DP coach to serve

DP 通訊 NEWS

第13期 | 2018年4月

本期內容

封面故事 01

310 朵朵花悅工作坊 02

324 Coach to serve happen for a reason "LOVE" 03

331 無家者導賞團 05

TTT40畢業後感 06

DP人分享 - Dexter Cheng (DP35) 08

DP人分享 - Jason Cheung (DP27) 09

總幹事感言 11

華山隨筆 13

節目預告 14

DP通訊製作小組

約稿 / Cody (DP33)
CK (DP37)

編緝 / Ida (DP37)
Wing (DP28)
Viola (DP37)

排版 / Vivian (DP37)

節目預告 / Elaine (DP30)

技術支援 / Raymond (DP17)

(+852) 6898 2854
(+852) 3568 8249
course@dreamspossible.hk
www.dreamspossible.hk
自在社

封面故事

318 DP Friends 養生龍脊行 - (Pheabe Leung DP18)

P牌的行山領隊

行過香港大大小小的山徑，有高峰峻嶺，有崎嶇，也有deep V的行山路線，每次我都只是扯着衫尾，跟實大隊。今次能夠與同樣熱愛行山運動的 Queenie (DP25)，一起創造，為 DP Friends 安排龍脊行，也是圓滿了我倆的夢想。這條路線對於我來說，認為是駕輕就熟的遠足熱點，原來，當要負上領隊這個責任時，我的輕鬆mode，突然少左一半，皆因有太多的前設思想。

非常感恩今天天氣好、DP人氣好、拍擋Queenie 好、頻頻自拍好、大家 chit chit chat chat 好。這樣，便輕鬆愉快渡過晴朗的一天。

感謝大家比機會我這位P牌領隊。

/ 310朵朵花悅工作坊 | Queenie Lau (DP20)

310 朵朵花悅工作坊 - Queenie Lau (DP20)

3月10日，是我首次以韓花裱花導師，在DP完成了兩節裱花課，我和各學員過了一個歡樂輕鬆的下午，在學習裱花過程中都感到都時間飛逝呢！ 大家高高興興地帶著自己親手完成的作品，既美麗又充滿愛的杯子裱花蛋糕送給自己或所愛的親友，倍感溫馨愉快。

回想五年前的我，自己在DP20的時候，我最渴望的是找到人生下半場的方向，可惜當時我真的沒有認真的想和找到。

我曾經當了十年註冊護士，孩子出世後，辭去醫院工作，當全職母親，亦是半職鋼琴教師，又過了十多年，到現在孩子出國留學了，回望過去，反問自己，最渴望工作是什麼呢? 現在我找到最大興趣，這是烘焙糕點，製作糖藝及裱花蛋糕。

感恩、感謝、感激，華山創立了DP，還記得當年，我和DP20學員，在VISA課程時，支持更生人士的社會服務中，當時我對烘焙甜點一點也不懂，但是其中一環節活動中，我們和更生人士一起造了冰皮月餅，就是從那天起，我對烘焙及甜點像著了迷般。接著的這幾年，跟了不同的烘焙及糖藝大師學藝，到現在成為了韓式裱花導師及糖藝師。

原來我什麼也不是，所以我什麼也可以是，生命是無限創造過程，我體會到了，只要願意和行動，而行動量多就質變。

並且，今天我可以用我這烘焙和裱花能力當義工，去支持星星堂社會企業，協助自閉青年就業機會，每天感到生命更有義意和價值，生命影響生命，沒想過當年服務更生人士，原來最大受惠者是自己呢! 感謝大家一值的愛、關心與信任，成就了今天的自己。祝福每位導師、學員、義工朋友，每天都過著更豐盛，更感恩的生活。

/

324 Coach to serve happen for a reason "LOVE"

|

Wing Chan (DP28)

324 Coach to serve happen for a reason "LOVE" - (Wing Can DP28)

3月24日我們一行26位 DP coaches (由DP01大師姐到DP40新鮮人都有，史無前例呀！) + Dr. Red，浩浩蕩蕩的步入一所有名大學做了一天的 coaching workshop。

年青就是本錢，這批精英大學生轉數快、領悟力強、學習能力高，同時對於有一對一的 coaching 覺得是非常窩心的。原來有一個人願意聆聽他們的過去、感受他們的困惑、分享他們的未來，感覺是如此被重視及關心的，也許他們從來都未嘗試過。到最後圍圈分享時，同學都十分感謝教練們的耐心聆聽及有建設性的建議，

~ 同學A說要完全接納自己、愛自己

~ 同學B說要從受害三角跳出來做創造者

~ 同學C說Yes No Yes 讓他學懂如何表達自己不舒服的感受

~ 同學D說要"相信"自己做得到而不是"希望 "

還有很多很多都是讓我們非常感動的回饋，這就是生命感染生命，作為生命工作者的喜悅。將來如果還有機會能多同大學生做這類型工作坊，相信我們社會的未來可能很不一樣的。不單是同學，教練們也有不少體驗與感受

~ 資深教練J分享說如果他年青時已有類似的工作坊，他的生命可能會很不一樣的。DP青年版是非常值得推廣的，如果DP能在未來多實踐這類型工作坊，實在是大學生及社會的福氣，因為他們是社會未來的棟樑。

/

324 Coach to serve happen for a reason "LOVE"

| Wing Chan (DP28)

~ 社工 coach A 分享 ~ 好多謝我所遇到的 coachee，幫助他整理人生，就是間接幫助自己整理人生了。雖然我抱著關心人的心態去，同時，亦在無意中幫助了自己，從別人的生命中也看到自己。

~ 新進 coach J : 我體會到coaching是雙面，跟學生的互動中也在幫我 reflect 我自己要處理的課題，自己不夠尊重自己，別人欣賞自己但自己不太收。所以我選擇更加尊重自己、欣賞自己、對自己仁慈。慢下來，花多些時間照顧自己身體、與家人相處。

~ Coach L : 年輕人像一張白紙，學業上都是尖子，硬件準備好了，反而軟件(生命內在的力量)未準備好，這次看到學生像海棉一樣願意學習，好感動，我們種下了好好的種子。

~ 學生很需要這些心靈層面的互動學習來表達內裡的情緒。當學生進入狀態，就不再停留在頭腦學習的層面，對我們信任好深，願意進入內心，表達內在的情緒，星級的學生，平時都要呈現自己強，沒有機會表達內在的脆弱。

~ DP40剛剛畢業的學員，開始時緊張，不知自己是否稱職，結果選擇純粹用心，以同行者身份支持學生：放下期望，盡情創造。結果令人驚喜，聽到同學說有好大價值，自己都很感動。

~ 做了廿多年專業培訓師的教練說：我的兒子與這些同學差不多年紀，如果他也有得這樣上課，就太好了！

~ 同學在第三日的收穫，比上次更深，可見教練與學員一對一的學習，十分見效。

另外要多謝紅博士無私的接下這個project，花盡心思去想教什麼才讓這班大學生願意接收、留下學習，對時下那樣忙碌的年輕人，要理論與遊戲兼備，實在是一項挑戰。此刻要真心感謝被我邀請的傳心戰友及我32班及40班的組員，謝謝你們對我的信任，唔知來做乜都應承咗先，成就今天美麗的一頁。還有其他用心用愛來支持同學的教練，沒有大家就沒有動人的成果，讓我看見團隊的力量。

最後要多謝自己呀！碌爆人情卡去邀請coaches、做名牌、提供零食、收拾物資也無所謂，因為當看到生命真的能被感染、種子已悄悄的播下時，這一切又算什麼呢！Coach to serve really happen for a reason – LOVE.

331 無家者導賞團

第一次在無家者導賞員帶領下，我們DP眾義工組的負責人齊齊去遊歷深水埗。這位導賞員曾經是露宿者，也是一位踏實的電影人，他用電影的角度讓我們游走於深水埗的一些有特色故事的地方。他形容戲如人生，每個人的劇本都不一樣。

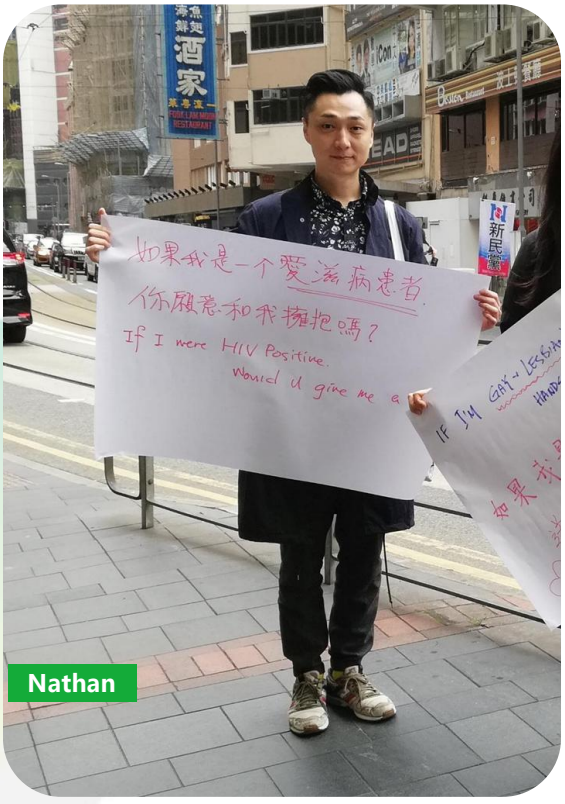
TVB的星期日檔案也同時在拍攝這位傳奇導賞員的故事，而 DP Wings 的主席阿健及董事局主席 Cherry 亦被邀請接受TVB訪問。

活動結束後的debriefing，大家感受良多，有義工內在小孩的某部份被療癒，有朋友分享自己可以做些什麼來支持他們呢？也有義工覺得除了物質外，其實露宿者對心靈層面的需要是否也可以關顧多一些呢？這一切都是讓大家有機會去反思、去沉澱。

最後，十分感謝 DP Wings 的 Alza Law (DP30) 速成這次的活動，讓眾義工經歷了一次很不一樣的體驗。

/ TTT 40 畢業後感 | Nathan Chow (DP40) 分享

TTT40畢業後感 - Nathan Chow (DP40) 分享



Nathan

在上DP40前，坦白說，我對自在社和周華山博士，沒有什麼認識，有機會來上課，是因為早前向家人透露我想做一些有意義的事，回饋社會，卻不知如何入手；工作上亦遇上瓶頸，感到前路茫茫。同時我這位家人因為自己的問題，無法上課，她便介紹了DP課程給我，她告訴我，這是一個有關身心靈的課程，是教人如何做「生命工作者」，我想我對身心靈的事蠻有興趣，不過什麼是「生命工作者」，就不太理解，心想：反正我有時間，就答應來上課，看看是什麼葫蘆賣什麼藥吧！上課前還和一位朋友提過，未來日子會學習什麼「生命工作者」的，她看過課程簡介後，給我的意見是：小心被人洗腦……我就是帶著這一堆問號????，又帶有一點抗拒的心態來上第一日DP40的課程。

記得華山老師一開始說，有一兩巴仙的人在課堂之後什麼也得不到，因為他們放不下舊有的模式，如果要有最大得著，在課堂上就要清空自己才能吸收最多。當時還不太懂要如何做，加上朋友給我的「意見」，立時更加心虛，懷疑自己正正就是當中的「兩個巴仙」。
然而隨著第一天課程裡幾位同學真誠的分享和他們震撼性的轉化，對我來說成為我對課程感覺的重要轉捩點。我看到投入和放開是如此重要，亦感受到華山老師所引導我們去學習的事，實在之偉大，而且在練習過程中我發現原來自己也被一些過去的想法和感受羈絆著而不自知，更大的發現是原來自己一直是向外追求，其實這些可以內在自己製造的。上DP課程中學到和自己心靈溝通的重要性和技巧，不只是一般的自我對話，而是如何有效地安撫內在靈性部份，與自己的情緒和內在小孩修和。

/ TTT 40 畢業後感 | Nathan Chow (DP40) 分享

記得有一次分享，當華山老師知道我有自卑的部份後，竟然着我帶領同學跳舞，我渾身的不自在，滿臉通紅，同時同學們和導師卻非常投入及信任，配合和支持着我一起跳舞，雖然那只是大概四分鐘的舞曲，同時建立了我和同學們很多的聯繫，也真正的放鬆投入起來。

之後的DAG和TTT課程，更大幅度地讓我可以練習將學到的工具運用到日常生活當中，而且十分現實貼地。這些跟我以前所接觸的心靈東西，比如塔羅、水晶、頌缽、甚至宗教更實在，沒有半點虛幻，完全是內在自我補足，不假外求，心念一轉，自當完滿。而另一個很重要的得著，是在傳心行動工作坊，發現舊日的我如何被自己的前設和期望綑綁著，封閉了自己對外的溝通，阻礙了我和我爸爸的相處，坦承了自己不想面對的事情，釋放了當中的困擾，解開了一個很大很大的糾結，再沒有指責，換成了解和感恩，整個人就釋懷了。

上課之前我以為自己沒有問題，上課之中了解到我並不是沒有問題，只是我選擇了逃避，上課之後感恩自己在過程中放開懷抱，讓自己有機會變得更圓滿豐盛，現在我學懂面對未盡如意時可以如何處理情緒，和別人溝通時，又能夠如何更好去表達和聆聽；我感覺前所未有的平安喜樂，純淨了我的心去享受當下，輕鬆自在地面對將來人生旅程的任何挑戰。

發生的事並非偶然，感激宇宙大能的安排，在這人生期階段遇上DP，感謝華山老師，所有教練和同學，三個月課程令我覺得畢生受用。

TTT 40 班畢業大合照

DP人分享

永遠不太遲擁有幸福愛情
- Dexter Cheng (DP35)

在2015的8月，結了婚24年的前妻，提出和我分手，我雖然答應，心情卻是極度沮喪。幸而陣痛的階段，不算太長，我漸漸覺得不再需要任何親密關係，一個人住一間大房，睡一張大床, 其實也挺舒服的。

幾個月後，陰差陽錯的上了DP，這課程卻是我人生的轉捩點，讓我看清楚自己是一個怎樣的人，了解我最需要的是甚麼。

最大的奇蹟，是我竟然遇到了一個令我着迷的女子，我的心，完全因為她的出現而融化。當時我已經快60歲，這位女子比我年輕19年，我心中很多恐懼，自我懷疑，當中情緒很多高低起落，猶如坐過山車般忐忑，幸好在DP學了些處理情緒的工具，包括3A、我不是我的情緒、零極限等等，大派用場。加上有教練啟導，憑着「無論如何搞掂佢」的精神，把一系列的困難都克服了。

在新的關係中，我學懂了愛是貢獻不是索取，努力學習給對方空間，尊重她。雖然我們的性格很不一樣，非常感恩在過去的一年多，我們縱使有不同的意見，都沒有爭吵過。我相信是歸功於大家都上了DP，理念比較接近，溝通比較有效。

如今，我感覺到我們都活在愛當中，互相扶持、互補不足。十分感謝DP造就了我倆的緣份，感謝天父派了這麼善良美麗又有智慧的天使，陪我走在人生路上，體驗更多奇妙恩典。

Dexter

DP人分享

重拾音樂夢（下）
- Jason Cheung (DP27)

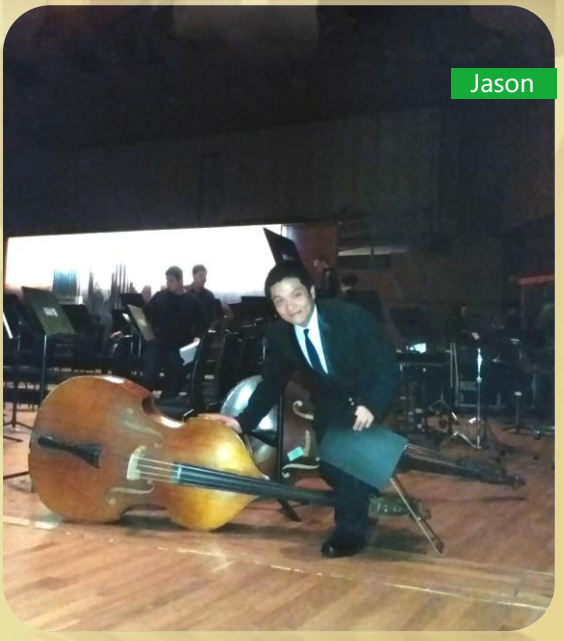
2月11日年廿五晚上，在香港大會堂音樂廳，終於一圓十年來的音樂夢 - 十年來首次的音樂會演出。

當時心情既緊張又興奮，同時，內心的一些「1 號仔」部份自然地出了來，令我由數星期的綵排及演出當日都非常在意自己的表現。

平常的我，甚至上班，主要都係一身運動便衣、「牛記笠記」，只要隨意便可。但為今次演出，「7號仔」的我也認真為演出服裝悉心準備，連皮鞋也刻意買新的呢！

演出前的一日，大家仍要為音樂會加緊綵排的一刻，從樂團經理口中收到一個令大家十分振奮的消息：門票 Full-House 爆滿！這個消息，令我對演出更有信心，亦更在意自己的表演，因為一來畢竟10年來首次重踏台板，二來就是我的排位被安排靠近台邊，亦即是最接近觀眾的位置。

晚上8時，音樂會正式開始，望見全廳滿座的觀眾，格外感到多一份負責感，感覺「就算只得一次演出，就算我是業餘，也要演得完美，因為觀眾難得願意花費花時間來，不能令他們失望」。



Jason

/ DP人分享 — Jason Cheung (DP27)

DP人分享

當然，音樂會完滿完美的結束了！在中場休息及完場後，團員們難得多年聚首，自然是「集郵」時間，這忽然令我返回學生年代，當時每星期的排揀，每隔數月的演出，那些畫面，就像不久之前發生的，但其實已十多年了。想說的是，音樂帶給我很多美好時光，很開懷自在的感覺，所以當過去10多年投身社會後，家庭、工作等壓力需要面對時，能回歸音樂的懷抱裡，很治療、很舒懷，感覺到「終於可以脫離煩囂」，所以此刻我自覺為自己做了個很正確的決定：報名參與今次音樂會演出。

回顧由報名至演出完畢，整個過程，我體會到自己真的很「7號仔」，喜歡音樂就是因為「有得玩、冇壓力」，有一大班人一齊排練就可以「圍威喂」。當中，喜好還喜好，「冇壓力」係主要一環。現在人長大了，當再次面對音樂時，內在小孩就出現了，要冇壓力要玩要開心。同時今次機會正正讓我要面對一定的壓力：

1) 放下十年，還曉得玩音樂嗎？
2) 曉得玩音樂同時，演奏樂曲又能跟得上嗎？
3) 表演套西裝要好好準備啊！
4) 全場觀眾爆滿啊！
5) 排位還要是站在最外，觀眾最容易看見呢！

雖然全是一些微細的壓力位，亦正是提醒我每天每件事都可能有些微的壓力要面對，並不能夠hea了就算，有需要時要悉心考慮和準備。原來一個音樂會，其實就是給我這位7號仔面對自己最不妥善問題的課題。

最後，很感恩，當晚我家人及有13位DP人親臨現場支持我的演出。我亦渴望今次之後，不會再用上10年才有下次演出吧！因為我真的很愛音樂呢！

總幹事感言

/ Red Chan (DP 06)

DP多元平台，生命教練全動員

DP今年重點落實 Coach To Serve 的理念，就是在義工服務、社群凝聚、策略發展的層面，以生命教練(life coaching)的模式作為基礎，提升個人修為、整合團隊力量、貢獻大社會。如此一來，大家更有意識運用生命教練的心法、方法，助己助人，DP人「全民皆兵」，透過 coaching 感染身邊世界。

DP 的生命教練模式，其實是甚麼一回事？簡單來說，就是：

1. 凡事先「睇自己」：覺察自己、認識自己的內在狀態。我們要為自己生命所有的成果，負100%責任，無論發生甚麼事，關鍵在於我把自己放在甚麼位置，選擇用甚麼態度面對。

2. 在人際關係中，運用「溝通三寶」：先處理情，再處理事；先處理自己，再處理別人；先欣賞，後回應。

3. Empowerment，尊重生命、信任生命：做服務時，放下期望、盡情創造。我們是服務對象的同行者，對方具備足夠的內在資源找到生命的出路，我們的陪伴，是 empower 對方看見、運用自己的內在資源。

4. 在清淨貢獻中成長：生命教練在貢獻別人的過程中，修煉自己、促進自我成長 – 我們有幾懂得面對自己、處理自己，有幾願意放下自我，就有幾大的力量支持別人成長(focus out)。倒空自己，無盡生機。貢獻別人與自己的成長同步、同時發生。

總幹事感言

/ Red Chan (DP 06)

DP多元平台，生命教練全動員

因此，我們推出了「自在 Coach」計劃，鼓勵DP人自組學習小團隊，重溫DP工具，透過團隊互相的支持力量，讓自己再次體驗個人成長的力量。截至三月中，已經有120人報名參加「自在 Coach」，不少早期畢業的DP人，藉此重聚，再創新自己。這個計劃包括四位導師長時間貢獻DP的領袖導師：Athena、Jonathan、馬桶老師、Red。

DP用生命教練系統做社會服務，二、三月有新嘗試，就是在理工大學支持精英學生「睇自己」，把DP課程的體驗式學習，帶到年輕人的生命中。這個服務包括了三天的整日工作坊，由總幹事Red負責做導師，DP董事 Annesa、Maurice，副總幹事 Athena、Wing都參與其中。47位DP人，由DP1到DP40都有，幾位甚至是六十過外的退休人士，與年輕人兩文三語、一對一做coaching，服務時數超過400小時，無論學生還是教練/導師，都極之感動、難忘！(詳情可看本期通訊一些參與夥伴的分享。) 相信未來，我們會繼續這類服務。

賽馬會更生教練課程，第一班已經上課一個多月，學員、教練、核心領導團隊都不斷面對挑戰、不斷成長，感恩大家能夠做深刻的生命學習，一起面對人性的光輝與陰影，在團隊力量中，為自己、為眾生，堅持愛、學習愛、傳揚愛。

喜見DP社群上下的耕耘與成果，讓別樹一幟的Coach to Serve文化，落地生根，貢獻給大社會！

/ 華山隨筆

華山隨筆

成也團隊、敗也團隊。21世界領袖，都是溝通高手。溝通質素，決定了個人和團隊的成果。最近，設計了成功團隊三三制與大家分享：

團隊能量法則：
1、凝聚夢想、呼喚使命：引發團隊貢獻社會的自豪感。
2、捍衛誠信、上下一心：持續強化並保護團隊的信任。
3、領袖人格、團隊風格：每位領袖都要堅持以身作則。

團隊管理法則：
1、善用衝突、反敗為勝：珍惜衝突所呈現的真情渴求。
2、知人善任、請易走難：建立依法不依人的一視同仁。
3、該斷即斷、不斷即亂：團隊溝通需要健康界線守則。

團隊溝通法則：
1、先處理我，後處理他：批判對方之前請堅持睇自己。
2、先處理情，後處理事：時刻覺察並善用自身的情緒。
3、首先欣賞，然後回應：持續欣賞對方的正向出發點。

2018年4月自在社節目預告

日期	星期	時間 由	時間 至	節目	地點	負責
1	日	19:30	21:30	洪朝豐靜心班序言---體驗內在喜悅	自在社	華山
2	一	14:00	17:00	開悟覺醒之路 ---「我是誰」冥想	自在社	華山
2	一	19:00	22:30	蘇菲舞動	自在社	身心靈平台
4	三	19:30	22:30	生命教練學習圈	自在社	Jonathan (DP2)
7	六	9:30	12:00	DP Wings 服務出隊 ~ 擁抱夕陽	黃竹坑	DP Wings
7	六	10:00	21:00	幸福家庭工程	自在社	馬桶 (DP32)
8	日	14:30	17:00	奇蹟課程療癒指南	自在社	Michelle Tse (DP34)
9	一	14:00	18:00	Mindful Family	自在社	身心靈平台
11	三	19:30	22:00	傳心讀書會 -《愛與和解》	自在社	傳心行動
12	四	14:00	18:00	Mindful Family	自在社	身心靈平台
13	五	19:00	22:00	正念工作坊	自在社	身心靈平台
14	六	20:00	21:30	Magic Team 迎新活動	自在社	Eddy Au (DP38)
18	三	19:30	22:30	生命教練學習圈	自在社	Jonathan (DP2)
20	五	19:30	22:30	莫慶聯：如何支持弱勢社群	自在社	華山
21	六	13:00	17:00	DP Wings 服務出隊 ~ 利民會活動 : 快樂工作室之尋找天與地	山頂	DP Wings
21	六	14:00	16:30	DP Wings 服務出隊 ~ 擁抱夕陽	黃竹坑	DP Wings
22	日	14:30	17:00	DP Wings 服務出隊 ~ 東華視障老人(頤景)服務	黃竹坑	DP Wings
22	日	18:00	21:30	劉仁州老師華人行動籌款工作坊	自在社	鳳明 (DP31)
25	三	19:30	22:00	傳心讀書會 -《愛與和解》	自在社	傳心行動

備註：有關身心靈平台的活動的詳細資料及報名情況，請直接 whatsapp 聯絡 9159 6990 查詢