**輔仁大學**進修部導師輔導工作組

106學年度第2學期 輔導知能研習會議記錄

事由：哈科米工作坊～「愛的同在」會議記錄

時間：107年1月22–23日(週一.週二) 9:00-16:00

地點：醫學院國璽樓學生輔導中心團輔室 MD145

主 講 人：貝雋文 Rob Bageant

聯絡人及電話：丁亘頤 (02)2905-2286

1. 工作坊內容:

哈科米(Hakomi)取向是由心理成長大師朗·克茲(Ron Kurtz)結合東方的正念(mindfulness)與西方的科學理論所發展出的個人成長與內在探索取向。經

由自我研究與治療師支持性的引導，我們可以學習如何脫離難過與絕望的情緒，處於安全,滿足與謙和的情緒狀態。長時間下來，大腦結構也會因此而改變。哈科米非暴力，尋找個人內在潛力的方式，對於從事創傷治療或

教學工作的專業人士特別有所幫助，也很容易能搭配其他的取向。1月22日(週一)–23日(週二)工作坊的設計是協助個人在自我與人際關係上有更多自我的內在覺察。

1. 講師簡歷:貝雋文 Rob Bageant

專長: 以身體為中心，靜心取向的心理治療，自我覺察與成長，身心靈整合，跨文化適應與溝通。

認證: 哈科米督導/訓練師/講師/治療師

經歷: 台灣哈科米中心創辦者與訓練者，美國華盛頓州諮商師/身體按摩師/ 哈科米治療師

1. 注意事項:完整參加1月22/23工作坊者(不缺課超過兩個小時)可獲得哈科 米「愛的同在」工作坊證書
2. 進行流程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 1月22日(一) | 1月23日(二) |
| 08:45-09:00 | 報到 | |
| 09:00-1200 | **覺察自己與人接近的信念與模式** | **人際滋養的體驗** |
| 12:00-13:00 | 中午休息 | |
| 13:00-16:00 | **練習習慣模式之外開放與享受的心態** | **「愛的同在」的介紹與練習** |

活動內容：

1. **覺察自己與人接近的信念與模式:**「察覺自己內在發生的事情」和「滿足未能得到的體驗」，它以非暴力的方式協助個人研究與探索自我，非暴力意指接納著事物自然進行，且積極保護他，這是一種全然的尊重。

(1)如何關注當下的經驗

(2)覺察內在習慣性浮現的想法與印象

(3)瞭解浮現想法與印象背後的驅動力為何

**2.練習習慣模式之外開放與享受的心態:**內在觀察讓我們得以明瞭當下自己的   
 經驗，不過度抽離或沈浸其中。發覺什麼會讓我們的心放下，就僅是純然的存  
 在當下，不需要做任何事，繼而能夠持續維持這樣的狀態。

(1)看見阻礙或協助靜心狀態的模式與信念

(2)如何將覺察力放在當下，成為自己生命的觀察者

(3)如何察覺自己已經離開當下經驗

(4)如何以更接納與平靜的態度迎接自己的情緒與想法.

(5)暫時拋離要不停的「做」，體驗有意識的存在當下之煥然一新的感受

**3.人際滋養的體驗:**藉由小團體或一對一的練習，輔助個人的自我發現。與對坐  
 的夥伴在短短3分鐘的凝視裡，協助我們慢下來，注意到自己對於滋養的話語  
 或身體語言的反應。協助我們察覺滋養出現的時刻，並且學習讓更多滋養進入  
 我們的生命。學習如何撫慰別人，並感受被滋養。

(1)觀察自己最渴望的情緒滋養為何

(2)瞭解哪一種情緒滋養最讓你感覺到滿足

(3)覺察是什麼阻礙你接收或提供情緒的滋養與撫慰

(4)如何讓更多情緒滋養進入你的生命

(5)瞭解你最容易/困難表達情緒滋養的方式

(6)如何讓自己更容易、更有技巧的提供他人情緒撫慰

(7)如何確認所提供的情緒滋養是否被別人所接收

**4. 「愛的同在」的介紹與練習:**愛的同在讓你能夠更安全的與人靠近、在生活中  
 的各種親近關係中獲得更高的滿意度。

(1)什麼是愛的同在

(2)創造與維持愛的同在狀態的基本技巧

(3)覺察目前阻礙或增進親密關係的信念與模式.

(4)探索潛意識中的習慣與信念，獲得自由重新選擇

(5)在與人靠近時個人所需的安全為何

(6)如何為他人創造安全感，讓他人願意靠近自己

(7)如何從人際接觸中獲取滋養，預防同理心疲勞