

卓越生命月刊：Jul 21 2010

讓你提升你自己的生命而發行的電郵月刊...

本期月刊的 **PDF** 版本，可點擊

www.excelcentre.net/excel7-10.pdf 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 修正

III. Program You Can Enroll：身心治療學證書課程

IV. My Personal Development Tips: **Top 5**

Ways to Relax

V. Recent Posting of Ideas & Thoughts of

Keith To：有效身心治療的最低標準

VI. 我的觀點：抽離看趨勢—沒有人讓座！

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 輔引學進階課程：[認證輔引師資格課程](#)，這是一個全新的課程，亦是協和輔引師課程的高階後續，完成後可取得 FacilitatorU 的認證資格，課程即將於 8 月 13 日開課，詳情可參閱 www.FacilitatorDesignation.com/cfd.htm。

2. [心智符號學](#)：四年一度的[心智符號學](#)將於七月二十二日(明天)開課，在課程中，你將掌握人類最高層的概念思維，並以此作為助人助己的媒介，有興趣提升自己的助人或思維水平的朋友，可參閱www.MentalSymbology.com。

3. 修正是否一個自動的過程呢？如果是的話，世

上就沒有人一錯再錯了！她的確是一個『自』動的過程—自己動手嘛！如果自己不主動動手，那只會不斷重覆、重覆、再重覆！且看本期的文章—[修正](#)，再想想你又有什麼可以修正一下！

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 修正

作者：擇自西藏生死書

在「西藏生死書」的書中有一段話：

- 一. 我走上街，人行道上有一個洞，
我掉了進去。
我迷失了.....我絕望了。
這不是我的錯，費了好大的勁才爬出來。

- 二. 我走上同一條街，人行道上有一個深洞，
我假裝沒看見，還是掉了進去。
我不相信我居然會掉在同樣的地方
這不是我的錯，還是花了很長的時間才爬出來。

- 三. 我走上同一條街，人行道上有一個深洞，
我看到它在那兒，但還是掉了進去.....
這是一種習氣。我知道我在那兒。
這是我的錯，我立刻爬了出來。

- 四. 我走上同一條街，人行道上有一個深洞，
我繞道而過。

- 五. 我走上另一條街。

III. Program You Can Enroll: 身心治療學 **Body-Mind Therapy Certification**

闊別六年，徇眾要求，重辦一次

身心互動，互為影響已是不爭的事實，但如何運用身心互動關係來促進身體心理健康，則是現今醫學界及科學界熱門研究課題。

本課程將向你詳細介紹多種身心互動治療法，讓你親身驗證，同時也讓你學懂如何運用各種身心治療法來促進自己及他人的健康。

這是一個十分特別的證書課程，每一單元均充滿即時可用的資訊，並輔助你整合於你的生活及事業中。課程以最尖端的醫學，神經生物學(Neurobiology)，社會心理學(Social Psychology)及神經心理學(Neuro-Psychology)科研為基礎。

課程內都是最先進的身心治療學資料，並以最普及的表達方式呈現你眼前，使深奧的理念變得簡單易明，即學即用。

開課：2010年9月25日

查詢：2835-4396 Richard Fung

主辦：聖雅各福群會

更多詳情：www.BodyMindTherapist.com

IV. My Personal Development Tips: Top 5 Ways to Relax

壓力，現代人正常情況；

沒有壓力？不是自欺欺人，就是真的無欲無求。

有壓力而不自知？現代人正常情況；直至問題出現，需要補救時才驚覺自己原來竟是壓力受害者！

預防勝於治療，放鬆就是王道方法；以下是小弟挑

選出來，簡單不能再簡單的放鬆方法：

1. **清除障礙**：任何障礙你生活工作的事物，消除之
2. **細聽音樂**：是否必須是那些放鬆音樂才有效？誰說的鬼話！任何你喜歡聽的音樂就成，就算是那麼令人放鬆的音樂，但你不喜歡，聽後只會令你煩厭！
3. **迷你水療**：當然不用往水療中心享用，在家中泡泡浴，加點香氛之類，也能令人掃走一日的緊張疲勞。(浪費食水？又不是叫你天天泡！)
4. **自言自語**：事情不順時，不妨在心中跟自己說：『稍後就有轉機！』，這當然是自我暗示，她除了能減輕一點壓力外，還在暗示你去發現轉機呢。
5. **想像放鬆**：沒有時間？現在就坐好，合上眼，想像自己正在好好的放鬆，這也很放鬆啊！

V. Recent Posting of Ideas & Thoughts of Keith To

有效身心治療的最低標準

身心互動，在今時今日，可謂人盡皆知，而且在古代中外醫學中，更經常性地佔一重要席位，但身心治療學的現代發展，卻有若老牛破車，舉步艱難。

究其原因，可說是既喜且悲，負責任的醫學界為了人類安全起見，一切皆以 **Evidence-Based** 為先，沒有充足直接證據的，皆摒諸門外；然而身心互動的關係，卻又是複雜而且間接，故大量的

傳統中運用多年的身心治療方法，最後只能被稱作『心理作用』而矣。

小弟絕對沒有醫學研究大師們的認真治學態度，但亦不甘心人云亦云，過去多年來醉心搜尋相關資料，希望從大師們的艱深研究旁邊走走後門，不勞而獲。

既是不勞而獲，與大家分一點甘、同一點味也無妨，故決定下筆撰寫這一新的系列—身心治療學基礎論，能寫多少篇，言之尚早，亦可能只是不自量力，最後草草收場，萬勿見笑。

今天首先要談的，就是剛才說的『心理作用』了。

如果某種身心治療方法，促成了某種『心理作用』，而且效果是持續得到的，並於某一比例上，能重覆於其他同類情況的人身上，我們就應承認那種身心治療方法的可能性了。

至於是否採用，那就要看會否帶來負面的副作用，舉例來說，某人告訴我他每日飲兩杯鮮奶就能減輕身體的痛楚，而醫生亦不反對他飲用鮮奶，那麼，他若問我這種方法好不好，小弟絕不會作出半點反對。

Source: www.keithto.ws

Keith To (Posted on: July 19 2010)

VI. 我的觀點: 抽離看趨勢—沒有人讓座!

前幾天乘搭地鐵，途中一位肚子真的像『蘿』那麼大的孕婦上車，當時車中座位早滿，當中年青人坐著的一大堆，但竟然像老生常談般，沒有一

個讓座。

在列車抵達隨後的一個站時，一名年約三十來歲的女士上車，上車後怒『嗶』那位孕婦，好像在說：『個肚咁大就唔好搭地鐵啦，阻頭阻勢！』。

如是者再過一個站，有位坐著的乘客下車，那位怒『嗶』女士，一馬當先，還以為她是為那阻頭阻勢的孕婦霸位，怎知卻是自己一屁股坐下，然後再怒『嗶』那位阻頭阻勢的孕婦！

真的是國之將亡，必出妖孽!!

其實近年這種情形經常出現，可謂見怪不怪，因此，寫這篇文章，根本不是想投訴時下年青人怎樣怎樣，反正那位怒『嗶』女士，怎樣也不是所謂的八十後；本文的目的，反是想大家抽離一點看看整件事：這種事情，是從來也是這樣的，還是越來越嚴重呢？

經常有朋友問及小弟為何看不出趨勢，原因在於**身在其中**，特別是那些令人產生情緒的事情，一旦在你身邊出現，的今早已步進**聯繫情緒狀況 (Associated Emotional State)**，那又怎能抽身而出，看清趨勢？

語說回來，上述那種不讓座情況，究竟是恆常的，還是日趨嚴重的呢？無需什麼統計工具，只要問問自己，這種情況在你眼前出現，近年是多了，還是少了，還是毫無變化？

我的觀察結果？下回再續。

Keith
Explore, Exceed & Excel