



THE INTERNATIONAL  
FOCUSING INSTITUTE

*carrying life and thought forward*

每個人都有潛能去接觸自身的感知，並活在其中。

生命自覺(聚焦)是一套以體驗式聆聽為基礎的程序，能夠非常有效地與自身的感知產生互動，從而達到彼此尊重、呈現真實和產生同情。生命自覺就是如此促進世界和平，和睦共處。

# 策略計劃 2017 年 6 月

生命自覺(聚焦)是由芝加哥大學的哲學家和心理學家尤金·簡德林發展的一套程序，可應用於治療及個人成長。它與其他內在意識法有所不同，分別在於以接納的心態接觸自己的「意感(felt senses)」－自身體驗到的非語言意義。它抱著一種開放、不判斷的心態對待內在知道的，這是直接體驗而未能言喻的知道。生命自覺(聚焦)可用於個人或專業的解決問題，還可用以釐清自己的感受或需要，當選擇似乎不多時可得到啟發，在任何情況下可激發有創意的改變。

## 使命聲明

(這份使命聲明是執行董事、理事會及國際領導委員會商討所得的結果。我們於2015年春季曾向全球的聚焦界朋友發出一份初稿，其後收到的意見已納入這份定稿內。)

### 「生命自覺(聚焦)」的理念

每個人都有潛能去接觸自身的感知，並活在其中。生命自覺(聚焦)是一套以體驗式聆聽為基礎的程序，能夠非常有效地與自身的感知產生互動，從而達到彼此尊重、呈現真實和產生同情。生命自覺就是如此促進世界和平，和睦共處。

### 我們的背景

國際生命自覺(聚焦)協會是一個國際跨文化組織，專責支援正在不同地方投入生命自覺及其哲學的教學、發展和實踐的個別人士及團體。

### 我們的工作

國際生命自覺(聚焦)協會致力推廣生命自覺(聚焦)，鼓勵各種以生命自覺為本的應用和教育方法。協會亦會催化生命自覺的研究，成為生命自覺相關文獻的資訊樞紐和保管者，提供實體和虛擬的教育、對話和互動空間。國際生命自覺(聚焦)協會致力透過各種方式，將創始人尤金·簡德林的學術成就發揚光大。

## 行政摘要

### 目標

本計劃以理事會及國際領導委員會訂明的四個目標為依據：

1. 建立一個能夠維持生命自覺法興盛的組織，讓人人都可接觸到生命自覺法。
2. 維護生命自覺法的完整性，促進其發展。
3. 催化發展，使重要、反應良好和內容相關的活動及應用在全球日益擴展。
4. 提高協會的透明度，實際傳達透過身體去感受的好處，使人明白這是令生命接續向前的良方。

### 計劃

本文件闡述的計劃表明了國際生命自覺(聚焦)協會的抱負。我們的四個目標明確點出我們的夢想，希望協會能竭盡全力，繼續向全世界宣揚生命自覺。我們設法把生命自覺及其哲學融入人們生活和工作的不同層面，因為我們察覺到它具有超凡力量，能夠把智慧和同情心帶到世上。

協會的人才鼎盛，有超過 2,400 名會員分佈在五十多個國家，其中獲協會認證者約 1,300 名，近 600 人正在受訓。協會共有 207 名協調員(亦稱為 **Certifying Coordinator** 授證協調員，簡稱 **CC**)，以及 50 名正在受訓的協調員(簡稱 **CNT**)。協調員有權推薦受訓者獲得認證；他們在協會擔當的其他角色則有待進一步釐清(見策略 2A)。協會其中一個優勢是，協調員以及其他會員對生命自覺和協會都十分投入，很多人更積極為協會的發展方向籌謀。全球的生命自覺者正在透過培訓、個人發展、舉辦活動、捐款或其他辦法，推廣生命自覺。

相比於全球的生命自覺者的活動、希望和期許，協會正面對的主要挑戰是人手不多，現時只有兩名全職僱員和幾名兼職或合約人員。若有辦法令更多自覺者成為國際生命自覺(聚焦)協會會員並每年維持會籍，便可保證協會有所需的資源為會員服務和達成其使命。目前全球的生命自覺者的人數遠遠超過協會會員的數目。協會必須與尚未成為會員的自覺者保持聯繫，長遠才算成功。

### 財政

全賴一直以來協會的資源管理完善，我們得以有財力幫助協會經歷過去三年的經濟轉變期。我們由創始人領導模式發展成為更專業、有持續能力的領導模式，在這過渡期間，職員人手需求增加，但每年舉辦的生命自覺夏令營等活動的收入卻減少，協會收到的捐款亦縮減。幸好會員數目和收入逐漸增長，而且我們曾探討的嶄新網上活動亦成為新的收入來源。協會提出與會員探討如何將生命自覺導師與協會的利益理順，期望協會好則導師好，導師好則協會也得益。重新設計網站是實現上述目標的關鍵，因為這構思的大前提是將會員提供的課程變成協會的核心課程，同時消除協會與會員之間為招生而互相競爭的感覺。我們現正探討協調員在協會所擔當的角色，並尋求與剛起步的生命自覺興趣組、各國或地區團體維持恰當關係的模式，當中望能呈現其他互惠互利的新模式。

## 「 近期大事 」

從創始人領導的組織過渡到新紀元

註：創始人尤金·簡德林在本文件公佈前不久離世。詳情見 [www.eugenegendlin.com](http://www.eugenegendlin.com) 網站。

生命自覺(聚焦)協會於 1985 年在芝加哥成立，現時辦事處設於紐約 Nyack。截至 2017 年年初，協會共有超過 2,400 名會員。

2013 年 12 月，生命自覺(聚焦)協會經歷了重大轉變，創始人簡德林辭任董事會主席，與他長期並肩合作的夫人瑪麗亦辭去長期擔任的協會董事及副主席職位。同一時間，常務董事 Melinda Darer 及(與瑪麗共同擔任的)聯席執行董事 Kye Nelson 也辭職。

在過渡期間，簡德林伉儷成立了一個臨時理事會負責管理工作<sup>ii</sup>。2014 年上半年，臨時理事會招聘了一名執行董事(Catherine Torpey)，並委任一個新理事會<sup>iii</sup>，成員都是經過徵詢全球聚焦界朋友而選出的。臨時理事會亦新設一個國際領導委員會<sup>iv</sup>，使領導架構具備國際元素成為恆常制度。到了 2014 年夏季，執行董事、理事會<sup>v</sup>及國際領導委員會<sup>vi</sup>均已就位，展開新紀元。

2014 年夏季至 2015 年夏季的一段期間，理事會專注處理急務，包括需要為協會重新確立與簡德林伉儷之間的「恰當關係」。國際領導委員會的首要目標是開始識別它相對於理事會、社會和協調員的角色身份。新任的執行董事與理事會及國際領導委員會緊密合作，並四出接觸世界各地的聚焦界朋友，與全球各類自覺者建立關係。協會當務之急是設法從過渡期間陷入的經濟困境中復原。

## 規劃程序

為檢視當前狀況和計劃將來，領導層成立了一個由執行董事、兩名理事會成員及兩名國際領導委員會成員組成的策略規劃委員會，任務是就規劃程序向理事會提出建議；委員會結果建議聘請一名策略規劃顧問。委員會審查了不同候選人；到 2015 年 4 月，理事會聘請了 Joe Colletti<sup>vii</sup> 領導協會展開規劃程序。

Joe 透過視像會議與理事會、國際領導委員會和執行董事會面，在會面中制定一份使命聲明(見下文)。之後，Joe 在 2015 年 7 月領導該兩個團體在華盛頓州西雅圖展開兩天密集式的策略規劃，得出協會目標的雛型。是次聚會是在國際生命自覺會議之前舉行的，其後向與會者報告理事會及國際領導委員會的工作成果，歡迎他們回應、提出意見。出席公開討論者均熱烈參與，我們收集到不同意見並加以整理。

從西雅圖回來後，理事會和執行董事邀請 Rosa Zubizarreta 在 2016 年年初領導理事會、國際領導委員會和執行董事進行一些「策略對談」。在西雅圖所做的工作很有成效，可惜時間太短，不足以就各項事情探索「意感」。Rosa 分別與理事會及國際領導委員會的成員交談，並經常與執行董事商量。2015 年 4 月在她的帶領下，與理事會、國際領導委員會及執行董事在網上舉行好幾次聯席會議。

## 達成共識

在 Joe Colletti 及 Rose Zubizarreta 的指導下，我們進行了透徹的會談，終於可以著手完成在西雅圖開展的工作。執行董事陪同事務會及國際領導委員會的成員，一直在同一時間分組修訂原先在西雅圖確定的目標和策略，並加入來自聚焦界朋友當面提出或網上提交的意見。連續四個月，執行董事每月一次統領理事會及國際領導委員會在聯席會議中審閱文件的修訂本。現在介紹的策略計劃已加入那些會談中所得的智慧和「意感」。

## 計劃的編排

以下是根據四個首要目標而編排的計劃。每個目標之下會列出幾個用以達成該目標的策略，每個策略之下會列出幾項要採取的行動。這些行動會按照我們預期在合理情況下最快可於何時完成而編排，分別是「2017/2018 年指標」、「2020 年指標」或「2022 年指標」，定義如下：

**2017/2018 年指標：** 這些項目是最急於完成的，或是已在進行中，或是輕易完成的，或是需要現在做的，以便其他重點工作可以在未來數年付諸實行。我們希望到了 2018 年年底可以宣稱這些項目已經圓滿完成。

**2020 年指標的行動：** 我們可能不久便會為這些行動展開工作，雖然我們的實際限期是最遲於 2020 年把它們完成。視乎項目的具體情況，我們需要兩年或更長時間才做到，因為某些步驟先要付諸實行才可完成個別項目，又或因為協會資源有限以致我們先要集中於更急切的重點工作。我們希望到了 2020 年年底可以宣稱這些項目已經圓滿完成。

**2022 年指標的策略 1A 行動：** 我們可能不久便會為這些行動展開工作，雖然我們的實際限期是最遲於 2022 年把它們完成。視乎項目的具體情況，我們也許需要幾年時間才可在合理期望下做到，因為其他事情(這些事情本身頗費時)先要付諸實行才可完成個別項目，又或因為協會資源有限以致我們先要集中於其他重點工作。我們希望到了 2022 年年底可以宣稱這些項目已經圓滿完成。

## 的重點工作

理事會為顧及本策略計劃闡述的整體願望和現時可動用的資源，已確定 2017-2018 年的重點工作。

1. 重新設計網頁 (策略 1A 及策略 3A)
2. 更新委任協調員的方法，以確保日後能夠保持質素和問責 (策略 2A)。這過程正在進行中，由國際領導委員會帶領，有關資料載於 [www.focusing.org/ilc](http://www.focusing.org/ilc)。
3. 發動承傳項目以記錄本會的歷史，並計劃適當地表揚尤金·簡德林 (策略 4A)

## 策略計劃

請注意，文件是以英文撰寫的，共 10 頁，內容詳述我們的目標、達到那些目標的策略，以及推行策略的下一步行動。我們希望把那些內容翻譯成你的語言；如你願意承擔這項工作，請與本會聯絡。

## 結語及鳴謝

本計劃是聚焦界許多朋友努力不懈的成果。協會衷心感謝以下人士：**Joe Colletti** 和 **Rosa Zubizarreta** 很有耐性，英明領導；在西雅圖及劍橋舉行的國際生命自覺會議期間提出意見者，或是應我們要求在網上提交意見者，在過程中貢獻良多。這過程十分重要，有助理事會及國際領導委員會達成共同願景，同時尊重不同觀點和對未來的希望。

本文件描述的願望植根於生命自覺者在實踐中體會到的深刻意義。我們當中不少人對協會創始人尤金·簡德林至深銘感，感謝他畢生鑽研和傳授一套對生命影響深遠的哲學。誠如國際領導委員會一位成員所言：簡德林不僅提出一套新系統，而是超越該系統。我們透過他的哲學，可以用全新的方式面對複雜的情況。<sup>viii</sup> 我們十分敬愛他。我們亦感謝他的夫人瑪麗一直合作無間，竭誠為協會和生命自覺服務，繼續給我們真正的鼓勵，我們非常懷念她。衷心感謝 **Melinda Darer** 擔任常務董事多年期間工作表現出色，使本會的財政保持穩健狀況。當瑪麗在本會的任期到了最後階段，**Kye Nelson** 提供了可貴的服務，與瑪麗一起擔任聯合董事，其後更以顧問和好友身份與簡德林繼續緊密合作。在「芝加哥的日子」（八十年代至九十年代初），若非有 **Doralee Grindler-Katonah** 早期的領導，本會實在沒法發展至現時的規模。**Mary McGuire** 出任董事的那些年頭，制定了協會的基本架構和認證程序。我們對未來的夢想，全部建基於這些有心人的貢獻。這名單不止於此，還可以加上曾在前理事會佔一席位者，或是曾在我們的旗艦課程（高級認證工作坊）授課的導師。

我們會不時再審議本計劃，因為透過實踐我們會認識更清楚，而且外在條件也許會改變我們覺得有可能和理想的做法。

「經驗是包羅萬有的寶藏。我們的思想比說話更豐富，我們的感受比思想更豐富，我們的生活比感受更豐富，何況還有更多更多。」（尤金·簡德林）

註釋

- 
- i 協會的歷史年表載於本會網頁 <http://www.focusing.org/timeline.asp>
  - i 臨時理事會成員：Robert Lee (美國)、Jerry Conway (英國)、Nina Joy Lawrence (美國) 及 Rob Foxcroft (英國)。Jerry 於 12 月底以個人理由請辭，由 Cynthia Callsen (美國) 接替。2014 年 3 月非正式引進 Jane Quayle 協助理事會，但不列為理事會成員。Nina Joy Lawrence 於 4 月亦以個人理由請辭，但無人接替。
  - i 2014 年夏季委任的理事會成員：David Rome (美國)、Mary Jennings (愛爾蘭)、Kevin Krycka (美國)、Jim Iberg (美國)、Jane Quayle (澳洲) 及 Susan Lennox (美國)
  - i 2014 年夏季委任的首屆國際領導委員會成員：Sergio Lara (智利)、Akira Ikemi (日本)、Hejo Feuerstein (德國)、Marine de Freminville (加拿大)、Ruth Hirsch (以色列) 及 Barbara McGavin (英國)
  - i 理事會的網頁 [www.focusing.org/board](http://www.focusing.org/board)
  - i 國際領導委員會的網頁 [www.focusing.org/ilc](http://www.focusing.org/ilc)
  - i 的董事會成員及資深的策略規劃師。Joe 在這段 YouTube 短片 <https://www.youtube.com/watch?v=14mRSLWawRs> 談論他採用的一套方法。
  - i 關於尤金·簡德林的個人簡介，請參閱 [http://www.focusing.org/bios/gendlin\\_bio.html](http://www.focusing.org/bios/gendlin_bio.html)