

畢業感言

我學到有充夠溫柔的重要，唯有這樣我才沒有那麼害怕去面對的自己的真相，自己的真相也沒有那麼可怕了。我學到如果我能清晰覺察自己心生的活動只是念頭，不把它奉為真理，也不為它的內容所牽引拉扯，我便能更專注、更平靜、更有自由去選擇適當的回應與行動。(Vivian Chow)

能使我心平氣和，學懂和自己的身體溝通，慢慢的去感受身體的各種感覺，使「痛」帶來的未必是「苦」。(Jade Lam)

開始相信自己也可以靜下來。(林章偉)

“得力在乎平靜安穩”。在八堂的學習及幾個月來的修習中漸漸感受和明白這個道理。從這個課程中最大的得著和提醒是學懂如何更體貼自己，接納和包容此時此刻的自己！人變得從容自在得多，有幫助個人的自我認識。(林琳)

安靜自己，覺察呼吸，欣賞的心，專注提升。(羅靜珊)

可以令我心境平靜，安寧一些，這幾個星期，晚上睡前沒有以前那麼多嘢想，以前腦好像停不下來，很難及久才可以入睡，日常工作也好像沒有那麼心急及煩躁。(Jenney Leung)

透過修練，更懂得與自己相處，比以前有更多時候感受到身心靈的連繫及和諧。學習去觀察及接觸不愉快的情緒及身心反應也是一項很重要的得著。除了抗拒或即時反應，現在當遇到壓力時有更多的選擇。(梁佩如)

活得更自在。(梁寶儀)

培養覺察的能力使自己心境也平和下來，與家人的關係也改善了。(Cola Lo)

過往的自我認識是透過分析來認識自我的狀況，但結果往往令自己患得患失，沒有一種踏實的感覺。這課程使我能靜中觀察自我的活動和變化；過程悲喜交集，有時很難過，有時很平靜；這經驗使我有信心面對未來的成長和探索生命的奧秘。(文楚君)

我在這課程中不僅學懂如何在忙亂的生活中尋回內心深處的平靜，亦慢慢培養一份溫柔體貼的態度接納及善待自己。在課程結束時，我發覺我所得的比我預期的為多。靜觀的操練，令我對生命及世界有更新的體會，讓我能夠安心地「處變」及瞭解自己，不再像以往般「心不在焉」。(Eric So)

透過課堂練習和家課，有機會練習和掌握專注的多種技巧。不時提醒自己專注當下，選擇放開執著及不必要的追求，增添內控感；建立了多種處理情緒和壓力的「習慣」，使生活更充實。(Jay Tse)

努力不懈、終生修習、靜觀靜觀、美善生活。(謝秀儀)

對自己的存在意義有了初步的認識。(黃世其)

人生難得幾回靜，每天總是工作、休息、工作、再工作；甚至閒來無事，也得找些事情做，讓自己不能待下，了解自己，愛惜自己。學習靜觀和專注覺察後，使我有機會停下來，了解身體的感覺和局限，認知自己面對的種種壓力和不知從何而生的念頭，並學習如何面對它們。其實，靜觀世界，可以是很美妙的！(楊啓昌)

從認識至接納自己此時此刻的狀態，當中教曉我如何平衡、釋放及善待自己。每次的修習有著不同的經歷，引起我對生命及自我探索之好奇，每次的結果都令我內心更寧靜、安穩、充實自在和更有力量。偶爾接觸到內心深處時，感受到天地的慈悲，感恩之心，油然而生。(Eric Yeung)

我覺得這個課程用了一些很實用的方法帶引我們不但只覺察自己身體的需要，而且更是擴展到整個健康生活的態度，正確的選擇及有紀律的執行。(Helena Young)

面對自己的負面情緒（恐懼、消化、退縮，不好的幻想）時，能用靜觀覺察的方式去面對及消化。（學員）

情緒較前平靜，較接納自己之正／負情緒、念頭等，回應別人較有耐性聆聽、分享，找到一個適合自己減壓放鬆的方法。（學員）

控制情緒、舒緩緊張、專心一致、欣賞身邊的事物對自己好點（早點睡），自己有能量包容自己過失及別人對自己的期望。（學員）

- 學習覺察自己的精神狀態、情緒當時受壓程度等
- 容易處理自己的情緒
- 獲得了一種生活的藝術
- 學習、工作能力增加（學員）

以 Learning purpose 來看，我覺得課程只側重 Exercise，而忽略背後理論解構，唯與治療作用之同學一起學習，可見證練習在他們身上的作用，令我對這套理論、技巧更有信心（學員）

1. 增工作效能 – 更專注覺察思路和自己有條理表達。
2. 提昇對生命此時此刻的覺察。
3. 靜中求變，覺察自己。
4. 讓感思的感受滋潤心靈，更覺察身邊的付出。（學員）

對自己的身體及情緒覺察加強了，感覺很好。（學員）

增強對自己的覺察，提升自己的專注能力及了解自己的情緒，對生命多一份欣賞，當靜下來發現最好的已在心中。（學員）

多一些覺察自己的身體狀況及情緒管理，增加對專注覺察知識的了解。（學員）