

Focusing Institute Summer School

August 21-27, 2009

Garrison Institute, Garrison, New York.

「生命自覺法」暑期班

想像一下，你自己可以發展出一套「情意肌」，來處理包括恐懼、緊張和沮喪的困難情況；想像自己成為自己最好的朋友，有一份猶如在家中的安全感。通過學習「生命自覺法」，並融匯於日常生活中，你便可以與身體的智慧相結合，為自己的選擇找到正確的方向，回應時代的挑戰。

生命自覺法源自芝加哥大學的哲學家和心理學家尤金•簡德林博士。他研究為什麼在心理輔導過程中，有些案主有明顯的改善，而有些則原地踏步。結果發現，成功的治療不是因為治療師的技巧、方法的運用或問題的種類；而是成功的案主經常檢視存藏於身體內與事件有相連的「意感」。

自從簡德林博士的研究及推廣，「生命自覺法」已成為一個全球性的運動，在三十多個國家均有經訓練的導師和使用這個方法的治療師。人們在以下各種情況下都可使用「生命自覺法」並達到滿意的效果：深化輔導治療、個人成長的培育、發展創意、決策訓練、良好溝通.....等。

如果你想同一星期同一地點跟隨「生命自覺法」這六個大師學習的話，只要你參與八月份這個課程，便不用花大量時間到世界各地去找他/她們了。在這個星期，他/她們會深入介紹「生命自覺法」許多特殊應用的方式：保健和治療，思考方法，夢境闡譯，心理輔導，靈性培育.....更多更多！對「生命自覺法」完全陌生的你，歡迎！

在這一週內，您可以緊跟一名導師或分開接觸六位大師.....您可以密集式進行深入研究，或像渡假般優悠的參與各項安排，並享受其中的樂趣...。與這個來自世界各地「生命自覺法」群體的人們接觸，您將會享受到一份溫暖與共融。

這個暑期訓練班適合所有的人參加，從初學者到已成為「生命自覺法」的導師，為個人成長或專業發展，你都會樂在其中。帶一個朋友來！當您們一起報名，您們的學費都會獲得折扣。如果您是初學者（或只是覺得自己是在初學階段！），在這一週中將有機會獲得額外的培訓和支援。

在這一周中，簡德林博士將會有一整天和我們在一起，當天我們將不會安排其他活動，好讓我們都可全神貫注地聆聽他的教誨。其他五個早上，五位導師將主持五節深入的課程，並在午間重覆該節課，所以你不曾錯過喜愛的課題。在下午和晚上，每位導師還會主持其他議題和特別研討會。所有講習班將是體驗性的，包括下列部分或全部：遊戲、創意活動、團體建設、互動回應.....；當然，很多「生命自覺法」的練習！

營舍地點：在美國紐約克德遜河畔，環境優美的 Garrison Institute

日期及時間：2009 年 8 月 21 日星期四晚飯開始，到 8 月 27 日午餐後離營

每日早、午、晚均有節課或活動安排

2009 年 8 月 21 日星期四下午 3:00 至 5:30 由全體導師主持一個額外的免費講座，主題是：「生命自覺法的簡介及生命自覺法的領域」，歡迎自由參與。

學費：US \$ 675 另加住宿（6 月 21 日前報名交費）

US \$ 750 另加住宿（6 月 21 日後報名交費）

折扣：2 人同時報名，每人獲減 US \$ 50（2 人共節省 US \$ 100）

「生命自覺法學院」的會員，如已繳交 2009 年年費，可獲減 US \$ 25

如於 6 月 21 日前取消報名，必須支付行政費用 US \$ 150

6 晚住宿費用：單人房 US \$ 720，雙人房每人 US \$ 600，大房每人 US \$ 510

交通：Garrison Institute 位於紐約市北 50 里的車程，如從紐約中央火車站乘坐火車前往，約需 1 小時。報名時學院將會給予清楚指示。

教學語言：英語

如需攜同翻譯人員參與，該「翻譯」的學費將獲部份減免，視需要翻譯的參加人數而定。詳情可於報名時向學院查詢。

6 位導師姓名如下：

1. Eugene Gendlin
2. Ann Weiser Cornell
3. Elena Frezza
4. Greg Madison
5. Nada Lou
6. Kevin McEvenue

有關本課程詳細資料，可瀏覽網站：www.focusing.org/FISS