

卓越生命月刊：Aug 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/excel8-10.pdf 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: **ESC** 鍵貼切的比喻

III. Program You Can Enroll：身心治療學證書課程

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

Awareness of Self

V. Recent Posting of Ideas & Thoughts of

Keith To：科學研究，難於發現

VI. 我的觀點：政府殺了那位警察先生！

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **變臉**：同學問我，小弟每天在講授不同的科目，為什麼能如此快速變臉，不會精神分裂？原理簡單得很—**戴得快，除得快**，不管你說的是 NLP 中的轉換狀態，還是 Jungian 談的 Persona 面具，又或 Neo-Freudism 說的 Ego States，重點是戴得快，除得快，否則逐漸硬化，以為他是自己，自己是他。

小弟得閒無事時，什麼也不扮，做返自己，無論那自己有多小人賤人，還是舒服多了！

2. **心智符號學 Level 2**：四年一度的**心智符號學 Level 2**將於十一月四日開課，在課程中，你將

進一步掌握如何把人的概念思維描繪出來，助人助己以高階思維層次來解難或創新，本屆或第一屆**Mental Symbology Level 1** 同學，有興趣提升自己的助人或思維水平的朋友，可參閱 www.MentalSymbology.com/level2.htm。

3. 最好的朋友，正如本期文章—[ESC鍵貼切的比喻](#)作者所言，就好像是鍵盤上的ESC鍵，隨時候命，助你脫離膠著的困境；但最好的ESC是誰呢？你說呢？

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: ESC鍵貼切的比喻

作者：Unknown

看不見的，是不是就等於不存在??

記住的，是不是永遠不會消失??

人與人之間，有時你是否會覺得自己就像是 ESC 鍵一樣。

獨自一個人在角落，其實對我來說，
Esc 永遠不寂寞，和 **Ctrl**、**Alt**、**Del** 一樣，
是很重要很重要的按鍵，特別是在電腦當機的時候。

人也是一樣，或許你會有個朋友像 **Esc**，
總是在遠遠的地方，不常看到，
但在你的人生「當機」的時候，
他卻總是能幫助你離開困境、解決問題；

這樣重要的人，就是你真正的朋友。

朋友們，寧可你們永遠別當機，因為朋友是用來

祝福的。

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
下次再辦，可能是六年之後！

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 **Awareness of Self**

自我察覺，真正自我提升之途！

向外學習，當然能改進能力；但改進了能力，就等於進步了嗎？能力改進了，做某些事快了易了，但可能還是不斷在做根本不必要的事，又或是根本不是自己想做的事，那是進步嗎？

自我察覺，難！研究的對象正是自己，那能看清？

下列是5種自我察覺，通過它們，看看有否多一點的察覺！

1. **自製現實**：外間世界的結果，皆由自己造成，有時是自己獨力引發，有時則與人合作，時為主角，時為配角，時有意識，時無意識。
2. **外在反映**：外間世界的樣貌，乃內在思維的反映，不同狀態，看出不同。
3. **相信而矣**：外間世界的樣貌，只是我們相信它是那種樣貌而矣，是美是醜，信念而矣，否則那有情人眼裡出西施呢？
4. **只是想法**：你的意見、你的看法，無論你認為它有多偉大、有多重要，全都是你的想法而矣，想法，當然不是現實。
5. **只是情緒**：開心悲傷，情緒而矣；情緒，來自想法，當然也不是現實。

V. Recent Posting of Ideas & Thoughts of Keith To

身心治療學基礎論之三：科學研究，難於發現

這是身心治療學基礎論系列之三。

近數十年的科研技術突飛猛進，如果身心真的是互動的，早該出現大量事實證明，為什麼遲遲地於近十多年才有具體的解答呢？

研究方向之錯！

1. 科學家研究具體的東西，諸如**身體生理**；**心理因素**卻是心理學家的範疇，各有各做，互不相干！**身心互動**，誰去研究？
2. 科學研究的引證歸納，容易令研究範圍**過份集中**，例如糖尿病早就被認定是一種內分泌系統的毛病，多年後才被發現也是免疫系統的失調；要研究**身心互動關係**，那將橫跨多種器官系統，涉及的專門知識、研究人員以及器材多不勝數；而且這類複雜研究，變數極大，那意味著短時間難有突破，無論是研究人員或是機構，還是避之則吉矣。
3. 醫學研究，花費以千萬計，**錢從何來**？藥廠是其中一個主要來源，你會認為藥廠會資助**身心互動**這方面的研究嗎？

很多時**身心互動**的研究成果，特別是早期的發現，皆來自意外；本來不是研究這種課題，過程中出現了點情況，意外地得著新的發現，這種發現，也可以說是天意了！

Source: www.keithto.ws

Keith To (Posted on: Aug 14 2010)

VI. 我的觀點: 政府殺了那位警察先生!

小弟不太想評論時事，因為實在太易嘩眾取寵，然偶一為之，無傷大雅。

日前的小巴撞死交通警察一事，小弟甚為那位警察先生的死深覺不值，小巴超速衝燈事故，無日無之，只是沒有人認真處理吧了。

據說當日小巴司機由於衝紅燈導致意外，那麼說來，就是小巴司機殺了那位警察先生了；但試問那位曾乘搭小巴的朋友，未嘗過小巴司機們的驚人駕駛技術呢？又試問那位朋友不知道他們這麼搏命背後的原因呢？皆因生計而矣，多走一轉，才多一點收入，否則難以維生，這等事人盡皆知，你能責怪他們嗎？

果真如此，那就是小巴承辦商殺死了那位警察先生了；由於他們剝削司機，間接造成了警察先生之死。但他們又要承擔各種開支，車資又要合理，況且他們既沒有犯法，又沒有指示司機衝燈超速，那能將責任放在他們頭上呢？

那麼政府諸公(或諸婆)明知這種情況，也沒有設法改善，間接再間接促進意外發生，那就是政府殺死了那位警察先生了。

一層又一層的追尋因果，那是系統式思維 Systemic Thinking 的基本原理；系統式思維，小弟剛改稱作合整思維，合整，而非整合；整合，動詞，意即把相關的人事物有系統地合在一起；合整，形容詞，意即本身已是結合一起成一整體，那需整合。

上述一層一層的關係，根本存在，只是看與不看，看到與看不到的分別而矣。

話說回來，如果真的問責，既然罪名成立，相關局長應該人頭落地，鞠躬下台！但各位不用為她擔心，因為政府的問責，並非一般的問責；一般的問責，理應合整地一層又一層向外查找，惟我

們的問責，卻是合整地一層又一層的向內追究，最後受罰的，肯定只得那個司機！

如果抽離一點來看，我們應該問問：為什麼以前港英政府，凡事積極不干預，反而沒有什麼大問題發生，如今我們港人治港，喜好干預，卻一鑊接一鑊的呢？

下回分解。

Keith

Explore, Exceed & Excel