教育中心	課程主題： <單元五>：哲學諮商(二) 課程內容與講述重點： 第二次課程，老師以美國哲學諮商發展史為綱要引論，說明其出發點是要解決日常生活的難題，進而帶入「新理性治療」的觀點，其涵括了哲學觀，其原理是修正推理以及思考模式，以正面的方式讓邏輯改變導向。講師並以亞里斯多德的三段辯證的練習讓同學以三人一組進行實務的推演。	10

<p>第12週 (12/01)</p>	<p>顧瑜君 教授 國立東華大學 自然資源與環境學系</p>	<p>課程主題：<單元六>：五味屋與社區發展 課程內容與講述重點：五味屋為一個以「囡仔們ㄟ店」為主題的二手商店，主要是由社區的孩子前來協助，透過經營這間二手屋學習與成長。講師說明五味屋是「聚焦村落的需求而非大環境的需求」，所以因為是聚焦村落的需求，所以五味屋才能著眼於社區的脈動及需求。講師帶來許多孩子的故事與在五味屋成長的歷程與學員分享，讓學員們默默的沉思。從各種用心陪伴與引導孩子的心路歷程中，學員認識到一種社區回饋與社區發展的可能。</p>	
<p>第13週 (12/08)</p>	<p>吳冠宏 教授 國立東華大學 中國語文學系</p>	<p>課程主題：<單元七>：閱讀與書寫療癒(一) 課程內容與講述重點：語言文字是生命的另一個出口，雖然語言文字是一種符號系統，但是與生命的存有接上了勾連關係，而書寫則是讓內心潛藏的情感有一種抒發的窗口，讓隱藏的聲音被呈現和被知道，獲得抒解而療癒。講師透過自身的故事作為引言，引述說明閱讀與書寫的療癒，都必須貼著真實的情感生命，來開展文字的鋪陳，才能產生生命的療癒。所以文字能發生療癒，在於文字緊貼著真實的生命現象，換一句話說，就是一切都要回到事物本身的本身，才能產生有血有肉的文字，讓閱讀與書寫療癒成為可能。</p>	
<p>第14週 (12/15)</p>	<p>吳冠宏 教授 國立東華大學 中國語文學系</p>	<p>課程主題：<單元七>：閱讀與書寫療癒(二) 課程內容與講述重點：第二次課程，講師以書寫為主要授課內容，說明書寫能分享記述自我的生活軌跡，在真實的虛無和豐富的幻想兩者之間共存，從既有的框架中重新詮釋所學事物，並且從生活的相異點認真地學習；從世俗的常變之間找到互動的連結，以理想的角度去消解感性的抒發，才能在自身之中瞭解到治療、傾訴以及自我表達的意義。所以文字能發生療癒，在於文字緊貼著真實的生命現象，換言之，一切需回到其自本身，才能產生有穿透力的文字，讓閱讀與書寫療癒成為可能。</p>	
<p>第15週 (12/22)</p>	<p>夏淑怡 諮商師 慈濟大學輔導中心</p>	<p>課程主題：實習督導(三) 課程內容與講述重點：於接近期末前安排第三次的實習督導，此時學員於實習場域的學習大多都已經接近尾聲，學員將期中後的實習狀況分享與呈現，並由督導老師給予建議與回饋。</p>	<p>11</p>

第16週 (12/29)		調課至 102 年元月 12 日上午	
第17週 (01/05)	李燕蕙 副教授 南華大學生死學系	課程主題：〈單元八〉：正念療法工作坊 課程內容與講述重點： 將課程延伸舉辦為一日的工作坊，並且對外開放限定的名額參與課程學習。上午的課程為講述正念療法的含意與正念可作為之廣泛的用途。正念，是以特殊方式專注：不批判，自覺的，盡可能開放與友善，專注於當下的瞬間。下午的課程則為身體性的實務操作，帶領學員進行「身體掃描」以及各種身體的活動。讓學員認識自我的壓力經驗以及學習各種自我探索的方式。	
第18週 (1/12上午)	彭伯華 總幹事 社團法人 啄木鳥全人發展協會	課程主題：〈單元九〉：啄木鳥協會與社區照顧 課程內容與講述重點： ：社區營造的第二堂課請來啄木鳥協會：桃芝颱風過後，許多受災戶的家長為了生計而忽略的孩子的養成與教育，為讓家長安心重建家園專心工作，啄木鳥協會則是提供兒童一系列健康人格發展的教育與陪伴的園地。由講師的簡報分享，學員看到在啄木鳥協會的孩童透過團體分工的互動學習品格教育以及情緒管理等。並且結合家庭教育，培育社區兒童正確、健康、積極的人格價值觀。	
第18週 (01/12下午)	夏淑怡 諮商師 慈濟大學輔導中心 余安邦 副研究員 中央研究院民族學 研究所	課程主題：實習督導(四) 及人文諮商實務期末報告 課程內容與講述重點： (1) 於接近期末前安排第四次的實習督導，此時學員於實習場域的學習大多都已經接近尾聲，學員將期中後的實習狀況分享與呈現，並由督導老師給予建議與回饋。(2) 每個學員整理自己本學期於課堂各單元的學習，及於實習單位所作所學，以20-30分鐘的簡報呈現，作為期末的總回顧與分享。	

伍、教學方法

此表為參考教學方法用，如 貴課程無以下類型教材，或使用他種方式，亦可說明於「其他」欄位，無相關資訊可提供，即毋須填寫。

教學材料	事例
社區教育/公民參與	<p>【五味屋與社區教育】課程特地安排一個社區營造及照顧單元，由社區營造單位的負責人來分享。五味屋為一個由青少年孩子們共同經營的二手商品屋，透過指導經營管理的過程提供孩子陪伴與學習，重新建立部落孩童們的自信心與視野。</p> <p>【啄木鳥全人發展協會分享】彭伯華老師及靜娟監事（志工）帶來許多颱風受災戶孩子的個案故事，及其在協會跟同儕之間合作共事的過程，並在其中學習團體生活需要的道德與品格教育，學員透過此分享了解社區災後重建的辛苦與各種災後生活的真實狀況。</p>
個案討論	<p>【家族排列】透過個案的諮詢與排列，學員並實際參與擔任「代表」扮演與當事者事件相關的角色。</p> <p>【紅塵淨土】道場的法師請來一位音樂老師（求助者及志工）現身說法，陳述自己十多年來經歷婚姻事件的原委，巨細靡遺的告知其由悲痛轉化為接受、放下的艱辛過程。</p>
影音資料	<p>【書寫療癒】吳冠宏老師的課程播放了街頭音樂家陸續聚集演奏「快樂頌」的整個過程，說明人與人之間非言語性的生命連結。</p>
其他教學活動	事例
系列講座	<p>【04/07 黃崇修老師講座】（參見附錄）</p> <p>【05/05 黃文宏老師講座】（參見附錄）</p> <p>【05/19 廖欽彬老師講座】（參見附錄）</p> <p>【04/21 楊婉儀老師講座】（參見附錄）</p>
研討會/工作坊	<p>【08/31-09/01 台日論壇——人文臨床與無緣社會】</p> <p>【12/08 余德慧教授紀念學術研討會】</p> <p>【01/05 正念療法工作坊】邀請南華大學李燕蕙老師前來授課，將課程延伸之一日工作坊，並開放給課外人士報名。學員學習正念觀想、減壓法、身體掃描等技巧。</p>

陸、計畫自評表

一、計畫內容

(一) 課程架構及進行模式

(請陳述講座課程與實作/習課程之個別教學模式，及銜接單一課程之整體構想)

(四) 學年課程設計與核心理念：

「人文諮商通論」與「人文諮商實務」課程為連貫的學年課程，原則上安排以每兩週為一個教學單元，敬邀不同領域的師資與實務工作者，以「人文臨床」為核心，延展各種教學方案，教學方法多為問題導向，使學生領會人文陪伴的精神。

上學期課程著重於觀念的建立與經驗實作並進，搭配即時的小組討論與團體分享。下學期課程核心除了原本的理論課程外，在團隊的策劃與安排下，讓學員於四個實習場域中依其志趣挑選前往實習，並且安排專任師資定期進行團體督導。授課期間配合單元主題，邀請學者舉辦迷你講座及單元延伸之工作坊，讓學員得以在理論與實務間領會何為「人文臨床」的內涵與精神。

「人文諮商實務」課程的工作重點，在於透過與講師間課程規劃上的理念交換，輔導學生統整不同單元的人文陪伴經驗，並舉辦迷你講座加深理論與實作的結合，以及安排實習機構的實習與督導。下學期共邀請十名不同領域講師進行教學。課程實施主要分為對外課程聯繫與對內課程統整。對外課程聯繫部分，主要負責聯繫不同領域的講師進行課程規劃，還有實習機構的接洽與帶領。對內課堂整合的部分，主要負責課程講義、教材與場所、器材的準備與整理，彙整課堂記錄(包含逐字稿、攝影錄音、學習回饋)，安排學員分組與作業收繳，並將資料放置於網站，未來將製作成電子報廣為發行交流。

壹、計畫目標

- 一、主旨：建置一套可供人文學科及社會科學學生能從人文傳統的生活世界出發的人文諮商，希望能擴大助人領域的視野，不再僅限於心理諮商師。在人文諮商的理論與實務尚未發達以前，本計畫透過人文學科的師生與臨床諮商心理的學者合作，謀思攜手建立進階的人文諮商模式。
- 二、內容與推動方法：本次人文諮商訓練課程，將以東部地區兩所大學之人文學門、人類發展學系所，以及宗教與人文等領域的高年級生及研究生為對象，由慈濟大學—東華大學人文學科系所及其他大學的老師，以及各類臨床實務與文化諮商工作者共同成立人文諮商訓練小組，主要招募兩校人文及社會科學系所

的學生，進行人文諮商訓練，並在督導之下從事實作或實習工作。

三、預期效益：希望能循此模式未來能建立宗教倫理師、人文諮商師的可能，並與輔仁大學哲學諮商相關學者及台灣哲學諮商學會合作，共謀人文學科助人志業的新領域。

貳、創新理念

一、華人的人文學科指向生命療癒

自古以來，東方哲學本身就是療癒哲學，與西方哲學的理性析辯傳統有本質的分野。尤其宋明道學，無論中國的朱熹理學、陸王心學，都以心靈之療癒為宗旨。延續如此之本質，現代各儒家文化社會，例如日本、韓國等國亦不遑多讓。近年來，人文療癒的課題在亞洲的人文本土化運動逐漸興起，譬如 2007 年南韓為拯救人文傳統，提出龐大文教經費支持「人文韓國」專案，其中一項即為「人文治療」(humanistic therapy)，由國立江原大學負責十年的發展計畫，從 2008 年開始，每年舉辦一次國際會議。韓國摸索到今，已經日漸出現雛形，從借鏡藝術治療、音樂治療與詩歌治療，推向更廣泛的人文臨床，包含儒家思想、人文身體活動、閱讀治療、書寫治療，乃至哲學諮商等項目。參與該國際會議的國家，除亞洲的中國大陸、台灣、日本、印度之外，還包括北美、歐洲學者。其中，台灣的輔仁大學哲學系、慈濟大學人文臨床與療癒研究室、中央研究院民族學研究所人文臨床與療癒研究社群都曾派員參與研討。該計畫執行長 Young Eui Rhee (李英儀) 教授與日本大阪大學臨床哲學負責人 Narifumi Nakaoka (中岡成文) 教授，亦曾在 2010 年 11 月聯袂訪台，在中研院、輔大、慈濟、東華等大學進行學術交流。

然而，這個人文運動的興起，自有其實質的背景，並非憑空出現。檢視當前台灣社會以及其他受西化較深的東方國家，人文學科漸入書齋化，對生活世界的涵化能力急遽降低，而大眾媒體、媚俗文化的淺灘現象蔚為顯流；人文學科與生活世界的日益疏離，致使韓日人文療癒學界遂而提出涉世、濟世的主張。例如，日本大阪大學將哲學歸返受苦世界，與社工、教師、諮商師、臨床師共同面對問題；認為哲學不再是書齋的工作，而是可以協助臨床現場（例如中輟生、援交、單親、卡奴、毒品等）的志業。國內輔仁大學提倡哲學諮商以協助受苦者，並與心理諮商分工而殊途同歸。慈濟大學宗教與文化研究所的「人文臨床與療癒研究室」則以推動人文療癒社群的發展，與護理、心理、宗教、文學、哲學等領域共同發展課程概念與觀念構成，以期促進跨學科領域相互滋長、異業結盟的學術社群的生成與發展。

（參見本計畫所附的「人文臨床與療癒社群發展計畫」2009-2011 成果報告，教育部

顧問室中綱人文教育革新計畫)。

本學術社群在過往 24 個月 (2009-2012)，於慈濟大學推動「人文臨床與療癒」社群發展的過程中發現，我國不僅人文學科在療癒方面出現失能現象，**全民也出現失能現象**，國人一發生問題通常要求諸種專業的介入，造成專業人員疲於應付問題，而全民卻束手旁觀的奇怪景象。我們認為，人間彼此互助的資能，原本是社會的基本穩定力量，做為育才單位的大學教育，更是責無旁貸。

二、核心理念：人文臨床、人文諮商

本「人文諮商訓練」計畫的核心理念，乃奠基在過往一年多來「人文臨床與療癒」計畫的成果經驗。昔日之計畫主軸為在此等信念下，持續性的進行跨領域的教學、研究與實務工作。簡言之，所謂「人文臨床」是要讓人文思想運動與學院知識生產能夠貼近臨床現場，也讓實務工作者的臨床工作注入人文深度；以往慈濟大學「人文臨床與療癒研究室」的各項活動即在提供一個「平台」，創造出可能的操作方式和理論知識，讓不同平面（教學、研究和實務工作）可以有「人文」和「臨床」間異質交接的可能，並探討不同平面中產生「膚慰」(comforting)的諸多可能路徑，以此做為人文和臨床實踐的終極目標。

換言之，「人文臨床」的初衷是希望能將人文社會學科與受苦現場結合起來，使人們得以使用具有人文深度的「膚慰」技藝來緩解苦難。所謂人文深度涉及多種本體：道德本體、人際本體、社經本體、文化本體、心靈本體等；認清這些本體各自的運作邏輯與交織的方式，將使人文社會學科有能力抵達生命處境的「現場」，進行奧援，並成就慈悲濟世的普世價值。

進而言之，「人文臨床」更意指：讓諸種人文社會學科成為「受苦之處/人/心靈」的「中介」，甚至是人在苦難中可以倚靠而行的「憑藉」。無論是藝術、哲學、文學、人類學、心理學、宗教學等，看似與臨床領域無關，卻都有其對受苦生命產生人性啟發並緩解傷痛的可能。以「人文臨床」此一核心理念，我們試圖召喚人文社會學科的學者、研究生、或助人工作者，在研究、教學、和實務工作的反省中，發展出能夠參與人類受苦處境的介入知識。由於不同學科的特性，自有其自身切入的觀點，也顯示出緩解受苦處境的多元風貌，而多元做法也足以提供跨領域的溝通、合作，包括不同學科間的跨領域學系，或是不同實踐場域（教學、研究和實務工作）間的合作。

基於上述的核心理念，本「人文諮商訓練計畫」，將繼續朝向大學校園內部（甚至校園與社區所形成的生活共同體）「人文膚慰」的設計、營造與增能，其中之關鍵模組元素為「人文諮商」的與運作、相關課程的新課程規劃與教學、人文技藝的操練與文化傳承、以及歸返以人文學為基礎本業的思想解放與再生，同時聯合其他社會科學臨

床實務工作的多元異質經驗，以期能夠從具體發現活潑的人文，並進而提升本土人文諮商理論知識的建構與人文技藝的傳承與發揚

三、人文諮商的構想

(一) 人文諮商的研發過程

本計畫是慈濟大學「人文臨床與療癒研究室」推展人文療癒的第二階段。在第一階段，我們順利成功地結合哲學、護理、文學、美學、藝術、心理、宗教及精神分析等八個領域的學者，並成立非常緊密的連結網絡，參與的核心成員有 20 餘位之多，在 2011 年元月的計畫總結會議中，大家集思廣益，共同提出第二階段的構想，責成「人文臨床與療癒研究室」繼續開展另一新階段的人文諮商的規劃。

在本團隊經歷 24 個月以上的人文臨床與療癒社群密集討論，我們咸信：諮商與臨床心理學本土化的關鍵在於人文療癒的空間；亦即，如果療癒是透過內心精神的質變而獲得撫慰，那麼療癒發生之處不是醫療的身體緩解，而是透過已經被人文化的身體 (humanized body)，從其生產的精神體當做質變的中介，做為己身理解詮釋苦痛的調節器 (moderator)，與器質性的身體共同緩解人的苦痛。

進而言之，人文諮商的構想是試圖將傳統人文自我療癒的活動與現代療癒技術相結合。傳統人文療癒活動是在農業時代的田園時光裡發生，再加上文人的自我排解而被放入「生活情趣」的範疇，而現代工商社會卻將之列為療癒技術，兩者在不同脈絡之下，各不相識。傳統人文療癒因工業世代而沒落凋零，卻在工業世代的精神匱乏中，興起心靈療癒領域。當然，這隨之興起的心靈療癒領域在形式上已經褪去傳統社會的氛圍，例如人們不再洗硯、聽流水，但是其中的療癒因子卻不能被削減。從傳統人文觀念析出療癒因子，是人文療癒的核心任務。

(二) 人文諮商的可能涵意

質言之，人文療癒的實際設想是：將現代心理療法的療癒因子值入人文學科，而以人文學科為主體，發展人文療癒空間。人文療癒空間富含「人文自我 (personales Ich)」的概念，於其中，「人」或「人文自我」並非孤立的意識主體，它是與週遭世界 (Umwelt) 有著密不可分的關係 (游淙祺, 2006)。¹ 這個設想含有多層次的意義：

其一，在傳統人文體系本來就含有療癒身心的因子，遍佈於生活世界，無須特別標舉療癒的類別，所以並無專門科別。由於現代社會的分工才使心理治療或諮商成了獨立科別 (包爾也因而覺得「傳統」的療癒隱沒不顯，所以人文療癒空間並非憑空創造²⁹ 而是歸返生活世界、療癒精神苦痛的還原之道。

其二、傳統人文的療癒機制自有其獨異於現代心療之處，最明顯的是診療意識不若現代心療那麼強烈，而是以生活意義的盈虛貫穿於生活具體處境，故其膚慰資能更為廣泛。再者，另一重要差異在於語用的實踐。現代心療透過心理術語來建構病理與治療之道，而人文學科則呈現實際生活化的「世情」機巧，在人文傳統的滋養滋潤中，

² 倪梁康（2010）：《心的秩序——一種現象學心學研究的可能性》，頁 166-174。南京：江蘇人民出版社。

二、執行過程遭遇之困難

(請簡述計畫執行時遭遇的各式困難，如師資、經費與活動安排，學生觀感、課堂反應和學習態度，考評設計與結果是否反映學生之認知技能已提升，是否提供教學意見回饋管道等，並說明應變方式或往後修正設計之考量。如貴課程已成為系(所)內常備課程，亦請說明。)

(一) 師資與活動安排之困難

「人文諮商通論」於課程規劃之初，便試圖結合不同人文領域的講師，使學生能經驗不同範疇領域的陪伴經驗。如藝術舞蹈方面，邀請苗栗藝術家盛正德分享自由繪畫和五感書寫；身體工作方面，邀請世界自然大學博士生楊琳老師體驗身心合一；在人文哲學方面，則邀請德簡書院王鎮華老師、陸軍官校何騏竹老師，經驗儒家思維和閱讀療癒；在宗教陪伴方面，邀請開心門的智德法師、東華大學蔡淑芬老師體驗寂靜茶道、靜坐與經行。

邀請講師參與授課之初，之前雖然已與諸位講師有過許多的接觸，且於人文諮商通論課程的教學理念上多所溝通互動，但每個老師於其教學領域中，如何有意義的與人文諮商連結，並展現在教學內容與形態的進展與階段性課程目標的達成，實為一種新奇的挑戰。

「人文諮商通論」課程為了整合不同領域的講師教學，教學的課程縮短成兩週六個小時為一個教學的單元。第一堂課講師進行自我介紹與內容講解，第二堂課講師與學生才逐漸建立互動關係，產生熟悉的感受。由於課程侷限於兩週一單元結構，學員與老師的互動較少，或是課堂互動進展較慢，導致教學動力運作流暢時，課堂多已逼近尾聲。且由於授課時數不足，師生關係建立短暫，課堂動力運作緩慢，這是課堂運作的主要瓶頸與障礙。

為了克服授課時數不足，與講師接觸之初，便將老師授課規劃與內容，事先透過網絡社群的教學平台，將講師資料與課程內容於課前放在網站上，增加學生對單元課程的預習與瞭解。課後並邀請講師參與網路社群的討論，透過教學社群網路縮短時空差距，使師生透過網絡直接分享與回饋。至於教學動力的激發，則透過教學空間的調整，從最初於會議室上課的制式空間，改以木板和室的教室空間上課；取消課桌椅造成身體空間上的距離或障礙，使老師與學生的互動可以更流暢。空間調整之後，師生動力逐漸愈加流暢。

(二) 經費問題與成效考評

經費短絀的狀況

「人文諮商通論」課程規劃之初，便以實作與機構實習為課程核心，強調親身體驗。在課程規劃之初，與講師們溝通課程設計，希望能多規劃課堂實作或體驗課程。如「以畫療傷」單元中，讓學生透過繪圖進行個人探索；「身心合一」單元中，設計身體運動與心理感受的分享；「念住止觀」課程中，講師帶領同學體會經行與打坐等活動；而「看破紅塵人間事」單元裡，更讓同學體驗「寂靜茶道」作為陪伴的方式。

在這些課堂中，為了深化學員對教授內容的體驗，講師多有數位助教前來協助授課。如「書寫療癒」、「念住止觀」和「儒家啟悟」等課程，多有一位助教陪同前來，作為經驗分享或協助參與小組討論。但由於課程經費則僅能輔助一位講師費用，而助教則僅補助交通費與住宿費，故在經費上尤顯不足。例如在「看破紅塵人間事」單元裡，為了讓同學深刻體會「寂靜茶道」的陪伴經驗，課堂規劃五人一席的茶道體驗課程，講師因此邀請十位助教隨行，並與課程計畫合作，準備體驗茶席的設備與材料。但也因為經費之不足而影響對講師應有之禮遇。

尤其在講師費與實習指導費的部分，我們可以從本學期執行「人文諮商實務」課程中看出經費造成的執行困難。依課程計畫，除安排機構實習外，課程同時邀請多位陪伴與諮商領域的相關的實務工作者，如主愛之家凱歌園的何山秀主任、陸軍官校通識教育中心的尤淑如老師前來教授哲學諮商、南華大學李燕蕙老師的正念療法等。不論是課程或是實作的實習，課程安排強調分組實作，在此規劃下，經費的支出更需照顧到每位老師及學員於課堂材料及學習的需求，另外凡此課程安排勢必需要數名課堂助理的參與，而各項經費勢必面臨短絀不足的狀況，這是課程規劃上難以克服的瓶頸。

經費設定之項目難以靈活運用

經費的項目設定很難與實際執行後的所遭遇的狀況相符，不靈活的經費項目設定造成活動與課程執行起來感到手腳捆綁而滯礙難行。例如本學期遇到余德慧教授辭世的突發狀況，人文臨床與療域研究室為了協辦余德慧教授的追思學術研討會議，以及為研究室的圖書庫建置余德慧教授指導過的完整論文作為學術文獻的收藏，活動的協辦與文件書冊的印製都因款項的項目不夠靈活，而造成執行時遇到經費無法支援的困境。

本學期「人文諮商實務」課程本身請來的講師已經將編列的講師費用完全支出，課程考量學員於實習場域可能遭遇到任何身心上的危及，特另聘請一諮商師作為專任實習督導老師。講師費用使用完畢後，我們照計畫原訂的方示從實習指導費用支出給

各個場域的指導老師後，已無任何費用可以提供給實習督導老師，作為照顧學生於實習場域中身心安全的保護，這確是讓執行者感到擔憂及困難的一個狀況。

成效考評

在經費不易運用與短絀狀況下，執行團隊將固定支出之費用如講師費及實習指導費等依規定公平平均的分配給應領取費用之業師。此外可運用之編列費用團隊更是處處節省，以最簡約經濟的方式作出最大的效用。例如：文件中英翻譯、海報製作與輸出、演講與工作坊點心費用等。執行團隊都以最精簡的方式酌量分配運用，並且多以自行製作或是與其他單位互相調借的方式，將預算的花費降到最低。但在這樣的執行下，許多突發狀況仍然會讓我們感到經費難以運用，如：學員誤餐費用、講師因地理環境限制與時間的考量，交通上改以搭乘快速而昂貴的交通工具等，都會讓執行團隊面臨經費無從支出的困境。

(三) 學員與課堂反應之困難

「人文諮商通論」與「人文諮商實務」課程規劃上以兩週課程作為一個單元，於其間共有八位不同的老師為學生進行課堂講授。課程的多元性跨越宗教陪伴、人文哲學、身體工作與劇場藝術等多個不同領域，有些學員因此持續發展自由書寫或是繪畫療癒；有的學員則對經行、靜坐或茶道感到興趣，有的學員則透過相關書籍延伸個人興趣的向度。

學員隨課堂單元的進行，發展個人有興趣的專長領域，轉化為陪伴的方式。學員因個人興趣與秉賦上的差異性，對不同課程各有其偏好與發展。學員因隨個人喜好，課後逐漸形成小組的互動與討論，同儕間的合作學習，對課堂運作頗有益處。

由於授課內容的多元化，課程與團體流動的運作中，需要一個整合性的平台。為了整合課程的多元化，課堂助理（助教）結合學員，發展成教學團隊，對不同領域的課程進行交叉的討論與互動，增加不同單元課程的關連性。如兩週發行一次電子報，整合課堂學生的看法與意見，並對課程單元進行討論與反思，讓課堂學員看見各單元課程間的關連性，以及「人文諮商通論」課程的核心精神。

「人文諮商通論」與「人文諮商實務」的課程中，所邀請領域內容關聯相差較大的講師，有時會遇到學員對於講師所教授的課程內容持有不同的意見，但經過講師完整的課堂教授與詳細的說明，學員多能從中去修正自己未能考量到的面向而逐漸接受不一樣的學說理論。但也經由這樣的事情，我們從旁看到「人文臨床」的難度。若將課堂學員視為「人文諮商」對象之縮影，則透過學員的心得與課堂的反應，不難看出個體異點的差異甚大，可見「人文諮商」要能打進個案的心底而陳釀出療癒的湯藥，是需要經過一番的摸索與磨合。

(四) 應變與修正計畫

由於本課程的上課時間訂在周六，故當邀請外地講師時，曾有一兩位講師反應過周末的時間尤其是當連假時較不方便前來，或提出因為交通時程太過耗時而感到困難；故建議在往後排課時，可以先主動詢問、瞭解講師是否有交通或排課時間的顧慮與困難，並找出方法予以解決，如：和其他講師調換時間、或者是和學生更改某次的開課時間；交通上則可考慮飛機、高鐵，或是前天先到花蓮等方式應變。

本學期開課初始，我們遇上開課老師余德慧教授不幸往生的突發打擊。由於本課堂的主要助理群皆是老師的指導學生，長期於公於私的生活互動密切頻繁，故在為期約一個多月的老師的喪葬期間，助理群在許多須由老師決策的行政和課程事務上皆有所停擺、情緒上也很低落。待老師喪禮結束後，課務才在由慈濟宗研所所長林安梧教授與另一名指導老師余安邦教授的重整帶領下，再度運作開課的行政相關事宜，但此已影響到本次的招生狀況，並使得原先的課程設計無法完全順利執行，我們只好變更部分的課程安排，並延後原定的實習時程。

在種種的突發事件中，執行團隊可以說是「見招拆招」一路過關斬將，但身為執行團隊之靈魂人物的余德慧老師之辭世卻完全不在預期之內。但余德慧老師所留下厚實的學術資糧，讓團隊在失去指引之際，仍能「奉行」其遺志。本課程後續的指導老師余安邦，為余德慧老師多年的摯友與學術夥伴，除了能完整掌握余德慧老師於此計畫的核心理念，帶領團隊不偏離軌道的完成本年度的計畫外，其感念摯友之情與不求回報的付出，更帶給執行團隊於哀悼其間莫大的精神支持。

余德慧老師辭世後，計畫主持人由慈濟大學宗教與人文研究所所長林安梧教授接任。下學年度的計畫執行則接由慈濟大學宗教與人文研究所盧蕙馨教授擔任主課老師，核心的理念雖然仍為余德慧老師原初的「人文臨床」理念，但「人文」此二字亦指涉了個體獨異的變項。下學年各單元邀請的講師仍有調動調整的可能，故課程的整體走向與樣貌則仍無法預期。但是，在計劃團隊的多年的執行與合作經驗下，所留下的經驗、資源與歷史資料等，都將輔助新任執行者順利進行計畫的執行工作。

(五) 未來發展

下年度課程將繼續邀請不同人文學科講師，尤其是已經發展出「受苦陪伴」的實務工作方式，與累積多年實務經驗的不同專業工作者，來給予學生諸種人文學門的實作經驗的分享課程。如：談災傷陪伴的講師(林耀盛老師)、真實舞蹈動作工作法的老師(政大的李宗芹老師)，常民敘事陪伴的在地經驗分享(佛光大學的林香君老師)等。同時間也繼續安排花蓮在地機構的實習機會給予學生實作練習，並設立人文諮商室(余德慧老師的構想)，以具體發展與從事人文諮商的實務和研究活動。

冀望把「受苦陪伴」與「諮商會談」從現行被專業掌制的現況給釋放出來，返回過往人文學門與人的各種生命經驗緊密關聯的狀態。人文學門早已從其源遠流長的智慧積累中，發展出對應人生各種受苦處境、苦難經驗的接應與對治之道，並按其專擅提供給人在世生活可採取的各種受苦的紓理之道。

將人從事於此些人文的受苦紓理之道活動時的受苦轉化的經驗現象，進行現象學

反思與轉化經驗的現象的解明工作，以作為人文諮商的實務和理論的建構開展，此便為「人文諮商」課程與研究計畫所欲推展的下階段目標。

自評整體達成率：___88___ %

三、實作/習個案狀況說明

(請試擇積極修課學生個案數例，書寫其對課程及就業之想像與期待，勤力修業之事實，課後進入職場或進修之取向等。或如指導過程曾遇困難之個案，尚未能與學生良性溝通、調適其就業心態，乃教學方式或時程安排需再行改進，亦可於此分享。若無上述情形可不予填寫。)

學生姓名：林○○

一、課程及就業之想像與期待

課程受到環境內外因素交互影響，往往會呈現快速及動態的變遷趨勢。在臺灣知識有限密集產業卻逐漸增加的情況下，面對的是全球化市場的競爭。學生所應具備的核心技能內容因此也隨之改變。為能養成或強化技能的競爭力，必須拓展了發展空間及潛在貢獻。

在教育與技能衡長等思潮下，職場成為學習場所，繼續教育與終身學習於是也更加重視如何提升經濟的效益，促進了雇主的參與規畫，以及縮短了產學界的期待落差。

所以投入職場之後的結果，致使政府、雇主及員工等不同關鍵主體對於繼續教育的需求及期待也產生變化，對課程的期待也因此需要保持動態敏銳，從哲學觀到教育型態等時時檢視其成效，才能發揮最大的效益。

學生個案，是確保研究與成長的必要投資。從學生的角度觀之，一些課程是促進個人在職場就業、轉業及樂業的重要條件。因此，進一步來看，面對快速的職場變遷，不論是以藍領為對象的職業，或以白領為對象的專業，研究及教學工作者，都需要及早因應。

不該推給技職性的學校資源來滿足個人的職場需求，在積極上，更要充實個人及雇主存活在職場上的競爭力，協助職場轉型或者經營方式轉向，促進整體發展，以追求經濟和學而有用的最大效益。

二、課後進入職場或進修之取向

職場是個變遷的場域，受到所在內外環境各種因素的影響。以其所需的核心技能來說，自也受到此種變遷所左右，於是個人勢必透過教育或學習來持續更新所需的職場技能，否則將遭遇適應不良或被淘汰的命運。

變遷影響了所需工作能力的內容，自也左右了對其能力養成與強化的繼續教育。三個值得思考的問題：

- (一) 繼續進修目標何在？提升專業人員知識或改進專業實務
- (二) 誰從繼續進修獲益？學習、政治及經濟等議題
- (三) 誰提供繼續進修？個別的或合作的關係

職場是個工作表現的場所，若進一步微觀來說，不同類別的職場所需求的工作能力有所不同，於是士農工商等傳統所說之三百六十行的職業分化也因此產生。就具體的工作能力來分析，不同的職業別或職場，即使所需的專業或專門能力有別，但卻仍有共同能力的重疊處。因此，有了職場「核心技能」(core skills)或「基本技能」(basic skills)之別。

職場「核心技能」或「基本技能」係指進入職場，並能與他人競爭而存活或晉升的根本技術與能力。類此核心技能自會受到職業別或產業別的影響，也會因不同的時空環境而有差異。但在此的核心技能較屬各不同職業別所需之「共同的根本技能」(common fundamental skills)，據此技能再依各不同職業別所需的技能，分化出「個別的進階技能」(individual advantaged skills)。

不論是共同的根本技能或個別的進階技能，都可成為職場員工養成或進修教育的課程內容，或是作為員工績效與工作考核的項目參考。職場新鮮人的教育程度與專業程度兩項，影響了其經常性薪資的高低，其意義在於：對進入職場或就業來說，教育程度與所具備的專業技能是兩項關鍵要素，不僅影響了敘薪的高低，也將是競爭力的核心所在。

專業技能基本上與教育程度成正相關，而且專業技能的養成與強化，主要是透過教育或學習的過程。因此，就個人來說，職前的養成教育及在職的繼續教育，可說是進入職場就業及在職場競爭的核心要素。這在以知識或技術密集產業為主的知識經濟職場，其重要性更是凸顯。

貝瑞瑪 (Bierema, 2002) 提出了「新職場教育學」(New workplace pedagogy) 的觀點「新職場教育學」有五項的革新：

- (一) 連結個人及情境：

職場教育者應理解學習者不僅是一個體，也是影響自己、教育者及學習過程等情境動力結構 (contextual dynamics) 的一部分。

- (二) 再概念化職場發展為一終生過程：

將職場發展視為是一個長期的終生過程，應持續對不同年齡層的員工提供再訓練及永續發展。

(三) 研擬回應社會文化的政策：

針對影響職場的社會文化因素，從法規及政策等研擬回應的策略。

(四) 提供公平的機會發展：

去除影響職場公平的因素，增進個人的發展機會。

(五) 透過批判的觀點及謹慎的心態採取多樣化的培訓內容：

以切合異質性大的職場員工需求。

「新職場教育學」具有濃厚的多元文化色彩，雖然是反映了美國的職場現勢，對於台灣職場生態變遷的趨勢來說，具有參考的價值。諸如終生過程的職場發展觀、公平的機會發展及多樣化的培訓內容等，都是傳統人力資源發展較少著墨之處。

三、或是其他上述你們覺得有待改進的

(一) 技能和場域合作的安排，只有學生才是學習的對象？

(二) 人文的發展，社會的關懷、服務及公益能否有更大的變化？

(三) 大量的人文資源能否讓當今的領域得到轉化？

這些因素的影響，讓人體認到後課程後續的本質及變動。傳統的大專院校中，有很多理念論述與內容，但是進入到學校或者職場卻不能真正落實，原因是理念的描述，無法跟職場或文化的變遷成正比，以致於學生投入職場後學非所用。所以對於課程的實施，以及課程設計等理念哲學問題，都要有重要的省思。

學生姓名：張○○

蘇菲旋轉的課程中，放下了先前曾經頭暈目眩的經驗與擔心，在老師不斷的提醒下，「我」放棄一切的懸念，當不再攀緣外界的一切，身體開始輕鬆自在，旋轉也更加順暢，當下發現「我」的身體雖然在旋轉，但是「我」似乎並沒有隨同身體旋轉，意識似乎脫離了身體而存在，這時候身體似乎成為身體，而「我」還是我「我」，不知道身體是不是沒有了「我」，所以旋轉的更加順暢，速度也愈來愈快，完全超出先前擔心的速度，但內心有的不再是擔心，取而代之的是「愉悅之情」，那是一種「輕鬆的心情」，但沒有為特定的事情在快樂，就純粹是一種輕鬆愉悅的心情。在旋轉停下來後，當鉢聲一陣一陣的襲來，身體當下有著想要前後晃動的感覺，升起這感覺時，「我」馬上跳了出來，但卻無法壓抑身體想要晃動的感覺，因此，我決定放手，讓身體作自己，自由的晃動。經過實際身體的驗證，讓我對於老師在課堂上所教導的「讓眼前事情一一的發生，不做立即性的反應，不急著讓自身變得有用……」留下了深刻的感受。

由於自己個性的因素，遇到問題或困境，自己總想以「大局為重」、「和諧至上」，但這樣的想法，在佩華老師在家族排列中給了當頭棒喝，老師告訴我們，不要以為自己的想法只是表面及個人意識，因為在宇宙意識中，集體潛意識的信息是與周遭的人交流共享的。所以如果這個結沒有處理的話，生活及家庭中的處境與難題便會一一浮現，這讓我決定勇於嘗試改變自己的處事方法，學會真正的「面對他、接受他、處理他、放下他。」而在家排體驗後，自己對於因果、業力、輪迴這些字彙，重新有了不一樣的體會。過去總以為他們遙不可及、或是要到無常來臨才可能顯現，但沒想到他們就在我們的身旁，時時跟隨著我們，與我們一起共在。

懺悔之道~內觀的課程中老師講述的內容與家族排列有許多相似之處，例如家排的整體法則~整體一起思考；序位法則~思考自己在家中的序位所應該做的事情；平衡法則~要幸福師與受的關係一定要平衡流動；事實法則~承認與尊重事實的原貌，接受一切的如實如是…等等，這些家排的法則，在內觀的課程中常常不經意的閃過。在實作的課程中體會到，我們常將許多事情都認為是理所當然~我們從來不特別留意我們為別人做了些什麼，或者是家人為我做了什麼，所以當事情做好時似乎是理所當然，做不好時我們便會抱怨或生氣。這些理所當然，充斥在家庭、職場或社會，已經成我們生活的一部份，所以要跳出這個框架，看到別人為你付出的一切，實在是一件不容易的事情。我覺得內觀不但提供了一個方法，除了回到過去關照自己生命的點點滴滴，釐清與修復自己與生命中重要關係人的關係外，也讓我們在未來的生活中，學習跳脫人生中許多理所當然的框架，看清楚生命中許多的感恩。

顧瑜君老師介紹的五味屋時，我對老師所教導的「只有接應孩子，才能夠與他相遇」印想特別深刻，因為在遇到特殊情況的孩子時，老師會將表象的狀況先懸置起來，

思考孩子為什麼會出現這樣的情緒或行為，再想想自己該如何接應孩子的情緒及行為，然後給予引導，如此不但可以化解現場的狀況外，也給予孩子一個機會學習處理自己的情緒與行為。而這應該是證嚴法師所講的「沒有教不會的學生，只有不會教的老師。」另外，也師的課程也讓我學習到，或許我們會被現實迷惑而不知所措，甚至迷思了當初的方向與理想，但如果能夠釐清自己的思路與改變自己的思考方式，找回當初自己的理想與初衷的話，或許問題當下雖然無法立即迎刃而解，但至少已摒除負面不必要的情緒，找回自己原本的方向、把持著理想看待問題。這樣才有機會讓真實與自我聯繫，而在一片混沌中找到改變的契機。

而吳冠宏老師的「閱讀與書寫療癒」中，我感受到老師觀察事情的敏銳度，因為只有敏銳的人，才能在平凡的事物中，看到以及體會到細節當中的感動。所以即使像準備便當這樣平凡的事情，老師可以把當中的細節描述得如此生動，那種感覺就好像我們自己也親自在那個現場，好像自己也被熱油爆到，自己也感受到了飯菜的溫度及香味一般……。這時候讓我聯想到在內觀中也曾經提到，在我們的人生經歷中，每一件事情及每一個感受我們都會烙印在我們的心中，只是我們沒有留意，所以內觀就是要喚起我們記憶以及回顧這個記憶。而當記憶被喚起的時候，即使當時媽媽在幫你準備飯菜的情景及香味，你會如同在當時以及在現場一樣的聞到飯菜的香味及溫度，從新找回及回味當時的感動以及感受。只是內觀是用觀的方式分享自己的感受，但是今天老師教導我們的是用書寫的方式，寫下這份心裡感受。但我覺得要將心中的感受用語言表達出來，受限於自己平常所習慣使用的語言的精確度，其實並不容易。因為我們常常說「大悲無言」，難過到極致時候真的事說不出來，也如同語言一般，在我們希望用文字表達心中的感受時，一樣受限於自己對文字的嫻熟程度，就我自己而言，有時候心中有一股感動想要用文字表達時，但常常在完成文字後，那種感動卻又在文字中找尋不到絲毫的蹤跡。所以寫作的人運用他們敏銳的體會與承載感情的文字，表達出無法言喻的感受，讓人心有戚戚焉。所以，書寫不僅可以療癒自己的內心，也可以傳達這份情懷抑或獲得共鳴，讓有相同感受的人獲得膚慰及情感的出口，或讓人瞭解當事人心中所掛憂、痛苦點在哪裡，而有一個與之同在或共鳴的方向。而當能體會到有人站在自己這邊時，對當事人也會是一個很好的療癒，因為他將知道，他不再孤獨。

李燕蕙老師帶來的「正念療法」，教導我們關照當下的心，讓心在亂的世界裡安住在當下。並在面對每一個也是開始也是結束獨一無二的處境時，不要急於批判，應該要儘可能開放與友善，學會欣賞當下，與當下培養親密感。而實作的過程中，「身體掃描」自己的心思也跟著老師的引導專注在身體的感知上，感覺是輕鬆的，沒有其他的心念在攀緣，一切回到當下的自己的真實感觸。「慈心禪」在進行祝福的時候我體會到，當自己在祝福他人的時候，心情是喜樂自在的，因為當下心中充滿著愛與關懷，沒有一絲絲的怨念存在，所以當在祝福他人的時候，其實無形中我們也在幫助自己專注當下，也用善念與愛來供養自己。而「行禪」則讓我學習應該如何在身體的移動中，讓自己的心念留在當下，我也看到了在活動的當下，如果能將心安住於每一刻，所有的動作就會有如慢動作或格放的電影般，讓自己清楚的看到每一個細微之處，因為清楚

看到，所以沒有慌亂、也沒有迷失，有時反而會對這清楚的看到發出會心的微笑…

而在凱歌園的實習，由於對於監獄的刻板印象，其實剛開始始終擔憂如何去面對這樣的場域，也不知道自己應該準備些什麼來面對這樣的場域，或者在這樣的場域中，沒有受過專業輔導技巧的我們可以為他們做些什麼。尤其是第一天與主任見面的時候，主任向我們分享其他團體在第一次與同學見面的時候，常使用一對一的諮商或者是團康的方式時，才發現我們只有準備與同學好好的玩遊戲，感覺上好像有點不專業。但隨著時間的開展，我感受到學生從開始的冷漠，到熱絡的互動，雖然感覺到還沒有到無所不談，但已經可以感受到他們那般的信任與熱情。這份信任與熱情，是我在這段實習期間結束後，感覺到最大的鼓勵與支持。或許有人會認為這群同學個性剛強，但我看到的是這剛強祇是他們的保護層，但進入這保護層後，你所看到的與一般青少年一樣的心情，也讓我學習看不同形式的苦難。在與同學相處的過程中，屢屢可以看到家排錯位的實證，但要不是因為上過家排的課程，即使我們身處這樣的現場及錯位，我們也無法看出問題的癥結點的所在，我們可能還在運用一般矯正的技巧，嘗試著「教導」這群孩子回到「正常」的生活，或許因為可以看到了不一樣，所以可以用不同的方式「陪伴」他們回到應該的年齡做這個年齡應該做的事情，這裡讓我看到顧老師教導我們「只有接應孩子，才能夠與他相遇」。

學生姓名：李○○

人文諮商與療遇這堂課不論是報告或實習或上課時間都讓我倍感壓力沈重，但這也是我這學期得到最多收獲的課程。因為這堂課是最貼進我們生命和實現內在經驗的課程，它讓理論不只是理論，讓文字也並非只能放在書本當中。我想這也是余德慧老師最終要我們學習的一種終極的關懷和理念。余老師說我們不要講要幫助別人這種話，在這堂課上他也從未說過助人這句話，因為並非你想要幫助別人你就有能力去幫助別人。所以要把焦點放在自己的內修這件事上面，就是開發內在的自己，讓自己成為一個有能量的人。而人文諮商與療遇這堂課就是一堂可以讓自己身體和自己內心邂逅的一種開發課程。課程計設邀請了不同領域的學者、專家，很多老師都是專程從西部來學校授課的，所以這真的是一堂很難得的課程，我很珍惜也很感恩！每堂課開發的面向都是不同的層面和角度，或許老師是要我們從不同人不同的經驗裏去學習和接觸，然後來找到和自己契合的方法來自我療遇和成長。

我們不難看出來授課的多位老師當中都有著自己年輕時曾受苦的經驗，正因為身心在不明白生命是怎麼一回事時而受過苦，所以才會積極的去探索生命的真相，這也是一個自我療遇的開始。我從燕蕙老師的身上就有看到她因為曾經受苦的經驗而涵養出來的悲心。她的表達當中我看的到愛，她不是以一個老師的身份來教學，她是以愛和能量來展現她的生命，這種感受是很直接的，這也呼應了余老師要我們學習的精神，從療遇自己和珍愛自己為出發點，讓自己成為一個有光的人，那麼心中的那道光就會照亮別人，一點都不用刻意去做也不需要技巧引導。

凱歌園的實習是一件很令人感動的事，在和這群孩子的互動中我們互相療遇著對方，同時也溫暖了對方和讓對方看到自己存在的價值。當這些孩子後來會喊我一聲媽或阿母時，他們就是已經感受到我就是有媽的溫暖和樣子，這就是回到了我們個人的生命經驗裏的表達。因為自己也經歷了跌跌撞撞的人生，也因為兩個活潑的孩子常常體力透支和精神耗弱，但是當凱歌園的孩子叫我媽的時候，這時所有生命中經歷過的喜樂與苦痛全部交疊成一幅美麗的圖畫，原來人真的要經歷過苦痛的經驗才能涵養出慈悲，在別的眼中你才能看到自己真正是誰；在黑暗中才可以看到自己原本就是那道光。

這是一堂很神奇的課程，它讓我看到了更完整的自己，在各種方法與各派專業裏不斷的整理自己和貼進自己。探索自己是一條很長遠的路，或許更是生生世世看不到盡頭的長廊。但是唯有透過了解自己而讓我們的外在和內在達成一種合協的振動頻率，我們的生命才能夠享受到真正的喜樂和平安。而這份喜樂和平安同時也能夠進入每個我們所遭逢的人的心裏。

1. 課程及就業之想像與期待：

課程著重於個人心靈開發及自我認識，有助於幫助自己更了解自己的人格特質及個人潛力，可以期待將來要進入職場上的選擇可以更貼近自己的個人性向及特質。

2. 課後進入職場或進修之取向：

目前坊間有許多心靈成長及修鍊的工作坊，在這堂課程中我們時常接觸到不同領域的老師指導的修行及自我探索的技巧，尤其又有實際的實習單位的經驗操作，許多同學也願意再另外付費或抽空去學習，相信這樣的技巧不但能幫助到個人，日後求職也可以從事社工或工作坊之類的工作方向。

3. 或是其他上述你們覺得有待改進的：

這是一堂人文療遇的課程，當中很多位老師都有提及要安住在當下，及自我療遇的技巧，我想自己的心性如果是在一個安穩的狀態，對於未來求職的過程或者是繼續進修會有很大的幫助。

人文諮商實習督導期末評估 實習督導老師：夏淑怡 諮商師 撰

本學期人文諮商課程除了每周固定授課，還平行包含個人的實習實踐部分，學生需主選一實習場域，每週參與修練課程或活動，整學期實習時數須達到 24 小時。實習共有四組場域：身心合一道場、家族排列、凱歌園中途之家、紅塵淨土。實習的結構與進行方式完全依循實習場域原有之課程或修練方法，學生以觀摩為主，依個人與現場

經驗互動，發展各自可能的取向。

(一) 現場經驗養成

實習場域在大結構上都包含【個案工作】，亦即【受苦現場】，圍繞著個案、受苦現場的發生，各場域提供其特定的方法給予支持，關係修補。

學生初入場域時，帶著個人史性、慣性的觀看方式，經驗到自身與此場域的交接，例如，在身心合一、家族排列、紅塵淨土場域中大量的身體感練習、身體工作體驗、隱喻性的行動，對於學院訓練的智性取向完全不同，多數學生首先感受到的是【對於自身身體經驗描述的陌生、距離化】，而對於一直以來習慣以身體知覺為感知方法的學生，當場域已發展出成熟的**感知詮釋機制**，則經驗到詮釋意義域被擴充或是【捨得語言將其言說】的妥貼，安頓長久以來對於自身經驗難以掌握的困局。

身體經驗先行雖亦有詮釋路徑，但仍以反智框架為主軸，當學生在現場經驗到抽象概念理解之隔閡、無法【理解】，經常會對其體驗行動產生質疑與猶豫，希望能透過更大量的閱讀，以外部性的資訊理解此生發過程。此亦為一種理解之路，但顯然在經驗現場，此外部性理解所提供的開路功能相當有限，經驗現場不斷地要求、召喚學生【投身】入內，以知覺與情感作為連結的組裝機具，形成了對【自我慣性/自我同一性】極大冒險。在督導工作中，需要審慎仔細觀察學生如何面對此經驗性的異質性，若有契機，則協助學生開展此一異質交接平台，進行經驗私有化，創造與個人經驗的對話空間與詮釋空間，落實學生的經驗，並能進行反思。

而在凱歌園中途之家，學生以非專業心理工作人員的身分進駐，碰觸到機構、體制乃至於更大結構的社會脈絡隱身在面對面接觸的青少年生活當中，每一次的到訪，場域的變動性極高，極難以預測與掌控，青少年的衝動、被規範的行動、暫時踰越逃脫的想望、渴求真實關係，當學生真實地經驗到這【臨床現場】，除了隨機應變的能力，更大的部分是碰觸到了許多的情感團塊，作為人與人最直接接觸的真實情感不斷地召喚，以及此情感團塊如何運作在青少年的生存策略之中。學生現身現場，不僅是對於他人生存策略的回應，也是對於此遭逢現場所衍生出各種可能性的重新思索。

現場即發生在自身經驗邊界被碰觸、震盪、蔓延的的生成過程當中，如何觀看此生過程，如何在此生成過程中耙梳自我的經驗，掌握自我生命議題的對話契機，自然地逐漸成為實習的核心導向。

(二) 落實於日常生活的實驗

多數學生在一整學期的學習、實習當中，多能在某些工作方法中獲益，與自身生命經驗進行對話，在身體知覺層次上進行體驗與調整，並能有擴展性的理解向度。再回到日常生活當中，這些方法能夠上手，能夠為我所用，最重要的部分，則是對於常人的受苦經驗詮釋位置之位移，更能夠了解【非目的性】的人文含意，提

供他人受苦現場更大格局的臨床能力。

作為一種實驗性質極高的身體力行實踐路徑，除了課堂、實習場域所提供方法，學生已有能力自行尋找能夠與自我對話的其他方法，並且願意嘗試，【用用看】，建立屬於自己的臨床【操作能力】、【觀看能力】、【感知能力】，最大的差異出現在學生在身體運用上的自如性(更鬆緩、不緊繃、更為己所用、感知範圍更大、更細緻)、人際關係的自如性(對於經驗他人的能力與意向性更清楚)、自我對話的自如性(史性自我有限意義域的擴展)。這門課程提供的，將會是協助學生建立其經驗能力與詮釋能力，平行編織其自身經驗。

柒、教學日誌 (講座課程與實習課程各酌選三週填寫，共6篇)

上課時間	101年 9 月 22 日
課程主題	少年輔導諮商
地點	慈濟大學人社院英美系團體教室
(一)課程進度(摘要式)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩位講師的自我介紹。 2. 何主任以簡報介紹其機構的成立、關懷對象、工作業務、當前的運作現況、成員的日常生活作息面貌，與就機構的軟硬體設置進行說明。 3. 紹宇社工師就其自身與個案小K的生命互動經驗，用講故事的方式，進行助人工作者的實務經驗分享；過程中，講師也會不時向學員提問，引領學員思考、討論。最後也帶領學員進行綜合討論對話。 4. 講師撥放三首其為機構孩子寫作的自創歌曲，並說明每首創作的背後故事。 5. 兩位講師就學員對於「實習內容、方式、規定、注意事項」的提問，進行回答。 	
(二)上課觀察 (學生反應、師生互動…等)	
<p>兩位講師對於本堂課的主題鋪陳與節奏安排得很好。何主任僅用30分鐘的時間介紹其機構的運作目標和實際運作現況；其簡報內容圖文並茂，說明生動豐富，很能夠吸引學員的專注；學員也在Q&A時間，就往後的實習概況，進行完整提問。當主講的林劭宇老師在講述與小K相遇的生命故事時，還會不時向學員發問，引導學員去設想小K在不同生命階段的處境、心情、選擇為何？並交錯分享自己與小K相遇的經驗與反思。學員對於老師的提問多能主動、大方回應，現場也不時有學員追問老師問題，雙方的交流自然熱絡。在聆聽老師的創作曲時，學員似乎也都能夠感受到小K的生命痛苦、聆聽到其不為人知的心聲，並聽到社工老師唱的我為你心疼、與想要陪你一起走的承諾；現場可感受到學員的情感被小K與社工老師的生命交流故事給觸動到。最後也有學員向老師分享被感動到的心情，與進行其他提問。從學員聽完歌與聽完故事後的熱烈掌聲聽來，大家很是投入，表情神態也流露感動。</p>	
(三)課程進行待改進部分	
<p>本次上課時，我們未準備音源線，故當講師決定要現場撥放音樂時，我們花了十多分鐘才處理好技術問題。故往後上課時應先向講師確定，除了投影機、麥克風外，是否還有其他硬體設備的需求？並能在課堂前實際測試過，以防止不必要的意外。</p>	
(四)質性意見(匿名)訪問(約2-3 人)	

建議以課程相關內容訪問修課學生，以茲參考學生課後延伸思考之面向。

同學一：

今天第一堂課是請到少年中途之家的山秀老師、劭宇老師來和我們分享非行少年的一些感想以及案例。山秀老師提供我們關於機構方面的體制以及運行，包含青少年一些日常生活和社工互動的狀況；劭宇老師則是帶來了案例分享，讓我們了解小K少年的心路歷程以及老師心內的感想、憂慮。

不一樣的世界：從小被保護很好的我，從來沒有接觸這些事情。可能是母親極度擔心的關愛，甚至連朋友認識之前就被她篩選好了，所以對於一些觀念中的「壞孩子」，早就在母親那一關就被刷掉，況且小時候讀的也都是音樂班，高度的音樂素養讓我周遭的小孩子們都有一定程度的家教以及家長的關愛，因此對於暗面的狀況，我也只從書籍或是電視新聞略知一二，但觀念也止於做壞事會被警察杯杯抓去關而已。

之後國中，因緣聚會的進入高度禁制的環境，那邊連看一休和尚都禁止（註一）的環境教條，以及宗教的正向強力引導，所以周遭一起生活的同學們，再一起怎樣叛逆也只是偷偷藏零食（註二）而已，僅此而已。

註一：一休和尚裡面的大師兄喜歡小妍妹妹，指導師怕行為延伸情愛，故禁止，偷看者，大過乙支。藏零食者，大過乙支，三支大過者滿，退學處分。

那時候資訊極度封閉，對於外面的世界也止於前來參拜的居士菩薩們，居士菩薩們都很和善，舉止修養皆有一定水平，連說話都輕聲軟語的環境，讓處在當下溫和環境的我們，就如同被飼主圈養保護的很好的貓咪一樣，安全的生活。

所以此良善環境之下成長的我，對於老師所分享的案例，覺得身在如此高度進步的台灣，竟然還有那麼多的這種環境下的家庭，影響了孩子也讓家庭支離破碎。因為對我來說，家庭是凝聚的，如果它失去它的功能，其中受到傷害的，不只個人，是包含全部成員。這個不一樣的世界，是誰造成的呢？是大環境？還是孩子個人？或許都有。

吸引、選擇、代價：吸引孩子非行的動機是什麼？我想一定很多，不論是家庭內部的空虛或是向外尋求的認同，我想在於關鍵的分歧道上，他們選擇了和我們不一樣的方向。選擇這方向是錯的嗎？

我不想評論，因為我認為自己的道路自己選擇，即使是錯誤也是自己選的，相同等地，背後的代價也要自己承擔，包含吸毒後身體的敗壞、砍殺之間的生命流逝，這都是他們所選的，不要藉口說是別人強迫或是引誘，因為我知道，代價是對等的，想得到對方的「東西」就要達成對方所設定下的規則，這在我們目前「法規內」所允許的，不也同等是等價交換？就如同喝酒應酬、商場上的爾虞我詐，我相信，這些所謂的「成人」，事實上和這些非行少年一樣，但更可怕的是，這些是法律所「允許」的。

所以轉個角度想，這些孩子還比那些道貌岸然的「成人」們，還要單純許多，當然，也是蠢的天真，要得簡單，付出的卻是人生。

結論：重建信任是辛苦的，背叛後破碎的修補是漫長的，就如同蓋房一年毀房一秒，失去的永遠不會恢復成原來的無瑕。但是沒有經歷過的人哪會知道箇中滋味？就像是有人還是認為出家是「逃避」，但若有人經歷過，就會發覺根本不是那一回事。個人講求先破而後立，我相信在許多善知識的引導之下，雖然只是微小的種子，之後孩子們在選擇之時，會再多一分考慮多一份為自己著想的心念，畢竟人生是自己的，大家都只是過客，即使是父母也無法承擔自己的一生。

同學二：

今天聽了不少何主任的經驗，最贊同老師的是老師在面對那些非行少年時，沒有使用太多的諮商技巧，只是要求自己的同理心依然是最誠實的感覺，我們面對那些小孩時，無非希望他可以回歸社會，提高他們家的家庭功能，這不禁讓我想到，兩年前我在泰北長達一個月半的志工，所面對一樣的問題，我們做了許多的包裝教案，希望能改變長期吸毒的犯人，卻只被當地的長期志工說，回到最初的目標吧！要的只是陪伴，而不是改變，愛才是陪伴最久的，如同何主任說的，他們在輔導期間表現都非常好，但回到原本的生活環境，很難逃離原本的生活模式，在機構裡的樣貌可能都只是幻影，我們做的只是希望有一個曾經這麼美好的經驗陪伴著他，不敢他以後的日子過得怎麼樣，他還是有這樣一段美的記憶。

透過何主任的分享，我們穿透話語，進入少年生命的本質，我像我們就在現場面對那位少年一樣，何主任一直保有熱情每天付出愛與面對那些孩子，原來他把熱情當作一種承擔，沒有對象性的，自然而絕對的付出，這些都是我們身為助人者必須學習的，余老師讓我們回來思考助人者能做些什麼，我想再談助人之前，每個人應該都要先了解自己，之後再去了解個案的故事，才能明白自己能夠做些什麼，但和個案之間的關係是否緊密，我仍然在思考，但我確定的是和她們每一次的相處，當下是最真誠的吧。

同學三：

這是由凱歌園少年中途之家的督導與社工來分享。凱歌園住著十二歲到十八歲的男生，家庭功能不好，凱歌園便成了他們的替代性家園。社工先分享與這些男孩們的相處之道：穿他的鞋子、貼近他們的價值觀、高高舉起他的優點、輕輕放下他的缺點等，接著督導分享小K的例子。

從他們分享過程中，發現身為督導社工真不容易，要不斷處理學校老師的電話，處理這些男生的突發狀況，在這低成就的工作中持續堅持陪伴，真是不容易！即便如此多的挫折，他們對這些男生的熱情依然不減。

坦白說，這次課程跟過去所安排的不太一樣，是分享介紹。聆聽的過程，似乎感受到他們的難處與苦楚，特別是督導的神情，都讓我覺得他需要重新充電，或者更多人進去協助。面對這一群孩子，真是不容易，做為老師的，班上學生有一兩位就夠頭疼了，更何況全部都是，而且要長期共處，實在不是兩位社工就能安撫健全得了。

他們說這些孩子「害怕與他人建立關係，因為怕離別」，我也怕傷了他們的心，

因此不敢選凱歌園做為實習場域，怕用心陪伴後，卻要離別，傷了他們的心，自己也過意不去。

註：我對凱歌園時在是無話可說了，他們的分享讓我深感沉重，沉重的是這些孩子的背景，是社工與孩子們的心理健康。現在的我，只能在遠方默默的祝福他們，祝福他們找出自己的幸福之路。

(五)課程照片記錄(約3-5張，每張照片請簡要說明)



【何山秀主任以影片分享凱歌園為少年們安排的課程與活動——武術課程】



【凱歌園督導-林劭宇，帶來自創歌曲與影片，歌詞內容生動描述了少年的心情】



【學生熱烈的給予回饋與提問，何山秀主任專心的聆聽與回應】



【親切的讓人印象深刻的何山秀主任，細心的回應著同學的提問】



【指導老師余安邦致贈書籍向何山秀主任致謝】

上課時間	101年 11 月 10 日
課程主題	哲學諮商
地點	慈濟大學人社院英美系團體教室
(一)課程進度(摘要式)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 講師的學經歷的自我介紹。 2. 講師為學員導讀兩份閱讀材料。講師表示想在正式介紹「哲學諮商」前，先引領學員能從現象學的哲學觀點，學習如何反思和檢視，各自到目前為止的實務課程經驗，並以大家皆經驗過的家族系統排列的課程經驗為例。 3. 講師為學員進行「哲學諮商」的簡報介紹，從其源起、理論觀點、實作方式、別於心理諮商的專長特點，到現今於歐美和台灣的發展現況進行介紹。 4. 講師就學員詢問的哲學諮商與心理諮商的異同處的提問，進行比較式的回答。 5. 講師將學員分成小組，以「個案討論會的形式」，讓學員練習以「哲學諮商」的其一種思考檢視方法「三段論證」，來檢視案例中個案所犯下的思考謬誤為何？讓學員練習就個案話語中的小前提、大前提到結論的預設和未明言的推論邏輯為何？進行檢視，並回到課堂中進行集體討論。 6. 講師就個案演練所延伸的學員提問進行回答；其中，也就一名角色為母親的學員，以其親子關係為題的提問，進行哲學諮商式的對話模擬；從中，讓學員實際經驗到哲學諮商的工作樣貌與方式，隨後則進行課程最後的討論對話。 	
(二)上課觀察(學生反應、師生互動…等)	

本堂課的講師在講解哲學諮商的發展背景、學科特長，與其應用方式和經驗時，蠻能以循序漸進和引導思考、提供生活實例的方式，帶領學生一同進入思考狀態。此外，講師也會強調與重述課堂重點，並邀請學生從自己的經驗與觀點，來和講師進行對話。當中，有學生針對哲學諮商與一般心理諮商在實務作法上的異同點向講師進行詢問，講師便就一則生活實例，來實際演歷兩種不同學門的各自側重處，以讓學員認識，哲學諮商的特長為帶領個案去檢視，自己是否以某種謬誤邏輯來應事並受苦，又哲學諮商可以提供怎樣的理性解方給個案採用等。為了讓學員透過實際操作來把握哲學諮商的應用方式，講師也將成員分成小組，讓學員按簡報上提供的案例，來檢視個案的三段論謬誤處進行討論和修改；稍後，此練習也引發學員更多的旁觸問題，並有一位身為母親的學員，就其與孩子間的相處問題，可以從哲學諮商獲得怎樣的幫助和啟發與老師進行現場的互動對談。課後，諸多學員還留下來，繼續詢問講師更多關於哲學諮商和如何延伸學習的問題，講師也都一一給予回應。

(三)課程進行待改進部分

由於本堂課的講師於課堂上所發放的講義內容，對多數學員而言，是未接觸過的知識領域，與需要花時間才能消化的內容；故建議往後開課時，也可以先行詢問授課講師是否需要學員提前閱讀相關材料，以利學員課堂上的學習。

(四)質性意見(匿名)訪問(約2-3 人)

建議以課程相關內容訪問修課學生，以茲參考學生課後延伸思考之面向。

同學一：

哲學的領域，一直是我的最愛，以前雖然不知道所以然來，但是冥冥中自有它的路，或許哲學正是開展、詮釋和整合生命意義的關鍵，而我就是依稀恍惚的摸索和追尋著這一條路，過程有短暫的岔出去，例如探討心理學、神經科學、佛教等，但終究是回歸到哲學的道路上。

近代掀起存有、現象思潮，認為實證理性走過頭，要回歸感性的存有，然而矯之過枉也是一種偏頗，唯有回到整體宏觀的哲學視野，理性感性平衡的中道，才能找到最適切的人生之道。

而面對資訊氾濫價值混亂的時代，身心受到種種刺激和迷惑的環境裡，如何正確選擇，成為一個重要和迫切的課題，而僅靠感性直覺是不足以勝任，清晰的理路和價值觀，唯有理性能使得上力，而哲學諮商是使理性獲得正確思路，作正確抉擇的選擇，一般心理諮商無非是運用諮商模式和技巧，來抒解心理的壓力焦慮，但對於生命根本的價值觀，尤其獲得一安身立命的哲理上，卻使不上力，因此哲學諮商成為像蘇格拉底所說的思想的助產士，協助諮詢者完成價值建構和抉擇，以消除因為思想混亂和錯誤思考所產生的生命困境和痛苦。

正如「這麼想就對了」書中所說的『哲學諮商成了自助助人的新領域，哲學諮商

迴異於心理諮商，最關鍵之處則在裡路的釐清』錯誤的想法和思考方式，正是引發痛苦情緒的主要原因，哲學無疑是非理性思考的最佳指引。

此處引用亞理斯多德的三段論法，也稱為實踐三段論法的推論模式，來反推分析非理性的想法和思考，其中包括兩個前提和一個結論，第一個前提是「規則」，規則包含著「應該」或「必須」，另一個是「意見」，則是某個特定事實的描述，而結論則是一個行動或是一種情緒的表達。

最後老師以兩個案例來讓大家練習，使用三段論法來加以反推分析，最後的例子是「文生案例」，大前提是：不被尊重被輕視。小前提則是畫被拿走。結論：憑什麼，很生氣。分析起來就是起於個人的信念『個人空間要受尊重』，當有違背這個信念的事件發生時，就不能接受而生氣。此時找到了這個根本源頭，就可以反思這個『個人空間』信念，是否必須要如此的堅持和捍衛？

這個例子就是使用哲學諮商的三段論法，來加以分析和反思，而解開非理性的情緒。

同學二：

這堂課真正的開啟了我對於哲學的認識，這讓我的想法有了一些震撼，因為以前一直以為哲學這種東西是一種超級思想家無中生有的產物，對於我們的生命不會具有真正有義意的價值，所以之前其實還滿排斥哲學這套理論的，但是第一堂課老師從我們上過的家排課中用一種純海寧格的學說去探討哲學中的『現象學』，這讓我一開始就進入了哲學的趣味當中，再來老師一再再在講課中提到有些關鍵的對話如：『當一個問題的出現而進入思考，就會進入哲學的狀態』，還有『問對好問題，就會進入好思考』這二句話輕易的帶出了哲學的理路，而『眼見的只是一部份，要觀看整體』再者『整體包含了已知和未知，還有看的見的和看不見的』這句話正也說明了哲學的推理含蓋的範圍可以是古今中外，和不可知的現象，但我們却可以從這個現象界去推出整個事實的真象，這真是太神奇了，這些知識對於我的好奇心而言是一種很大的驚奇。

現象學在講的是未顯現的部份，而家排就是從一個人往上追溯到整個家庭，進而了解了整個身心受苦的過程。這個方法已經成為坊間療癒的眾多方法之一，雖然我並不是很認同家排對於一個人的療癒的成效，但是對於它整個架構和原理其實有其可深入探討之處。這堂課十分可惜在大家聽的很入神之時，一再的被某位同學的發問打斷，所以老師準備的內容沒有講述的很完整。不過老師有介紹了幾本書，我想等到放寒假後我會找機會看。

第二次上課，不知道是不是因為上堂課同學的攪亂，老師並沒有延續第一次上課的講義內容，這讓我覺得很失望。剛開始老師先敘述了一些哲學諮商的發展史，後來有帶到了哲學諮商重要的三段論證：大前題、小前題、和結論，當中老師也舉了一些應用的例子這讓我很受用和直接了解何謂三段論證。接下來就是讓同學們三個人一組的實際參與討論，這個討論十分有趣，在這當中老師也針對我們的案例給予指導，我在這個個案討論中獲得很有用的反思，原來我們的言語當中它夾藏著許多的潛意識以

及我們的人格模式，在哲學諮商的過程可以被整理出來，讓自己看到自己盲目的一面，這也就是從一個點推到一個面再到一個體，最後可以看到整個事情的真象，這個諮商技巧可以幫助我自己整理自己的思想方向和理路而達到自己療癒自己的效用。

老師也有提到心理諮商和哲學諮商是屬於不同的諮商範疇，她不時會舉一些例子說明心理諮商和哲學諮商針對這個個案會有誰麼不同的引導技巧，讓人十分容易明瞭。我所能理解的哲學諮商其實和我的佛教信仰中的覺性或覺察力是十分相近的。痛苦的來源往往是因為人的無知或無明，它一直製造出生活中的困擾和不安，且人們會習慣將一個小小的挫折當作天要塌下來了一樣，穿不過內心的烏雲，只能任由自己身心飽受折磨。而哲學諮商正是一種可以訓練我們高度覺察力的一個工具，藉由哲學的理路，讓我們可以清楚的看清整個事情的本質，也讓我們覺察到不論是自身或者是與他人的互動真正背後的全貌，不致於讓自己陷入自己預設的無知陷阱，我想這真的是一堂很有啟發性的課，如果有機會希望所內還是能安排這樣的課程讓我們有機會深入學習和探討。

同學三：

這週的課程是尤淑如老師為們上有關哲學諮商的課程。這兩堂課程讓我有一些特別的體會，尤其是長久以來對哲學的偏見，在經過游老師的講課之後，對於哲學又有另為一番的體會與見解。因為以前在唸書的時候，以為哲學就是每天都在思考哲理，而身邊接觸到學哲學的人，不管言語及行為上，常常難以與他們搭上線，因此讓人有這群哲學家彷彿生長在另外一個世界的感覺，所以以往對於哲學就有著刻板的印象。但是游老師卻介紹我們如何將哲學運用在諮商上，讓我感受到原來哲學沒有在另外一個象現，只是我們長期忽略了他的存在，因此如果能夠發揮哲學思考與諮商的技巧，哲學也可以幫助我們面對生活上面臨的種種問題，所以哲學是那樣緊密的與我們生活在一起。

在第一堂課時發生了個小插曲，有位同學為了家排的事情與老師有了一些爭辯。這件事情當中，其實剛開始的時候，我感覺很感恩這位同學在我們對老師的講課內容一往情深時候，適時的提醒我們要有做學問應有的「警醒」，不瞭解的事情及領域絕對不可以一下「擦落去」，應該要仔細的觀察與明辨。聽這位同學的表述，相信這位他對於這方面應該也有許多的涉略，而相對於他，我還真的有點「青睞不怕槍」；但也許是因為他知道的蠻多的事情，讓他更堅定更有把握的主張他的意見，因此而與老師爭論了起來，但當爭論久了後，我開始覺得有點不舒服，因為老師講述的內容還不到一半就被打斷，而且老師明確的表示這兩堂課程講的是現象學與哲學諮商而非家排，所以請同學不要執著在家排上面，因此讓這堂課的氣氛變的混濁而情緒。另外，其實人文諮商的課程不就是要讓我們多面向的去體驗不同的生命經驗，感受不同的生命故事，所以如果一開始就視家排的方法為如同「黑道」的方法，這樣就無法進而體會家排對於個人療癒的可能。不過我想這是每個人對於每一種療癒方式的看法，所以

也沒有絕對的對與錯，只要是適合自己的方法就是好方法。

對於老師所教授的方法感覺很受用，尤其對於思緒的梳理上，尤其受用。因為在我們日常生活當中我們常會遭遇許多關注與苦惱的問題，雖然在課程中老師常教導要停下來看清楚自己的情況，但因為自己也常「浸泡」在其中，所以往往也身陷其中而不自知，甚至還以為自己是清醒的，反而更在這樣的思緒輪轉中持續受苦。所以首先老師要我們先辨認確認情緒，再確認非理性的前提（辨認非理性的謬思），第三則是駁斥非理性的前提，第四要建立哲學的解藥，第五則要鍛鍊意志力養成好的德行。尤其是第五個步驟讓我感觸很多，因為我們常常在前面四個步驟打轉，就是因為我們沒有辦法鍛鍊自己的意志力，好好的改掉自己的壞習慣所造成的。

在課程當中，老師請我們自己分成兩組，實際讓我們體會哲學諮商操作的方法。這次的諮商中，我擔任的是案主，但真的心理有點害怕，不知道會不會被挖出什麼心底的怪獸。我以我工作上遭受的煩惱與同學們分享，我不得不說，當我把一些凌亂瑣碎的東西拋出來後，在同學（尤其是寬驊）的引導與釐清下，漸漸的將繁雜無張的思緒，漸漸的梳理分明，而能夠看出煩惱問題的根源。但是我們這組將我們的分析寫上白板，讓老師再分析後，老師又更神奇的再指出問題背後的問題，直指我所面對的問題核心，讓我心服口服。但可能只是簡單的操作的關係，老師再分析結束後，就告一個段落。這讓我不免憂心，找到了問題的核心，我們改變了我們的思考方式，釐清了我們的思路，問題真的能夠迎刃而解嗎？就如同我現在面對大的業務壓力，老師分析這壓力是自己過度憂慮的謬思所造成的，但現實的業務的壓力還是在那裡，如果我只是告訴我自己不要擔心，一切的壓力就會消失嗎？上完課後我沈思了一會兒，我想老師要教導我們的是，希望我們轉換一種心境還面對這個壓力，並學習與壓力和平共處（或者根本沒有煩惱這件事，只是庸人自擾之），這樣才能調適自己的身心，將心思用在解決問題上面，而不被無謂的煩惱所牽絆吧！

(五)課程照片記錄(約3-5張，每張照片請簡要說明)



【專注而帶有威嚴的尤淑如老師，向同學將艱澀的現象學做入門的講解與引導】



【老師帶來了充實的講義，同學們聚精會神的聽講、作筆記】



【尤淑如老師於該單元第二堂課程講解哲學諮商的原理，並且讓同學透過實務演練】



【同學報告分組進行三段論證分析與諮商的操作過程，尤淑如老師專注的聆聽指導】



【課程尾聲，余安邦老師致贈余德慧教授紀念語錄，向尤淑如老師致謝】

上課時間	102年 1 月 5 日
課程主題	正念減壓
地點	慈濟大學人社院英美系團體教室
(一)課程進度(摘要式)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 講師的自我學經歷的介紹，並以簡報說明「正念減壓」的起源、歷史發展、現今的應用情況，與在台灣的發展。 2. 講師分享其學習「正念減壓」法，與多年參與相關工作坊，和創始者學習與應用此方法在自己生活中的經驗。 3. 講師與現場的不同專業人士，日本禪的教學老師、臨床心理、諮商心理工作者等不同領域的實務工作者、學者進行實務經驗的討論、對話。 4. 講師帶領學員進行「身體掃描」、「慈心禪」與「行禪」的實務體驗，並邀請每位學員分享本日的學習心得、經驗，並就相關提問進行對話討論。 5. 講師提供延伸的學習資訊於學員參考。 	
(二)上課觀察(學生反應、師生互動…等)	

本堂課講師對於現場學員的反應的引導和拿捏的把握度很精細，她會帶領學員先從當下對自己身體感受的檢視著手，並由此引發出正念減壓的觀點、歷史發展背景，與現前應用狀況的介紹說明；在講解簡報時，講師的態度從容真摯，並大量以自己的親身經驗予以說明，使人感受到正念持行者在言行舉止間所散發的從容，和予人感覺安適的特質，現場也可以感受到學員的動作速度也比較緩慢、柔和許多，並且投入。在實作練習時，全體學員皆能夠全程跟隨講師的引導參與身體掃描到行禪的活動過程；隨後的團體討論中，講師也預留充分的時間，使每位成員皆能在大團體中簡單分享今日的學習心得；從學員的認真參與實作的表現，和分享時所談論到的本日收穫內容來看，多數成員的確很喜歡本日的學習和實作安排。下課後，還是有很多學員留下來，繼續跟講師提問、互動。

(三)課程進行待改進部分

由於本次開課的旁聽生人數比較多，使原先準備的課堂實作的打坐坐墊有些不足(約少五個內，後來也以薄毯取替)；故往後可以考慮，是否要限制旁聽生的總人數，以維護選課生的修課品質。另外，相關的實作器材也可以多準備一些，以備不時之需。

(四)質性意見(匿名)訪問(約2-3 人)

建議以課程相關內容訪問修課學生，以茲參考學生課後延伸思考之面向。

同學一：

早上燕蕙老師先簡介正念療法與自己的學習經驗。聽講的過程中，我甚是享受，特別是老師一開始讓我們先調整自己的坐姿，這貼心的言行，似乎把在場的每位安頓在當下，對我來說，這是場心靈饗宴。最感動的部分是老師分享她的老師在癌末時，進開刀房前，還能給予其他病友光的祝福，他用自己的生命影響我們的生命深度，而燕蕙老師分享過程中的動容不知不覺也感染到我，感動在當下，這種感動在書本上應該找不到的，只有在人與人真誠互動才有的生命感染力。

解說完後，老師還帶我們做專注呼吸，從靜坐中，覺察自己的身體、念頭。因為之前有靜坐經驗，因此很快就進入狀況，專注在當下的身體感覺與偶爾飛揚的思緒，赫然發現這些思緒都是剛剛或昨天或前天與他人互動的吉光片羽，稍縱即逝，若沒注意，這些念頭就這樣消失了，以為不存在。即便有這些偶來的吉光片羽，旦發現自己仍然可以聽著老師的指示覺察當下，心裡不知不覺湧上一分喜悅。

下午老師分別帶我們身體掃描、慈心禪和行禪。在身體掃描時，一開始會很努力得使自己專注於老師的話語，在老師的指示下，我開始感受自己的腳與大地的關係，但是到了左腳時，意識就開始模糊了，陷入混沌狀態，直到老師說可以動動自己的雙腳，才赫然驚醒自己剛剛錯失了些什麼，眼睛張開偷瞄隔壁，發現大家都在動，不禁很緊張的動了起來，彷彿大夢初醒般。

在慈心禪時，由於睡醒了，因此做慈心禪時，特別專注，特別有感覺。在老師的

指令下與光同在，吸收光的能量，把此能量祝福自己也祝福他人，在祝福他人時，我心裡湧現了喜悅與幸福，剎那間我明白什麼叫做愛自己，什麼是自愛愛人，心中的法喜無法言喻。因為祝福的對象是我母親，晚上我打電話問我母親，她三點時有沒有什麼特殊感覺，她回答就是平常顧店呀！我再跟她說我在三點時，傳遞光的祝福，不知道她有沒有收到，我母親笑了笑，開始認真回想三點時她在做什麼。

最後的行禪，讓我聯想到上學期的念住止觀，那時老師教我們六步行與三步行，都是走得很慢，要覺察自己的身體。這次燕蕙老師，除了帶我們慢行，還帶領我們平常走、健走、跳躍、飛翔，主要是帶領我們一步一步發現自己可以在任何時刻覺察自己的身體與環境。很難得的，我竟然可以在那時候，單單純純的與自己的身體在一起，學習與自己的身體、念頭同處在此時此刻。

同學二：

發現：一開始以為正念療法是與正向心理學有所相關的領域，但事實並非如此，我也發現參與工作坊的成員有各式各樣的人，在過程中聆聽交換彼此的想法，讓我看到對於一件事更多元的想法。平常我的腦袋有些忙碌，在體驗行禪時自己很感到很專注的，喜歡專注在當下，但生活中有時候無法專注在當下。最讓我印象深刻的一句話是以審慎明察，持續不斷的專注，欣賞當下，與當下培養一種親密感。人有許多情緒，於開心這個情緒培養親密感很容易，但去欣賞負面情緒並與他培養親密感是困難的，以往當自己有一些負面情緒時，都會逼迫自己要以較正面的情緒去看待，後來才知道原來與自己的負面情緒在一起也是很重要的，這是生命中無法避免的，未來自己有負面的情緒出現時，自己會學習覺察、與情緒共處，不去解決或意圖將負面情緒轉變成正面情緒，嘗試去接受他、不排斥他。

學習：在課程中我收穫最大的「念」今心，當下之心，其實把握當下是每個人都知道的概念，當自己很忙碌、壓力，還有內心很迷茫的時候，也會進行自我對話，對自己說要把握現在，但我發現自己原本口中的把握當下，只是在喊口號，嘴巴說著要把握當下，但實際卻沒有真正的去行動，上完工作坊之後，自己有練習要把握當下「當下之心」，但是實際在做時，覺得有些困難。例如：當自己在等電梯、吃飯時的空閒的時候，自己還是會在腦袋有許多思緒，計畫等等要做些什麼。

省思：大四的生活每天過得好匆忙一個報告、考試接著一個，上課、工讀、課業、專題、保母考試、實習、準備研究所……，每天覺得時間都不夠用，身體帶著疲憊的心不斷再往前衝，我覺得自己要學習慢慢將身、心都慢下來，並且覺察與交往，天、地、人深層連結，平常自己在趕時間的時候，而無心靜下來欣賞天空上的雲景夜晚的星星、身旁的花草、樹木，當自己在追求自己的人生目標時，家人、朋友，就會比較少的時間與他們互動，有時候深層的連結，現在我察覺到這一點，這是需要不斷練習的過程，今天一整天收穫滿滿，身心舒暢。

同學三：

老師 ppt 中介紹正面療法的發展歷程，最主要的是介紹何謂正念，這時我們明白

正念不是正向思考的練習，而是一種清楚明白自己正在做什麼，因為自己能停下來，去聆聽、去感受理解當下發生的一切，欣賞當下，與當下培養新關係，好的感受當然能理解，但對於那些較於悲傷的感受，更應該與這樣的感受在一起，因為沒有那些迴避的感受，我們更能明白當下的自己是為何出現這樣的感受，在下次面對的時候，能有種我知道老朋友要來了了的感受，念就是當下的心，我開始讓自己時時保持這樣體悟的心，去如實如視看待我面對的事情。

在身體掃描、慈心觀和行禪的時候，我身體也有了明顯的感受，身體掃描時候發現頸部明顯緊緊的無法放鬆，我開始觀照我的肩頸部，好好的讓她們放鬆，最後開始出現催眠的狀態，而在慈心觀的時候，我發現我可以觀照自己，將光送到我身上，但我無法送給我想送出去的人，也許我與那位親人關係太緊密會有許多的回憶無法傳遞出去，最後在行禪時非常的放送將自己交給天地之間，渺小卻自在的，跑跳的過程中享受當下，但心卻又掉入回憶裡，很奇妙但就接受。

(五)課程照片記錄(約3-5張，每張照片請簡要說明)



【原訂正念療法課程延伸為一日工作坊，報名情況熱情踴躍】



【說話細柔的李燕蕙老師，以自身學習的過程開場並詳細的介紹正念療法的原理】



【課程以外的學員多為校內教職員及心理工作者，專心的記下老師講授的內容】



【李燕蕙老師帶領學員進行身體掃描以及行禪，讓學員學習聆聽自己身體的訊息】



【行禪後進行動態跑跳，將壓力與鬱結通通抖落，結束後學員個個感到身心寬暢】

上課時間	101年 10 月 8 日
課程主題	身心合一的實習課程
地點	講師工作室(花蓮市碧雲莊)
(一)課程進度(摘要式)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 講師與學員的相見歡：自我介紹。 2. 講師簡單向學員說明自身的學經歷背景，與身心合一的實作課程的內容與做法為何，並就成員的疑問予以回答。 3. 講師以循序漸進的方式，帶領成員體驗動態靜心、Deeksha、Eye Deeksha、頌鉢，與自發性舞蹈等身心合一活動；並在每次活動結束後，邀請學員進行今日的身心活動經驗的分享，提問與對話。 4. 講師也開放自己工作室的另一對外的活動時段，邀請有興趣的學員可以來免費共修相關的身心活動。 	
(二)上課觀察(學生反應、師生互動…等)	
<p>由於本堂實作課的重點在於實際帶領學員去經驗合一的身心活動，故觀察到，當講師在引領學員進行動態靜心、Deeksha、Eye Deeksha、頌鉢，與自發性舞蹈等活動時，一開始學員多表示在理智上不太認識這樣的活動，與從身心的活動經驗中，發現原來對於自己的身心反應如此陌生；好幾周的實習後，學員多表示自己比較進入狀況，開始能夠享受這種體驗優先於理解的活動，並享受於身心活動中，自己確實感受到的身心的平靜、舒適、放鬆和專注等感受。每次課堂結束前，講師也都會就學員的提問予</p>	

以回答，並個別指導學員在身心活動的實作學習。很多學員皆表示，這堂實作課程帶領他們回來關注自己的身心狀態，並學習到好多種安適身心的做法，使他們在日常生活感到身心疲累時，可以採用本實作課的方法來協助自己；故很多人皆主動表示即便在課程結束後，他們都還要持續這方面的學習和練習。

(三)課程進行待改進部分

由於本實作課程的參與者的專業背景，和對於合一活動的學習經驗皆不相同。故有學員反應當自己處在新手階段時，會對於在這場域內的許多用語習慣感到陌生，無法像其他有經驗者般清楚講師所談論的意思，故或許若能提供於此場域實習的新手學員，過往學員的學習經驗的分享，與困難處的因應方式的提供的話，或許能更為降低此學員的反應。

(四)質性意見(匿名)訪問(約2-3 人)

建議以課程相關內容訪問修課學生，以茲參考學生課後延伸思考之面向。

同學一：

一起進行身心合一課程的成員，大家都有各自不同的生活，有些成員看似上班族、家庭主婦、貴婦、研究生、大學生…等等，成員們大家分享彼此這一週的現況，有人講到落淚，我是分享我在學校中事情接著一個事情、課業壓力、研究所面試等壓力，有一位成員在分享時，我看著她感受到她的悲傷，我自己也落下眼淚，我私下問老師，這是不是她所說的話有能量，傳遞給我，而後我的省思是那是屬於別人的悲傷，當她說完這件事，當事已經過去、她的人離開，我就不需將那悲傷收藏在心裡，我若一直陷入悲傷的泥沼裡，是我自己將自身的悲傷勾起，而無法走過。

楊琳老師用眼神傳遞能量，一開始老師是幫別人傳遞能量，而後輪到我，老師的眼神與我接觸，一開始我的眼聚集許多淚水，而後視線模糊，眼淚一滴一滴的往下流，我流淚、老師流淚，我們流淚清除我潛意識中的悲傷、集體潛意識，我感覺眼淚洗滌我的心靈傷口，當時落淚時沒有什麼情緒起伏，。大家躺下時，眼淚也流得差不多，內心清澈許多，我躺下很放鬆、享受，好像有睡著，但是又有聽到身旁的很大打呼聲、呼吸聲、音樂的聲音，以往我在睡覺時聽到別人打呼聲、呼吸聲、說話聲，都覺得很吵，然而與自己在一起這是很重要的，當自己覺得很吵、那是自己的心不平靜，很多事情都反求諸己。好好跟自己的感覺在一起

研究所面試、口試的恐懼、焦慮，別去想後果，及尚未發生的事情，專注在當下才是最重要的，其實許多恐懼是自己想出來的，我會恐懼、害怕是因為我擔心沒有通過、害怕失落感，還有對自己沒有信心，我若可以克服這些恐懼、擔心，那麼我的心情就會平靜許多了。

最近我的身心承受許多壓力、睡眠不足，導致免疫力下降，我的右眼下眼瞼長了一顆像米粒般大小的針眼，觀察老師對於情緒、問題，老師給予的回應大多是，好好的去與你的情緒在一起、好好的與你的問題在一起。我想我面對我的針眼，我也好好

的與她在一起感受他的腫脹、不適，不必過度著重她的存在，相信一個禮拜我就可以與他分離，祝福自己、祝福如同米粒般針眼。

每個人都有不同的煩惱、問題，學生的煩惱或許最單純，每星期都期待參與身心合一實習課程，渴望在其中放鬆細細品味自己的感覺。每次在聽他人的分享、都有不同的感觸，每次的經驗、感覺，我都希望自己可以盡情吸收，而我的生命經驗並不多，但需要一層又一層的長期累積，期許自己成為有能量的人，也可以將好的能量傳遞給身旁的人。

同學二：

今天老師帶來了一些與合一相關的筆記，首先老師介紹合一的創辦人巴關和阿瑪，他的歷史背景和功德，還有合一團體的宗旨和現況，以及所運用的傳法模式。

試著整理如下：

一、合一的宗旨目標，就是引導大家覺醒，最高的境界等同佛法的開悟見佛性，然而強調合一方法的快速有效性。

二、合一的現況，透過合一的方法修煉，全世界已經有數萬人開悟，目標是希望每年有更多的人開悟，如此地球就有救了。

三、傳法的方法，除了打坐練氣之外，就是接 Deeksha，合一創辦人透過中介者來傳遞能量，據說因為接收了能量，因此可以加速開悟。

四、創辦人巴關，據說為了幫助世人，已經經歷了八百多年的修煉和準備。而今因緣成熟，並且也建造了一所規模宏大的合一大學，提供全世界的人士來此作短期或長期的學習和提昇課程。（不過網路上說其收費奇高，20 天學費高達 20 萬元，是慈悲還是商業？新興宗教是否已經開始與傳統宗教分道揚鑣，不再以道德慈悲愛為基礎，而是以對價關係為基礎，來販賣心靈商品，建構起商業式的管理體系）

接著開始傳授 Deesha，我們先閉眼打坐，要我們停止思考，將感官打開，好一會兒後，其他資深學員，就一一將手輕放在我們的頭頂上，約三分鐘。

至於我是否有特殊的感覺，因為在學習宗教學之後，了解宗教的理論和手段，因此有預知其方法，因此沒有什麼驚奇的感覺，但是在東方的儒家傳統文化下，除了母子之間外，幾乎沒有身體肢體上的相互碰觸撫慰動作，通常觸覺所傳遞的情感，強度是遠高於語言，若其中帶有正向情感，受撫慰的人都會有未曾有過的感受，而我已預知因此沒有特殊感受。但是可以知道他們帶著善意和給與的心態，因此我內心就收下他們的這份心意。雖然心靈上無特別的學習，但還是帶著歡喜的心離開。

同學三：

今天在台北的共修處，老師帶領大家做了“脈輪靜心+Yandra”。結束之後，我仍繼續靜心。過了一會兒，我便“恍”入了某種情境裡，我在那裡“看”見了我的祖父！…

當年，我的祖父在中國動蕩不安的局勢下，為求謀生而隨著移民潮赤手空拳乘船南渡來到南洋地方。祖父當年的工作是在偏野的荒地墾殖咖啡豆，工作的環境條件很

惡劣，許多人都因耐不住逼人的暑氣而病倒及過世。

在當時的英國殖民時期，中國苦力常因工作地點的變更而居無定所，也沒有戶口登記的制度。所以，從工作場所被送到醫院而病死的人，往往因無法在短時間內找到家屬來收屍，於是院方便用“屍布”將遺體裹一裹就推出去處理掉了。所以，我的祖父是在工場病倒送院的一星期之後，家人才接獲通知。當家人趕到醫院時已見不到祖父，而院方也無法告知祖父是何時死亡及其遺體的下落。換句話說，祖父當時是以無名屍的方式被草草的處理掉的，後來祖母就以祖父病倒被送院的那一天做為祖父的忌日來紀念他。

由於祖父過世的很早，當時我的父親才三歲大，所以我們對祖父的事蹟幾乎是一無所知，祖父在我的印象中也就是遙遠而陌生的。可是，就在我靜心想起了祖父的此刻，我竟進入了與祖父的合一狀態中，我因此真實的體驗著祖父當時在承受病痛折磨時的孤苦與無助，我還深切的感受著祖父獨自一人在面對死亡時的恐懼。於是，我對祖父產生了不忍之情，我心裡感到非常的難過。於是，此刻的祖父對我而言竟已不再陌生，而是血肉相連的至親之情，就像是我對我的父母及兄長般的親近感覺。

隨著當下我對祖父的遭遇所產生的悲傷，我也情不自禁而哀慟的對祖父訴說著：

「阿公，當時您為了要養活一家人而被迫與家人分離而孤單的在外頭拼命的工作。您每天都在思念著至愛的家人，您每天都在夢想著何時能夠與家人再見面。當您生病時，在您身旁沒有人陪伴，您獨自一人躺在床上痛苦的呻吟。當您在病苦中，您是多麼渴望家人就在身旁，您渴望能看見祖母及孩子們，看到他們默默的用擔憂而關愛的眼神陪伴著您，雖然無法減輕您的病痛，卻是能夠讓您得到大大的安慰。可是，您卻永遠盼不到家人的出現，您在遺憾中度過了病苦的每一分秒。當您走到生命最後的那一刻時，當您被迫必須接受死亡時，您經驗了自己被世界所遺棄的殘酷現實。

親愛的阿公，您當時的命運是如此的無奈，我們都知道您真的受苦了。親愛的阿公，要不是您接受了命運的如此安排，要不是您在命運的鞭撻下還默默的在堅持，要不是您的捨命付出與犧牲，我們這些後代的子孫不可能得到延續，我們這些後代的子孫更不會有今天這般富足及安定的生活。親愛的阿公，我們感恩您，我們永遠懷念您，您並不孤單，您有家人滿滿的愛在記念著您，您並沒有受到遺忘及遺棄，您永遠是我們家族中的大家長，您是我們命脈的根源及生命的出處。』

在我對祖父聲聲切切的感恩中，我送出了我對祖父的愛，我送出了我對祖父的感恩與祝福，但願祖父在愛的光之中能夠得到安慰及安息。

當我重新拾回對祖父的感恩與緬懷時，當我開始謙卑在祖父為家人犧牲的事實時，我便不知不覺的重新與祖父連結上愛的關係，我的心中竟然產生了滿實而安定的感覺。是我對祖父在我生命中的定位的肯定，所以我感受到祖父對我的失落的愛，因此我獲得了愛的滿實的感覺！於是，我對死亡的恐懼似乎也因此而減少了，甚至，沒有了！

如果每一個人來到這個世界上都有該完成的課題，那麼我這一生的課題是什麼呢？我對於死亡總是感到那麼的恐懼，莫非死亡就是我所要面對的生命功課嗎？我對死亡的恐懼與當年祖父悲慘的命運又是否有關連的呢？我在靜心中，我與祖父的血脈

關係獲得了重新的連結，我因此而恢復了與祖父之間血親的愛關係，我的內心受到了觸動，我對祖父感恩，我對祖父的生命敬重與讚頌，我學習了在謙卑中看見親人的存在與付出。我相信這肯定就是我此生的一個生命課題，我很高興我能有這樣的看見。

感恩眾機緣，感恩余老師。

(五)課程照片記錄(約3-5張，每張照片請簡要說明)



【學員於身心合一場域學習自身與宇宙能量的關係，老師以學生示範能量的奧妙】



【學員於場域中閉目靜心，靜靜的感受場域中的氛圍及能量的流動】



【楊琳老師以蘋果示範正面能量帶給人體的改變】



【同學經過楊琳老師作能量的示範與指導，各個嘖嘖稱奇】



【楊琳老師讓老年人與青少年牽起手，示範能量增強與削弱的流動現象】

上課時間	101年 11 月 8 日
課程主題	家族排列實習課程
地點	花蓮市碧雲莊社區活動中心三樓
(一)課程進度(摘要式)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學員與講師的相見歡：自我介紹。 2. 講師以簡報說明何為家族系統排列？何為「家族的序位法則」和「帶領個案在愛中和解、成長」的基本觀點；正式排列前，講師也將「個案保密原則」向學員說明，並提醒學員要遵守相關規定。排列開始後，若有學員自覺生命議題有被引發的話，也要隨時向講師提出，尋求協助。 3. 講師帶領今日的個案進行家族系統排列。 4. 講師按個案情況，適時為學員說明家族系統的做法，在愛中和解等原則。 5. 講師在排列後針對學員的提問一一予以回應。 6. 講師提供額外的讀書會活動，開放給學員們自行選擇參與。 	
(二)上課觀察（學生反應、師生互動…等）	
<p>在這門實習課上，慣例每次皆有至少一名排定的個案會接受講師的家族排列，而學員們最主要的學習，便是參與整個過程的觀察，並按自身的意願決定，是否同意接受個案的邀請，成為場中的角色扮演。由於每名個案的排列就是各自真實的生命故事，故現場觀察到感受到學員們皆能以尊重、同理的態度來觀看個案的排列過程；講師也會在此過程中，在先照顧到個案的排列權益後，才將學員可能較無法明白的、有關家排的自然序位、愛的法則等原則，向學員們就此個案的例子進行相關連的補充說明。所以雖然在主要的實習時間中，看來師生的互動對話很少，但家排的主要學習，還是在現場上不斷發生與演變，從後續學員的心得書寫和回饋中，也得知無論是作為觀察者還是角色扮演者，學員似乎都在家排過程中，甚深地投入在個案的家族處境中，並在講師的帶領中，一步步走向以愛禮敬彼此的生命處境，與回到自己的位置的過程。每次活動結束後，講師還是會詢問所有成員是否有任何問題？並一一回答。若有學員在情緒上或個人經驗上受到影響，講師也會一一為學員釐清與進行處理。這門課的師生互動是信任、尊重。課後很多學員表示過，他們也把在此實習課上所學到的家庭和人際的關係原則，帶進自己的生活中，並獲得實際助益。</p>	
(三)課程進行待改進部分	

在本課堂的實習督導期間，曾有學員提出對於本場域的實習內容感到並不合適於自己的需求等看法，後續也轉到其他實習單位去進行學習；故建議往後在安排實習課程時，除了邀請講師或由助教來向學員進行實習場域的介紹和釋疑之外，是否也有可能讓學員們先去體驗各實習場域的活動後，再選擇確定的實習單位呢？這往後可以再考慮看看，但也得配合實務的運作條件才行。

(四)質性意見(匿名)訪問(約2-3 人)

建議以課程相關內容訪問修課學生，以茲參考學生課後延伸思考之面向。

同學一：

實習至今已觀摩過六個個案，原先以為來尋求此方的會以中年婦女為主，沒想到男男女女各個年齡層都有，只差沒看過二十歲以下的。

不知不覺看到了六個生命，每個人都有自己的故事，都有自己無法看見的事，想藉由家排來看見、和解，最重要的是讓自己放下，與那自以為見不得人的事和平共處，接受如實如是家庭，並心存禮敬感恩，相信自己的生命可以自己創造。這些話語，都常在家排中聽到，聽到之後，我反問自己是否做到，我發現我對我的家人，已是接受如實如是，但對於家人之外，有時仍會無法接受如實如是，例如制度、教育等，因為無法接受像一灘死水無任何希望，但這想法不知是否有違反「接受如實如是」的精神？

另一個讓我在家排較有困擾的是，我發覺自己較難同感他人的情緒，再加上我過度正向的情緒，導致在加排中的我，常在狀況外，老是不清楚老師排到哪了。在動力場中，也僅感受得到要往前後左右，對於代表的情緒卻難以捉摸，看到其他代表如此真切的動作表情，讓我實在難以理解他們是如何感受到的？我對其中一位女代表甚感驚訝，他能自然模仿該代表的動作與聲音，讓案主一看就知道是誰，這實在讓我百思不得其解。

最後，我很喜歡參加家族排列，因為老師會在一開始分享一些特別案例並教我們呼吸等，看著案主從愁眉苦臉到容光煥發，我心中的喜悅也會油然而生，看到不同的生命故事，也讓我更加的心存感恩，他們的生命也豐富的我的生命。

同學二：

在家族排列中，我學習到序列，在宗族的系統當中，每個人都是很重要的，每一個都缺一不可。每個人都有其本質上的工作——亦即本分，而如果其本份工作沒有執行或是跑去其他位置執行其他人的工作，那麼序位就會混亂，而家庭的基礎功能就會產生混亂。

這些明顯的案例可以從凱歌園裡面的小朋友可見一般。

我們接觸的小朋友大多是國、高中生，還正值父母需要從旁協助的時期當中，但其父母卻通常不具備其功能，有些是忙於工作放於長輩之隔代教養，有些則是沾染上不良的習慣（例如吸毒賭博），這些家長們自顧不暇的狀況就讓小朋友們無所適從，所以導致他們往外尋求，為了彌補他們心中那份空缺。

而那份空缺通常都很單純，可能是需要陪伴，也有可能是需要認同，當然也有可能想要脫離這個令他痛苦的環境而向外逃離掙扎，而這些許多結果的起因，就是他們的家庭沒有正常運作，大部分原因就是其父母親無完整行使教養之責，而或是自認為有行使。

當然，也有些家長發現小朋友的狀況變成如此時，有想及時挽回，但是通常都已經來不及了。因此，在這個充滿誘惑的世界當中，一個不小心就會踏入很難甩脫的絕境。所以一開始如果就有完整執行家族的功能機制，社會也不會有那麼多的人誤入歧途。

在家則排列中學到的另一個重點是提起與放下，用比較白話一點的說法就是面對承擔以及解決和解。

在許多我們個人所造成的結果當中，屬惡的、負面的一方通常都是被我們所遮掩、忽略而甚之或者是遺忘。當然這也是正常的，因為在於我們人當中，本來就有一種對於威脅於自己的事物有遠離逃避的安全機制，這種安全機制稱之為自我保護意識，這是一種很直接的反射動作，不論是身體的還是心靈上的。就如同碰到火馬上會感覺燙而縮手，或是遇到讓自己感到威脅、緊張的對手也會不自覺地採取防衛的動作，碰到難過傷心也會哭泣來宣洩痛苦。這些都是我們的生物本能，或許我們可以用一些訓練來縮小我們的敏感範圍，但我們也不可能完全去除它。

而解決之道也很簡單，其實也就是放下，這在很多的宗教團體中時常提到。但我們也要注意一件事情，如果沒有提起，何來放下？從如同一開始都沒有提起那裝好的一桶水，何來放下休息一說？所以家族排列中其中一項很重要的機制，就是讓我們發現，那桶尚未處理的「水」，那桶靜靜擱在旁邊，或許我們已經遺忘已久甚至結冰的「水」。

當然，這是從自己角度，我們還須從自己往上或外而擴展，因為我們人本來就不是個體，一生下來我們就和許多生命產生了關聯，所以其中的錯綜複雜，也有可能不只一桶水的那麼簡單，有可能是一整個水庫勒！不過這當然這也是一種假設。

當你意識到你尚未處理的執著點，其實你也就只有兩種選擇，提起承擔面對，而或是繼續漠視不理擺旁邊。不過我相信人是要往上提升的，逃避不是解決問題的方法，遺忘也更不可能是，但這面對的過程中肯定是艱辛的，因為要承認自己的痛苦與過錯會比表揚自己還要來得困難百倍，但如果你連這些東西都無法跨越，那你如何往上提升？

所以我在家族排列中體悟到，只有真正的提起而才有放下，也才会有真正的解脫，不然你也只是睜著眼說瞎話，永遠在這個部分無法提升跨越，當然，也會影響他人造成別人的痛苦。

但我也補充說明的，是要正確地提起，而不是自認為地提起，因為有些父母例如凱歌園的一些家長，有些真的就只認為把小朋友的物質生活照顧好即可，這樣便是達到照顧的責任，但這真的是正確的嗎？我相信大家都不會認為是完全正確的。很感謝除了知識理論課程外還有開放一些現場實習的學習場所，因為我們一般很少會去接觸這方面的東西，而且我也很了解，這些機會是多麼的難得（因為這些東西在於

社會上，收費都是不便宜的，而且去除金錢因素，也很難馬上碰到如此盡心盡力教導我們的善知識導師)。

所以在這課程中學習到現在，我都以開放感恩的角度去學習，當然也讓我認識了很多前輩善知識，所以我在這堂課學習到了很多，也印證了許多以往我從書上所學到的理論知識，這也是我很開心的一點。

不過真的有一點覺得很可惜的是，有些東西在正常課程上可能是因為時間的關係沒有辦法說得很詳細，有些事情老師也曾透漏過說因為時間過短或是情境導致，有些東西沒有完整的教學到，這是讓老師她們覺得有點惋惜的地方。

但，山不能行人可以自行親近於山，所以也感謝那些老師的願力與慈悲，即使是非課內時間，她們也是撥空出來指導前去請教的我們，或是回應所寄去的提問的郵件，這些都是讓我非常感恩的。

同學三：

以前對家族排列並沒有特別的概念，所以上課前一直以為是要教導我們如何排列家族的關係與系統表。但今天第一次接觸到家族排列的課程，帶給我極大的震撼，因為我從來沒有想過，我們在生活上、情感上及情緒上所遇到的點點滴滴，竟然可能是與自身的家族的繁衍與推展有著密切的關係，或者是自己深層的情緒與想法、甚至於是潛意思或無意思的想法，竟然深深的影響著自己周遭的親人。這堂課為的人生開啟了一扇新的視窗。

這堂課的開始，佩華老師先放了一段風潮的音樂，讓我們把心情與思緒沈澱下來，讓我們跟著音樂的引導，冥想自己過去的先人、自己未來的子嗣，以發自真誠的一份感恩心來祝福他們。當時沒有想太多，只覺得在這樣的冥想結束之後，心情與身體感覺輕鬆很多，注意力也集中了不少，原本下午上課身體應該有的疲累感也消失了。

開始老師用故事來與我們分享，提醒我們因為我們的生活節奏很快、心念也很快，所以常常忘記等候在後面追趕的靈魂，直到扮演死亡的老叟在我們面前出現時，我們才被迫緩下自己的腳步好好擁抱自己的靈魂。所以臨終的過程，便是為了要讓自己與生命在一起享受那個當下。這如同我們上一堂課淑怡老師的講義中所提到的「……每個人進入深度內轉的時候……在人進入世界之後，所建構起來的一套自我心智系統，在病人朝向臨終的過程中，一步步地受到解除，一直到深度內轉期的來到……人回到一個萬物流轉的自然臨終狀態。」但是，為什麼要等到臨終前，才無奈的被迫卸下這層層的心智自我，與自己的靈魂擁抱呢？為什麼不在身體健康的情況下，便能察覺到自我的造作，將他懸置起來（因為還要過社會性的生活？），讓出一段空間與時間，體會自身生命的喜悅呢？或許這就是我們要終生學習的課題吧！

生活在這個在這個世界中，每個人都有每個人的處境。以往在生活或家庭中，不管遇到什麼問題或困境，總會想以「大局為重」、「和諧至上」的想法處理這些不愉快的事情，問題只要我不抱怨，大家還是可以平和的過日子，但佩華老師卻給我當頭棒喝，告訴我自己的想法只是表面及個人意識，因為周遭的人在宇宙意識中，集體潛意識是信息交流共享的，所以並不會因為你的自以為犧牲讓事情雲淡風清，反而因為這

個結沒有處理，讓生活及家庭中的處境與難題一一的浮現，這讓我決定嘗試改變自己的處事方法，學會真正的「面對他、接受他、處理他、放下他。」

在動力現象場時又是讓我震撼的一幕，也許是上次沒有上課的關係，我承認這次我並沒有把自己「準備好」。在同學上場體會時，剛開始我並不清楚這個現場的意義，所以在佩華老師要我當爺爺的角色時，剛開始我並沒有把內心的自我放掉，我一直想要抓到什麼東西、我一直覺得應該會有什麼東西向我的知覺射來、我一直提醒自己要將細胞打開像個雷達般警醒著搜索四處而來的訊息……，可是這一切卻徒勞無功，不但沒有接收到任何訊息，身體上也沒有任何的感受與體會。這加深我的失落，但當我放棄這一切的念頭時，奇怪的事情就不經意的發生了，身體自然的有感受了，剛開始是一種很深沈、幽幽的悲傷，讓我眼角微濕，我卻無法言說這悲傷的情緒。當扮演兒子的角色跪向我、向我訴說感恩時，身體有個要向左邊傾倒感覺，但此時我立即警醒起來，努力撐住身體不讓自己倒下，直到佩華老師問我有什麼感覺時，我才告訴他我的身體有想倒下的感覺，她告訴我，就依著身體的感覺倒下，但倒下後身體卻僵直著不是很舒服，到了兒子膚著、靠著我的身體，訴說感恩時，胸口那股深沈幽幽的悲傷慢慢的化開了，變得輕鬆了起來，身體也不再僵硬。但在擔任孫女的角色與我訴說感恩後，雖然我一直想把眼睛閉起來，但不知道原因的，我的眼睛卻一直直視著天花板，沒有閉上的打算，直老師為我矇上眼睛，我才沒有再想繼續打開他。這是繼上次蘇菲旋轉後的一次身體體驗，只是這次有點可惜，我覺得我有將身體準備好，還想考腦力，靠經驗，拼命想抓到一點東西。

這次體驗後，我對有關因果、業力、輪迴這些字彙，重新有了不一樣的體會。過去總以為他們遙不可及、或是要到無常來臨才可能顯現，但殊不知他們原來就時時傍在我們身邊，與我們一起生活了這麼久。也讓這些宗教上常見的語詞，活生生的出現在面前….

這讓我想倒余德慧老師之前所說的一段話：
……神佛不是抽象概念，不是被畫出來的圖像，更非玄之又玄的「他界實在」，而是道地的身體感受，或者更確切地說就是身體感悟。

(五)課程照片記錄(約3-5張，每張照片請簡要說明)



【家族排列的個案到來之前，林珮華老師總會把握時間向學員講解愛與序位的關係】



【個案向大眾敘述自己想解決的狀況與遭遇的經過，珮華老師總溫柔的聆聽與陪伴】



【個案透過透過直覺，邀請底下與會的人員作為代表，並開始進行家族排列】



【事件透過代表的呈現逐漸明朗現形，個案向前撫摸扮演受害者的代表，悲傷淚下】



【學員起初從害怕到對限向的如實明白，在家族排列的場域中得到了喜悅與提升】

上課時間	101年 12 月 28 日
課程主題	紅塵淨土實習課程
地點	宜蘭縣五結開心門道場
(一)課程進度(摘要式)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 紅塵淨土開心門的創始故事、歷史和發展願景的介紹。 2. 開心門的道場設計的軟硬體的介紹。 3. 開心門引用的「正向心理學」與「認知行為改變技術」等實務諮商技術的介紹。 4. 「寂靜修」與「茶禪」的實作體會。 5. 「真心引真心」：當事者分享於紅塵淨土，接受諮商陪伴的自身轉變歷程。 6. 與師父對談：學員以自身的經驗和師父交流對話，談論何為「受苦陪伴」與「諮商的本質」？ 	
(二)上課觀察(學生反應、師生互動…等)	

紅塵淨土的開宗師父智德法師曾對我們的學員說，要給我們回家般的溫暖感覺。當我們在每次課程中，接受到開心門團隊的細心與真誠接待後，我們的學員皆向師父們反應，的確有回家般的溫馨與彼此真心對待、互相設想的感覺。在三次的實習活動中，師父們分別將開心門為受苦者所做的陪伴方法，師父們的日常實修之道(茶禪、寂靜修等)，以邀請當事人現身分享，過往接受陪伴的走過生命困難的故事，以茶禪和寂靜修的實際帶領學員體會的方式，不著痕跡地讓學員在參與式的學習中，在每次數個鐘頭與師父們的對談互動、聆聽智德法師的開示過程中，以親身於紅塵淨土經歷到的充滿感動的被陪伴經驗，來分享與深化討論，何謂「人文諮商」與「受苦陪伴」？在這三次的實習歷程中，皆觀察到學員們能開始從自身被師父們「真心以待」與「真誠陪伴」的經驗，來反思助人工作的本質為何？學員們也開始能不只是關注於諮商和陪伴的技術，而關注到陪伴者自身，作為人的品質狀態為何？能否達到如師父般的真誠與令人感到溫暖、舒服的陪伴？從每次學員總是圍繞在師父身旁詢問自身或有關陪伴的問題，與師父總是不厭其煩的一一回應、鼓勵、提點，講各式真實的陪伴故事跟學員分享，而大夥總是喜樂開懷地離開開心門道場的反應來看，此門實習課的師生互動不只熱絡，也很溫馨，予學員們被真心、真誠以待的感覺；學員們也似乎感染到師父們的人的品質，並表示想要在作為人的陪伴品質上向師父們學習，希望自己也能學習到這般樸實、真摯的陪伴，於自己的生活和待人處事上。

(三)課程進行待改進部分

由於本實習場域的地點不在花蓮，而在羅東的五結，故雖然學員多反應很喜歡參與這個實習場域的活動，但由於實習時間只能安排以比較密集的方式進行，且發生有幾位學員想要參加但時間無法挪動、配合的狀況；故往後若有類似情況，是否有可能提供給這些學員個別前往參訪的機會？或提供課堂錄影給有興趣者在研究室內觀看，以也滿足這幾位學員的學習需求？未來可考量看看。

(四)質性意見(匿名)訪問(約2-3人)

建議以課程相關內容訪問修課學生，以茲參考學生課後延伸思考之面向。

同學一：

兩次的紅塵淨土之行，都讓我收穫滿滿。

第一次主要先了解紅塵淨土的始末、建築物的故事，並透過與智德法師的對話，了解一些處世的智慧。

整個道場營造出沉靜的氛圍，使人心不知不覺平靜下來，舉止也都慢下來，特別是穿上木屐鞋，更讓人開始專注在每個當下，得緩步而行，否則會打破他人的寧靜。

記得那次，師父帶我們在精舍巡禮，一一訴說著建築物改變的歷史，看著師父滿面的笑容，這些旁人眼中的缺點，不再是缺點，而是帶著歷史印痕的可愛。中午用餐時，智德法師與我們用餐，原本要一起開齋，法師貼心顧慮到大家不同的用餐習慣，便讓大夥自行開齋，自己先行用餐，打破一開始的不自在，飯後，法師與老師同學不知不覺聊了起來，聊到大家都捨不得離開，沉浸在真誠的互動中。中午，大夥依然把

握時間跟法師請教，下午，大家來到二樓的寂靜修禪房，一起靜坐。靜坐過程伴隨著響亮的背景音樂，是流水、瀑布、鳥叫、鼓鳴等，由於中午未休息，一坐下，我很快就進入夢鄉，猛點了幾次頭，驚醒了幾次，這些嘹亮高亢的音樂，帶著我的心靈躺著隨意漂流，我甚是享受沉醉在其中，音樂結束後我還捨不得醒來。

寂靜修結束後，師父們特地為我們準備美味的點心，師父說要把這些美好的景象，利用五感深深得鎖入心裡頭，為自己儲存正向的能量，當時我便把熱可可那香醇甜美的味道、溫暖的杯子、師父的笑容、同學們的陪伴、背後的田園風光等美好氛圍鎖入記憶中。

席間，師父分享陪伴就像給予拐杖，不能讓對方永遠依賴，而是要有一天能讓對方即使沒有拐杖，還能向前勇敢邁進。這讓我學習到，未來在教學現場，不就是給予一段旅程的陪伴，但未來的路還是要他們自己走。

第二次帶著滿心的期待，期待有豐收的心靈滋養。果不其然，回家的路上滿是今天的紅塵淨土中習得的話語。早上，我們聽一位師姐分享她如何面對她先生的外遇，當她講到金剛經的「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，我打從心到外起雞皮疙瘩，這千百年來的經典一直在告訴我們要如實如是得觀看萬事萬物，但我們總是在貪戀這如夢幻泡影的紅塵，無法真正看見自己與對方，更無法接受眼前的一切，導致種種非理性思考。要為生命走出簡單好走的路，師父用真心引真心，讓案主如是面對自己，並給予願力，帶領她走向自利利他、自覺覺他的道路。

下午師父和師姐帶給我們寂靜茶禪，望著戶外的田園風光、看著眼前悠然席坐的夥伴與旁邊緩慢且用心泡茶的師姐，並不時看著隔壁不自覺閉目養神點頭的朋友，真是好一幅慢悠悠的美景。那師姐泡的茶，儘管第二泡以後都比較苦，但確有回甘的甜，想那回甘的甜，與上學期的最後的水，都是甜的，慢得令人回味無窮。師姐嘴角淺淺的笑容配上那優雅的沏茶身姿，坐在一旁的我，也被她的用心感動了，最後師姐掀開雅致的紅漆花籃，拿出事先準備好的小圓仙楂餅，讓原以為要把茶具收起來的我，心中一陣驚喜與期待，粉紅色的餅球配上甜滋滋的蜂蜜，真是太幸福了，整個過程真是倍感呵護與尊重。

同學二：

十七日一早坐火車出發，有幸與學長坐在一起，沿途討論著人的困境如何療癒，個人認為人是家庭與社群的動物，除了家庭是物質上相互的互助，更是在精神上互相的支持與撫慰，尤其遇到艱困時更是需要被撫慰與療癒才能走出創傷。

以前的人是生活在大家庭或族群裡，裡面有維繫著社群的倫理規範，有一套慢慢累積的傳統制度，使社群能夠順暢運作。互助、相互支持則是社群的目的意義，然而在現代社會巨大的變遷下，這個傳統家族結構幾乎瓦解，傳統三代同堂的大家庭幾乎已經不存在，而現在適婚年齡層裡，離婚、不婚、單親家庭幾乎佔了一半，因此在傳統家庭裡的精神上相互支持與撫慰系統，幾乎不存在，然而人類的生活裡不可能沒有困境，而心理的療癒，只有往外尋求，因此具有療癒的各種社群團體因應而生，而宗教團體是其中最古老具有療癒的傳統社群，其中有些宗教社群因應現代社會的情境，

而發展出更適合現代社會需求的療癒內涵，而紅塵淨土是其中走在前端的宗教社群。

誠如紅塵淨土的智德法師所說的，當點點滴滴所累積的正向能量大於負向能量時，就慢慢可以療癒而站起來，當然最終的是要智慧的明白，才能徹底的穿越創傷而放下。而點點滴滴的正向能量的累積，就要透過一些媒介，紅塵淨土是透過種種方式，來將心安住在當下的過程中，體會其中背後的用心而感動。

受傷靈魂的療癒，透過語言文字的引導有其極限，而更重要的是傷痛的被看見和被了解，然後才是創傷的陪伴撫慰，這個創傷的主體被看見被理解所需要的，是一種人與人當面的照會與同理，這是一種情境的氛圍，難以使用文字和語言來呈現和完成，因此智德法師提供一個相當溫馨的場所，利用種種的善巧方法，例如使用茶道、餐點飲食、音樂等媒介，然後智德法師與被療癒者就在此相遇，來完成理解、同理和陪伴撫慰的完整過程。

智德法師是一位有願力的出家比丘尼，從 921 大地震後，就發願要幫助身心受創的人重新站起來，充分利用她早期在張老師的經驗，再加上多年修學佛法的體悟，開展出更有效的陪伴療癒模式，並建立紅塵淨土的療癒道場，這也是許多身心受創者的福音。

(五)課程照片記錄(約3-5張，每張照片請簡要說明)



【學員們進行 Case Study，透過淑華志工描述自身的遭遇，並了解智德法師陪伴的方法與過程】



【寂靜茶禪後，法師端出了自製的紅麴蔓越莓蜂蜜雪球招待大家，十分特別而美味】



【學員分享參與寂靜茶禪的心得與體會，智德法師面帶微笑於一旁專心的聆聽】



【指導老師余安邦，藉由寂靜茶禪向學員說明人文諮商與柔適照顧的陪伴核心理念】



【輕鬆而富有收穫的一天，學員們感到身心放鬆，並盡情的沉浸在這樣的寧靜時光】

捌、計畫網站說明

1. Facebook 討論區：

<http://www.facebook.com/groups/366997163310938/>

提供授課同學進行心得分享與討論的平台，並邀請授課老師作為管理者參與指導。透過熟悉的操作平台，學員們能更善加的表述自己學習上所遇到的狀況與感想，除了幫助我們了解學員所遇到的疑問，更讓我們可以快速的佈達課程相關的重要訊息。

2. Google 協作平台

<https://sites.google.com/site/humanistichealing/jiao-xue-yan-jiu-zi-liao-ku/ke-cheng-zhuan-qu>

此平台主要提供授課老師講義資料上傳空間，提供學生下載閱讀。