新生命
中華民國癌友新生命協會
教師身心靈
2019暑假
自我探索成長營
Welcome ~
時　間：108/07/22～108/07/31
地　點：台南市南區文南一街2號4樓之3
歡迎與我們一起“探索自我”把自己還給自己
Go
社團法人中華民國癌友新生命協會 主辦
教育部指導

報導/活動課務 王淑嬌

【活動報導】

2019 暑期教師身心靈自我探索成長營

營長：陳文曜

副營長：羅淑櫻

總操：邱淑枝

生活：陳美旭

輔導：林文英、吳思穎

課務：林俊璋、王淑嬌

講師：林弘文、王愷、林俊璋

小隊輔與教練：

A.吳思穎、朱志宏

B.陳浴沂、黃恩子、林雅玲

C.黃玉花、吳敏瑛、陳建邦

D.陳貴琴、蔣卉芬、謝佳惠

教師營營歌---幸福的臉

幸福有沒有在我身邊 怎麼一直看不見

幸福有沒有在你那邊 讓我看看它的臉

家裡已經找了好多遍 只有溫暖的房間

爸爸說幸福就在鏡子裡 那就是我快樂的臉

老師說 如果慾望能夠少一點 快樂就會多一些

愛惜地球給我們的資源 隨時記在心裡面

我用善良禮貌的雙眼 發現大家幸福的臉

家裡已經找了好多遍 只有溫暖的房間

爸爸說幸福就在鏡子裡 那就是我快樂的臉

老師說 如果慾望能夠少一點 快樂就會多一些

愛惜地球給我們的資源 隨時記在心裡面

我用善良禮貌的雙眼 發現大家幸福的臉

如果慾望能夠少一點 快樂就會多一些

愛惜地球給我們的資源 隨時記在心裡面

我用善良禮貌的雙眼 發現大家幸福的臉

2019 年 7 月 22 日，為期十天的教師營在台南圓場舉行，為教師身心靈自我探索成長營揭開序幕。來自全省各地的老師們，因為不同的因緣來到協會，看到這一群在不同單位，一樣為教育辛苦工作的夥伴，願意與我們一起探索自己，把自己還給自己，很感動。教師營，我來了!

讚嘆老師們對於課程的安排細膩貼心，完整而周到，從穿適合運動的衣服報到開始，接著有系統地介紹協會，十天的課程中，有傳衣領命、新生命啟動、快轉啟動，同時為教師營與南部地區同圓安排啟動宇愛手，意純師姊在結班時就特別提到：很佩服協會安排課程，在短短幾天就從啟動快轉到後來能享受快轉，我可是走了快一年的路……

感動老師的大愛，這是協會二十年來第一次舉辦教師營，看到學員從不熟悉到感動、到認同，短短十天，因為有愛。入了門，就成了一家人，老師的心法總是很穩定地帶領我們，拓展新的思維，老師說，參班十天，不是帶什麼回去，反而是要學習放下，看自己在不在?自性在，才是真正的自在。去感受，不是知識的學習，而是進入功的狀態，進入功的振動，進入天地宇宙的場，連結這個場，謝謝老師帶領我們入場！

在生活中護持

教師營不只為新同圓而舉辦，同時為前期同圓。為了啟動大家護持的心，老師改變活動模式，除了教煉和隊輔的齊心合力，營隊中同時匯聚全省各圓場的護持力量，集中在台南，每天都強烈感受到台南圓場「場」的功能，一家人相從　互扶持，在廚房、在上課教室、在每一個角落，早餐、午餐、晚餐、環保清潔、洗衣……等等，每件事不分你我，沒有推辭，師兄師姊們承擔了很多事務性工作，處處是感恩和感動。協會第一次對外的營隊，像是一個十天的進階基礎班，大家一起帶著護持的心來參與這場盛事，一起創造這個重要的里程碑。

這是修煉的營隊，同時是生活的營隊，藉由老師們巧妙的課程帶領，讓大家的溫度一天一天累積，成為同圓之後的學員更不同了，有人不吃十分飽了，吃七分就好，還能趕快幫忙收拾碗筷，健康又能奉獻自己的一份心力，大家一起整理環境，一起投入事務性工作；有人說，喜歡這種簡單又讓人覺得富足的生活方式；有人詢問到圓場的交通……心的溫度上升了，願意付出，成為家的一分子。

幸福的臉

感謝弘文老師為這次的教師營定調~幸福的臉，參班十天，大家

臉上的線條表情真的不一樣了，從學員到護持團隊，每一位同圓從內在散發出來的柔和，願意承擔的信念，渴望學習功法的神情，令人讚嘆。學員接收到來自所有師兄師姊愛的關懷，同時啟動了自己內在的能量，帶著幸福的臉離開台南圓場。

我用快樂妝扮自己，擁有快樂的臉，擁有屬於自己的幸福，同時用善良禮貌的雙眼 發現大家幸福的臉。感謝老師們的示範，有老師的帶領，我們很幸福！

B1停車場
請上7樓
請上7F
新生命協會

●DAY 1-1 初來乍到〈20190722〉

◎感謝意純的善念，讓我有機會參加教師營。台南對我而言是陌生的，但當到達的那一刻，受到幾位師兄師姊熱情的歡迎，感覺好溫馨。感謝愷愷老師平易近人、生活化的開場白，縮短了大家的距離感；感謝第三組教練、小隊輔的貼心帶領，讓我們放鬆自在：感謝為這次活動無私奉獻的所有師兄師姊們，相信我的收穫會是滿行囊。〈彭雲婉〉

◎是什麼東西在發光？一踏進協會那瞬間，好刺眼啊！師兄姊臉上發出的那道光，那股關愛的氣息令人放鬆，很容易就能牽引我的嘴角上揚。生命故事的分享很真實，心的連結就此展開。動力餐的搶食秀令人食慾全開，才發現這個遲來的早知道~原來陪伴化療沒有食慾的親人時應該這樣做。感謝今天在協會為我們付出、護持的所有師兄師姊。〈林慧真〉

◎今天在圓場有滿滿的感動和收穫，感謝這麼多師兄師姊對我們的付出，期許自己也能有這麼多愛的能量，傳遞給更多的人，幫助更多的人。〈程秀芳〉

●DAY 1-2—初來乍到〈20190722〉

◎十天，離開家、離開小孩、離開一切塵事，這是多麼的不容易呀！感謝所有為教師營付出的老師及師兄師姊們，讓我有機會來到台南圓場，台南圓場的“大”，台南圓場的熱情，深深的感動著……

愷愷老師的用心付出讓我看到了生命的價值與意義。師兄師姊們的經歷，讓我感受到無論遇到什麼樣的困難都要樂觀的面對。十天，希望從協會功法中學習“靜”與“慢”，讓原本衝衝衝的個性與心情能夠緩和下來 ，靜待這十天的蛻變……〈林儷婉〉

◎回到任教時，參加營隊的感覺，仔細比較更有家的氛圍，是幸福的，受寵的。因為瞭解為我們服務的大多是癌友，雖有些不捨，但看到他們臉上的笑容，想到愷愷老師說，辦活動就當作只有一次，圓滿這一次活動，如同圓滿每個角色，師兄姊的想法是這樣吧！圓滿執行自己的工作事項。這就是把握每個當下的實證，修煉的呈現。〈林慧芳〉

◎立天地心時，汐止的師姊教我們肚子往內收，膝蓋就會放鬆，果真如此，膝蓋自然鬆了而且恰到好處，好神奇!以前總是做不好，這是今天最大的收獲 ！〈陳淑美〉

●DAY 2-1〈20190723〉

◎進入第二天，創辦人詳盡解說，新生命協會的起源和緣由，令我感動。由一個小小種子的細心覺察到罹癌人士化療後身、心都需要被支持和關照，創辦人一堅持就是一段漫長歲月，還謙卑地說當下已銀貨兩契，只求付出，施恩不望報，因癌友的苦難，他們有能力協助和護持，不為任何利益，這就是人家形容說的，世界上最美的風景是人，用心去看，的確如此印證。〈吳禛琪〉

◎今天煉習了許多功，雖不太熟記每個步驟，但練功時感覺身體發熱流汗，也了解煉功對身體的益處，希望在這十天好好學會功法，讓身體變好；而下午師姊幫我做「宇愛手」時，感受到師姊透過溫熱的手心，傳達給我天地宇宙的愛，讓我更想學習「宇愛手」，謝謝師姊。〈陳又瑄〉

◎弘文老師提及的通情達理，同理心，情理法等的詮釋令人印象深刻與佩服，下午的宇愛手，愛的祝福-把愛傳出去，充分展現己立立人，己達達人，宏觀的愛，真是令人動容！〈溫清欽〉

●DAY 2-2〈20190723〉

◎第一次學習聽聞已久的脊椎旋轉功，教練很有耐心的解說，師姊用手指一節一節地輕觸我的脊椎，引導我配合三十秒的節奏，慢慢旋轉脊椎。小心翼翼地跟著口令，仔細注意每個環節，彎下腰時，恭敬柔軟之心漸升，有點體會到老師所言"身帶位，心到位。"雖然今天沒有發汗發功，但在那麼多人的關愛護持下，我會用心學習，相信自己會愈來愈進步的。〈曾舒怡〉

◎平常就很會流汗的我，早上與同組師兄姊做頸椎旋轉練習時，更如同雨水般一直往下滴，上半身全濕。所以，馬上去換一套衣服。結果，上課時再做一次，也一樣汗滴如水，又去換衣服。不過，在經過兩次的頸椎旋轉後，讓我感覺全身筋骨暢通、神清氣順。

還有，綁腳坐姿也讓我能夠坐得更直更久。因為，平常只要是坐在椅子上的研習，我都很快的感覺酸痛。但今天綁腳的坐姿讓我感覺很自在、很舒服。非常感恩協會老師創造了這些功法，我一定要好好學習，自利利他。〈蔡玉英〉

●DAY 2-3〈20190723〉

◎今天早上教功法，雖然已經學過了，但自己仍有許多不足的地方，所以感謝教練、隊輔的指導，提醒自己沒到位的地方，要學習的實在太多了，仍須多多努力。

愷愷老師的心法真的精彩，打破了許多固有觀念。真話不傷人，假話不害人，我們的一些執著真的沒意義。銀貨兩訖，每一個當下就是回報，不需要感謝，令人佩服與深思。〈周意純〉

◎好喜歡 一早起床的禁語及不需要眼神的交流，讓我能好好梳洗自己，讓自己往內心去，迎接全新的一天。透過宇愛手，心靜了，柔軟了！當師兄師姊們旋轉著旋轉著~怎麼也轉出了我眼眶中的淚珠~到底是什麼觸引了心的悸動？一股充滿活力的新生命！謝謝老師的引導，謝謝各組護持的師兄師姊！〈林慧真〉

●DAY 3-1〈20190724〉

◎傳衣領命—領一個好命!我們都有一個好命，帶著幸福的臉，體驗我們的好命，找到我們的自性光明。

自在服一套是台幣 1200 元，換算成台幣是幾分?十二萬分！所以傳衣領命的自在服有大家十二萬分的支持和祝福。

◎新生命啟動—外國人的我~「I」,從外形看，單一線條，像從個體出發。中國人的「人」，左右兩個線條，從外形看，是互相支持的。我們來協會學習相互支持，接「受」別人的「心」意，接受「愛」，同時付出「愛」。生命的歷程，重在實踐，不是用想的，我願意改變，走修煉的路。領天命，知道來人世間是為了走修煉的路。

◎學員迴響—殊勝的傳衣領命，象徵著新人傳承領受了新生命，學習歸零，一切從新的生命，開始學習新生活，常常發出愛的心念，祝福每一個人，把愛傳出去！〈溫清欽〉

◎今天又是令人感動喜悅的一天，今天的傳衣領命，新生命啟動，都令人難忘，感謝圓場所有的老師、師兄、師姊。也因為您們的用心，從此自在服，就變成我的護身服。〈程秀芳〉

●DAY 3-2〈20190724〉

◎傳衣領命的儀式在溫馨的氣氛下進行，別具意義。當我被帶領走向老師，並領取衣褲的時候，莫名感動油然而生。

啟動新生命的儀式中，我們被滿滿的圓給包圍，這個圓是愛的心念，別人今天送給了我，明日我也該送出去給別人。

老師指導我們「修煉是把向外的手指頭轉向內」，還說「要改變自己，不要要求別人」真是一語提醒夢中人，得在生活中落實才是。

八十多歲的大姐分享了她的面對人生困境時的態度令人感動和敬佩，好有正向能量，尤其那句「心中無恨，因此幸福」的話令我肅然起敬，她真是一位有智慧的長者啊！〈彭雲婉〉

◎隧道人生，相信就有希望，隨時活在沒有等的感覺裡，整個細胞都跟著健康喜樂！

“傳衣領命”接收到的共振場，清洗了深埋心底的陳年往事，接收了大家傳來的祝福，願這份愛也能從我流轉而出。

非常感佩每天為著我們生活起居，處理大大小小家事的師兄師姊。感謝有你！〈林慧真〉

●DAY 3-3〈20190724〉

◎喜歡協會的敬飯儀式，感謝食物提供我們滿滿的能量；協會的動力餐，讓我在協會裡吃得比家裡更多飯菜。今天傳衣領命的活動，從弘文老師的手上傳授到衣服，剎那是感動！有這麼多師兄師姊的護持，讓我感受到天命和大家的祝福。〈施又君〉

◎在這個大家庭裡，每一位家人都有不同的生命故事。聽著、看著、思索著生命的價值與意義。啟動新生命，又在持續不斷的感動和感謝中度過了一天。〈魏晨珊〉

◎圓場真的是一個溫馨的大家庭，慈愛的大姊身上讓人看到了什麼叫安天立命，尤其一句"對人沒有怨恨"的話語，如此寬廣的心胸，真令人感佩。

上午"傳衣領命"從老師手上接下了衣服，就要好好的修煉"天命"，下午老師又為我們啟動新生命，過往那個向外求的自己，而今學到了改變要從自己開始。僅僅為了十三位新學員，兩個儀式出動了如此多的師兄，師姊護持，真是令人感受到滿滿的愛，再次深深的感恩!〈曾舒怡〉

●DAY 3-4〈20190724〉

◎今天從大姐的生命故事開始感動到傳衣領命，大姐異於常人的毅力與堅持的相信，踏實地修煉人生，尤其對任何人無怨恨，分分秒秒都感恩別人，開善合善，才有辦法渡過人生各式各樣的難關，是快樂的、有功用的、心美的、慈祥的長者，只要來臺南圓場就忍不住地抱著他，捨不得放開，希望自己能像他一樣。

隆重又莊嚴的傳衣領命儀式，讓我又回到自己領命那天的場景，何德何能讓弘文老師和師兄姊跪求天地宇宙給我們支持和祝福，有能量開始修煉，記得那天我和我的貴人郭秀慧師姊嚎啕大哭，今天我在外圍護持同樣是感動得淚如泉湧，有這麼多老師和師兄師姊的愛成就了教師營，迎接了一位又一位的新生命，能在充滿愛的大家庭跟著老師修煉，我是幸運且幸福的寶貝！謝謝老師們和師兄姊們的愛和支持。〈徐桂珍〉

◎今天複習脊椎旋轉時，教練用力幫我把手肘往身體夾緊時，奇妙的事情發生了，一股電流汩汩地由肩膀流向手指尖，令人訝異 ！〈陳淑美〉

●DAY 3-5〈20190724〉

◎感恩弘文老師，感恩大姊生命故事分享，真的很感動，也讓大家驚豔，功法竟如此美妙，不可思議的新生命，很感動，謝謝護持的同圓，讓我體驗新生命。〈林慧達〉

◎今天的兩場儀式都非常的莊嚴與神聖，我是第一次接觸這個協會，有人說沒接觸又不了解，為什麼敢來？我說，我是好奇的人。只要沒接觸、沒嘗試，我都樂意接受。所以，今天癌者的分享，讓我覺得他們的意志力真的很堅強，而協會又提供了那麼好的場所，讓每一個人都成為家人，實在是一件很棒的事。從這些癌友的付出，讓我覺得自己也不能輸，一定要跟他們一樣什麼都能做，付出是一種喜悅、是一種快樂。〈蔡玉英〉

●DAY 4-1〈20190725〉

◎透過弘文老師的說明，對請圓場的意義有了初步的認識。的確，天、地、宇宙、萬物，本來就在，尊敬之心是有的，只是一直存在的東西，我們卻往往忽略，並沒有特別去感受它們也充滿著滿滿的愛，要接納、要珍惜、要流通、要以更虔誠的心看待。透過請圓場儀式讓我明白了這一點。

老師說做「踏實人生」功法對膝蓋幫助大，透過提、踏、移、推、觀的慢速交替，肯定是有大幫助，好感恩。在「入主中圓」的前進中體會人與人之間的關係，怎樣在有拉扯、有推拖、有碰撞、有快慢的互動軌道上形成默契，真的得互相有心、有包容、有體諒、有等待，最後才能和樂融融、一起成長。

一開始「開善合善」因腳步還不穩，因此忙於身體的動作，稍穩後，仔細聽老師的引導語，其實是要我們透過這個自轉的過程，體會人生這條河的起起浮浮、漲漲沈沈.....不自覺地眼淚直流，說不上原因，也許是喜怒哀樂的現實生活被碰觸到了吧！〈彭雲婉〉

◎每天都有滿滿的感動與深深的感謝。同圓、同源、同緣，因為我們有著相同的源頭，同樣的緣份，所以相約成為同圓，一同圓滿、圓亮自己和彼此的生命，真好!〈魏晨珊〉

●DAY 4-2〈20190725〉

◎今天練習開善合善功法，因學這功法才第二天，還不熟，就跟著俊璋老師的引領煉著步法。煉著煉著，煉到看到自己的內心；看到自己的人生；看到了一片光，這時我已熱淚眼眶。

感謝上天的指引，讓我來到癌友新生命協會辦的教師營，來到台南圓場，感受這微妙的感覺。〈施又君〉

◎早上非常感謝卉芬師姐對於頸椎的支持調整，脊椎旋轉功煉起來更有果效。

弘文老師請圓場振動人心；愷愷老師說故事幽默溫暖；俊璋老師既磁性又感性的導引詞，以及同圓合聲祝福時，在在都感受到聲音是有能量，有溫度的，也都感受了發聲者蘊藏在心中的那份愛！

圓滿並不是完美無瑕，而是彼此經過補位後讓它成為圓滿！每天總是在感動與感謝中度過，看著！聽著！進而也要學著！做著！讓愛流動~〈林慧真〉

◎感謝敏瑛師姐在做開善合善時，提醒我下巴扣住，霎時中軸出現，腳站得更穩，因此，下午煉功時，在俊璋老師的引導下，能更快進入穩定狀況，隨順引導詞的流清洗累積的心靈，讓我再重新調整，向明亮出發。〈林慧芳〉

●DAY 4-3〈20190725〉

◎上課常常眼睛迷濛，老師的話，師兄姊的生命故事。尤其敏瑛師姊對竣智師兄說：能祝福別人，支持別人是很棒的，更令人淚崩。

前二天志宏師兄就提醒我不要皺眉頭，我回答：我常習慣性皺眉頭，為自己找理由。早上煉開善合善，要慢，結果又在煩怎麼都站不穩，站不久，當然眉頭又皺起來了。這時突然有人幫我舒眉，提醒我，心想應該是那位護持的師姊。結束時志宏師兄跑來告訴我，剛剛是弘文老師幫我舒眉，哇！深深感謝！皺眉就無法放鬆啊！

下午煉功，不斷提醒自己嘴角上揚，就不會皺眉頭。在開善合善時，俊璋老師提醒我們觀察念頭，這時才發現自己平常有多不自在，站不穩，就煩、懊惱、生氣，原來習性是如此惡劣。無法自在，是因為不能接受當下的自己，所以要修正的路還很長，感恩今天有很大的收穫，謝謝老師們及護持師兄姊們。〈周意純〉

◎今天學習很多功法， 但是最令我感受深刻的是愷愷老師說到如何教養一個數學考不到二十分的孩子。教養孩子一直是我的大問題，我曾經因孩子大哭、崩潰、想放棄，心一直處在糾結的狀態。今天愷愷老師讓我體悟到親子之間的“溫度”、“祝福”、“擁抱”、“不要用自己的想法要求孩子”、“有什麼比活出真實自我還要重要？”值得我深思。〈林儷婉〉

●DAY 4-4〈20190725〉

謝謝弘文老師帶領，愷愷老師解說合心祝福的意義，祝福是一種能量，它連結了我們的誠心請求，帶著“天地”“宇宙”的愛，有層次地祝福身邊的家人、朋友、宇宙、全世界的每一個生命，健康、輕鬆、喜悅、自在，把愛傳出去。謝謝老師，老天爺，每天出門前，我帶著這美好的祝福送給自己、家人、朋友、全世界。帶著滿滿的祝福，感恩心，開始全新的一天。〈劉玲嘉〉

◎今天請圓場時，深深的被弘文老師的口令聲震撼了，大聲處如「虎嘯山林」，小聲處如「遊龍低吟」。在平日上課裡，弘文老師黝黑的臉看不見表情，低沉的聲音聽不出抑揚頓挫，所以感覺判若兩人。由此可知弘文老師的心願有多大，心量有多寬，心中的正氣有多旺！〈陳淑美〉

●DAY 5-1〈20190726〉

◎手心的太陽—宇愛手今天藉宇愛手，跟幾位師姊有了語言的交流，感覺協會神奇的力量把好棒的人聚在一起，大家都是本著善念，圓亮整個世界，好激勵哦。(翁淑玟)

◎前幾天體驗了宇愛手，感受到手滿滿的溫暖，一直很期待學習宇愛手；今天總算有機會學習宇愛手，了解宇愛手所傳達的能量，希望能將宇愛手分享給我周遭的人身上，讓他們感受的宇愛手所傳達的能量。〈陳又瑄〉

◎今天我再次啟動宇愛手，感謝弘文老師和愷愷老師的指引，釐清了很多觀念，尤其是每次做要帶著有無限的可能，不限制自己，心要空，不要有雜念，把專注的心在被做的人身上，給予最純然的愛。原來宇愛手做得好不好，最主要是看人順不順眼，其實把心打開接受別人原來的面目，多看他的優點，自然就順眼了，除了讓自己的正能量累積越多愈厚實，更能啟動他的自癒能力。〈徐桂珍〉

●DAY 5-2〈20190726〉

◎好喜歡圓場這種“家”的感覺，老師們用對待家人的方式在照顧著每一個人，一個個的生命故事令人感動，這裡讓我們感受到安定、自在、喜樂。〈林儷婉〉

◎感謝辛苦的護持團隊，師姊說她們以前上完課是自己煮飯哩，我們實在太幸福了，我們會學習幫忙，減輕護持團隊的負擔。就像旋轉一樣，我認真學習爭氣，盡量減少旁邊快樂護持的師姊的負擔，非常謝謝師兄姊的護持，感恩在心！〈范雯鈴〉

●DAY 6-1〈20190727〉

◎下午在快旋轉後，老師要我們與護持師姊坐下來時，師姊把我攬住頭部相依時，我激動的哭了。之後，老師要我們與護持的師姊兩兩相擁抱，我更是哭泣到不能自拔，也把師姊們弄哭。真的非常感謝協會這個溫暖的家，溫暖我的心。〈蔡玉英〉

◎下午的旋轉較進入狀況，心也輕鬆了，沒有放不下的，盡情感受音樂，有師姊快樂護持，放心地轉，謝謝敏瑛與佩鴻師姊護持，陪著我，牽著我走，哦，那是人生走的最美麗的一段路。我需要比較長的時間才能張眼，大家結束了，我還在跟身體對話，安撫胃跟頭，淑櫻、恩恩師姊一直擔心我，哈哈，真溫暖，其實我沒有不舒服，只是需要較長時間緩和，愛妳們哦。〈范雯鈴〉

◎感謝老師們給教師營高規格的引領和指導，讓我們在最短時間接觸新生命，了解新生命，生命很脆弱無常，所以才顯珍貴，每個人都要好好愛護自己身心。今天快轉真是非常棒的體驗，腳抽筋，應是昨流太多汗，體內某些運作不佳，但美旭師姐還是很殘忍，又堅持把我送進去旋轉。幸好腳抽筋沒發作，順利完成，讓我賺很大，這種課程應很難得，不是每人有機會可體驗。〈吳禛琪〉

●DAY 6-2〈20190727〉

◎兩次快轉真是很奇妙的經驗，身體當下的反應變化出乎意料，之前除了練舞、打球，極少如此大汗淋漓。

第一次有些微暈眩噁心，很想趕快洗淨擦乾，但護持的師姊堅持暫時不可碰水/洗手。下午再做，隨著後腦門暖暖發熱，感覺輕鬆許多，結束時，雖然同樣汗流浹背，但感覺舒暢許多.....和護持的師姊攜手漫步，緊緊擁抱，非常歡喜感恩。〈李元春〉

◎天啊!上午的起動快轉太刺激了。天旋地轉,驚聲尖叫，跌跌撞撞，不穩定的感覺無法形容。剛開始無法克服心中的恐懼，但幾次的失控都有強而有力的同圓讓我依靠，漸漸也就放膽去轉。轉啊轉!轉啊轉!轉掉人生的煩惱憂愁，轉出對人的信任與感激，我的心胸好像更開闊了。〈曾舒怡〉

◎帶著老師叮嚀的【我願意】，臣服老師提醒的【順著當下的流】，相信師姊護持的【安全感】，不管快旋轉的【多狂.多亂.多噁.多慢】，最後細胞記住的是~這群任我撞擊、飛甩、踩踏師姊們的~那份【愛與包容】，以及心中珍貴的體會~【一切都過得去】！〈慧真〉

●DAY 6-3〈20190727〉

◎啟動快旋轉的感覺令我難忘。一開始被啟動就感受到大波強烈潮流般的氣流圍繞身邊，躲也躲不掉，身雖無法控制，心卻是很清晰，因為知道自己雖《危險》卻是安全的。轉動過程中，當老師說要我們《失控》時，我心裡一直想著：「就跟隨老師的引導，失控就失控吧！」，如此想著，天旋地轉翻滾著，甚至不止一次跌落在地.....，在身邊的三位護持始終以團團的愛隨我的狂亂而在四周圍繞。幾番難以言喻的體驗後，我告訴自己：「什麼都不必怕.....」此時我覺察自己：身雖仍《隨波逐流》，心卻是穩定的，甚至當背景音樂有飛的感覺，老師也引導說讓自己有飛的感覺時，我真的想飛呢！那是一種放鬆、一種自信，感覺很好自在。

下午的第二回合快旋轉是另一種不同體驗。若以颱風來比喻，早上是一場超強颱，下午則是一場輕颱。總之，心放寬許多，道路就平坦許多，即使路上也是阻礙重重，但已經無所畏懼了。

感謝老師，感謝始終給我支持力量的護持師姊們。〈彭雲婉〉

◎時時刻刻分分秒秒都感動、感謝著！內在順了，外境自然隨之轉變。美麗圓滿的世界從心開始。〈魏晨珊〉

●DAY 6-4〈20190727〉

◎「覺察」可看清楚一件事，也就是角度不同，所看到的感覺就不同。記得前幾天坐在第一排最右邊的位置，當時是逆光，弘文老師的臉，看起來像是黑面關公，看不出表情。今天我換個位置，改坐在第二排最左邊的位置，聽弘文老師講解護持起動快轉的要領，也許光線明亮的關係，弘文老師的臉變亮了，像似隔壁鄰居的大男孩，說話逗趣，親切又可愛，引起大家哈哈大笑，感覺判若兩人。〈陳淑美〉

◎教師營禮拜一報到，禮拜三傳衣領命，啟動新生命，禮拜五啟動宇愛手，禮拜六啟動快旋轉，真是快速密集班啊！

今天啟動快旋轉，是由弘文老師主持，還排出八卦陣法，好神奇。三位創辦人加上俊璋老師都在護特大家，真是幸福。弘文老師說要用安定祝福的心護持，最後護持得很開心，師兄姊表現很棒。反而我自己進去旋轉，覺得能量很強，轉得很快，不小心跌倒了，但一會又起來繼續轉，享受旋轉。晚上經過張靜師姊的敲打，好多了，謝謝張靜和美旭師姊。〈周意純〉

●DAY 6-5〈20190727〉

◎感恩弘文老師、愷愷老師、俊璋老師指導啟動快轉，全新心靈體驗，很棒的身心靈感受。晚上大家分享體驗，轉得很害怕，轉得很舒服，摔得很痛，摔得很舒服，吐得很誇張，吐得很舒服，再次感恩師兄師姊的護持，再次體驗把愛傳出去，真的很感動。〈林慧達〉

◎謝謝弘文老師、弘璋老師用溫暖、支持的手開啟新同圓們的“快轉動”儀式。

老師說：透過煉功的儀式，我們以尊敬的心和天地連結。在護持新同圓快轉的時候，我將自己的“心”放在當下，用溫暖的眼神，祝福陪伴著新同圓，相信我們的放心，讓彼此有愛與正能量的流動，當我們的心中充滿尊敬、感恩、信心、恒心的心來進行護持與學習，展開了一場圓圓滿滿身、心、靈愛的流動。〈劉玲嘉〉

●DAY 7-1〈20190728〉

◎今天早上看到師兄師姊的快轉，看到師姊們的失控，也看見協會對我們的護持與用心，我真的很感動，協會真是一個有愛的地方。〈程秀芳〉

◎今天轉換角色當護持者，看到師姊師兄們在快旋轉時，有的人很自在地旋轉，也有的人失控地旋轉，我才深深體會到快旋轉可以幫助我們發洩內在深層的壓力及不好的東西，讓我對快旋轉有更多的理解。〈陳又瑄〉

◎上午護持前期慧芳師姊，看到師姊將身上的能量爆發出來，是如此的真實。讓我驚訝快旋轉的能量，快旋轉竟然可以讓人爆發，真是不可思議。看到慧芳師姊如此，我只能在一旁安靜地陪伴與保護。等師姊稍微冷靜後，她說她不知道為什麼會哭，她說她以為她全部都清乾淨了。我也不知道為什麼，我只能跟師姊說，沒關係，想哭就哭吧！哭出來會比較服舒。事後，慧芳師姊一直問我會不會害怕，我跟她說不會。她說她很害怕嚇到我們這些新同圓，師姊真的菩薩心腸，都在為他人著想。〈玉英〉

●DAY 7-2〈20190728〉

今天第一次練習護持快轉，換了位置，體驗圓場互相的作用，老師親自參與撞擊，有師姊號啕倒地，老師近身協助，感覺神奇。〈李元春〉

◎一家人一起分工合作分擔家務的感覺很棒，能感受愷愷老師為維繫一家人的愛所付出的用心良苦。

透過今早做開善合善時「觀」的體會，我逐漸享受在慢的過程中。身體的行動是心理的投射，生活中往往我們常常會加快腳步，怕趕不上人、怕做不好事，因此以快節奏來呈現，以為這是高效率的表現，卻往往忽略平穩的步伐和安穩的心才不傷外在的身體、更不傷內在的心理。

護持上一期的意純師姊旋轉時，我專注看著她，雖然在自轉時她的身體舞動算平穩，然而我卻可以感受到她內心裡的壓抑和恐懼，當老師協助她轉時，她還直喊：不要！看到場內有人翻滾、痛苦、尖叫的情景讓我見識到引爆內在能量，重新調整身心的威力是多麼難以言喻的一件事。當個護持者其實也同時在觀照自己的心。〈彭雲婉〉

●DAY 7-3〈20190728〉

◎感謝老師讓我們前期同圓享受被護持與失控的快感。轉著由歡喜到痛哭，因為怕承擔不起，不知如何回報，但轉著轉著，釋放了壓力，看到了方向，知道未來如何走，謝謝老師們與護持的師兄姊。〈周意純〉

◎今天教師營前期的同圓讓昨天剛啟動快轉的新同圓護持，像又一次啟動快轉一樣的幸福，今天的心法是靜觀。我察覺自己緊張起來，心跳加快，又是愛面子、注意形象在作怪，讓自己不安焦慮，跟著俊璋老師的引導，直到開善和善才慢慢地穩定下來。快旋轉時，感覺能量強大到我的腳步跟不上，很快就不穩失控，感謝俊璋老師和護持同圓幫我過了這一關。慢慢地穩住腳步，汗水和淚水不停地湧出，愷愷老師說要把握這一次可清理的機會，我越轉越快，甚至半開雙眼，看到所有的人和東西都圍繞著我轉圈。結束後想吐，但卡在胸口，當愷愷老師出現在我面前，擁抱我的那一剎那，我心裡湧起一股暖流，卡在胸口的東西也消失了，我哇的一聲嚎啕大哭起來，彷彿投進媽媽溫暖的懷抱，任淚水佈滿臉頰，頃刻，一切不快和委屈都煙消雲散。感謝愷愷老師的愛與支持，溫暖我的心間，使我變得更加堅強、勇敢。〈徐桂珍〉

●DAY 7-4〈20190728〉

◎感恩弘文老師、愷愷老師、俊璋老師！

安排靈魂衝浪手，有感動到——

女孩男孩 可以把愛傳出去；衝浪遇難 可以把愛傳出去；

面對失敗 可以把愛傳出去；身體殘障 可以把愛傳出去；

一敗再敗 可以把愛傳出去！

只要有心 真愛無敵 永永遠遠 可以把愛傳出去！

感謝同圓師兄師姊的護持 再次體驗 把愛傳出去〈林慧達〉

◎護持是保護還是恐懼？夜間部的我，煉慣了大空間，在團煉時不斷地碰撞而失衡跌倒。今天由同圓護持，雖然我感受到護持團隊滿滿的愛，他們的眼神與微笑告訴我，一定會好好保護我，然而，我心裡卻是恐懼的，我害怕快轉時旁邊有人。果不其然，一進入快轉就一直碰到護持團隊，我因心生恐懼而失控跌倒，再次起來依然如故，我不斷喊著「後退、後退，給我空間」，不知為何大家都不後退？我忍不住睜開眼睛，原來是我快撞到牆壁了！啊！我是被保護著。我深深感受到：父母、身邊的人常常默默地給我們愛，而我們卻時常抱怨與不耐煩，忽略了保護的背後是滿滿的愛。也許愛需要一點空間，但愛更需要被了解。我需要再好好學習。〈林儷婉〉

●DAY 7-5〈20190728〉

早上的團煉，由新同圓來護持前期同圓，這是我沒有預期的團練方式。以平常心來煉功並和小組新同圓一起共振。

起初我掌控了自己轉的速度，想要先穩住自己的腳步，後來俊璋老師兩次幫我加速，我覺察到自己轉的速度應該還有空間再加速，於是開始稍快地轉動著，手也開始不自主地動起來了。在快轉當中，有音樂的陪伴，因此心情沒有特別的波動。接著，愷愷老師帶領我們透過快轉讓激盪出內在的能量。老師說：我的內在需求需要清理並將它引爆出來。可是，我的快轉動作就是無法釋放，失控與自控之間，頓時無法釐清。

回想說：我的情緒是因為已經清理了過了嗎？我是幸福的孩子，在協會這一年裡，我看見了自己的不足，透過煉功、護持、參班，參加了八次的轉化班修煉自己、壯大自己。學習到如何擴大自己的生命，並在持續學習中。感謝愷愷老師的帶領，讓我再次覺察自己自控與失控。(劉玲嘉)

●DAY 8-1〈20190729〉

◎手語分組表演時間到了，心情雖不至於害怕，卻不免忐忑，畢竟還無法達到歌詞、旋律、動作都到位的地步。還好愷愷老師對上場表演這件事給了我一顆定心丸，告訴我們：「所有的活動最重要的是融入，何必完美、零差錯？犯錯、出糗又何妨？」欸！有理喔！於是心安了。出場次序的巧妙安排很驚喜，有如玩遊戲一般刺激又有趣。這場表演顛覆了我舊有的想法：我們真的是太習慣於絕大部分人所認為的「應該」而被制約了。

「簡單的事重複做就會變得不簡單」，今天的開善合善給我這種想法。俊璋老師引導著我們體會一開一合之間與我們生活的對應，例如我們重複著每天都一樣的工作，是用什麼心情呢？如何讓一樣變成不一樣呢？那就得在細微處發現生活的樂趣，就如同在一開一合間察覺每一步看似一樣卻不一樣的感覺。我願意去察覺，相信一定能得到生活中的樂趣。

今天的旋轉似乎穩定許多，背景音樂很有力量，過程中汗水淋漓，70分鐘呢！很享受、很暢快、很美妙！以後我會記得面帶微笑，除了在煉功時，也在日常生活中。〈彭雲婉〉

●DAY 8-2〈20190729〉

◎我們最幸福的是能開眼看到無限的可能，又被加注了愛與祝福，能力不夠沒關係，試了做了知道了，再放，再加，向同圓看齊，圓亮美麗的世界。(翁淑玟)

◎下午的旋轉，我因為之前失控的經驗，我告訴自己千萬要慢慢地轉，別再失控，因為今天沒人護持。沒想到在老師的帶領之下，我還是盡情地轉起來，而且自己好像可以控制了，真是太高興了，感恩老師，師兄師姊。〈程秀芳〉

◎感謝協會送精美的「學圓手冊」，讓我們能更進一步瞭解新生命這個大家庭豐厚的內涵！下午的快轉，在俊璋老師精闢的導引，教練師姊細心地在旁護持及好聽的音樂之下，我們都有進步了，手指頭發熱，全身冒汗卻感覺很舒暢，感謝大家庭的愛，讓我們陶醉在愛的氛圍中！〈溫清欽〉

◎上午做 36 下脊椎旋轉，感覺有進入狀況，從專注到忘我，做完後全身舒暢，有達到健康，輕鬆，喜悅，自在的境界。〈曾舒怡〉

●DAY 8-3〈20190729〉

◎原本我有點害怕快旋轉，但今天老師引導我們從開善合善慢動作地轉，再稍稍加快速度旋轉，由慢而快地旋轉，自己可以掌握旋轉的速度。雖然有時會擔心是否會撞到旁邊，但感謝有師兄師姊的護持，讓我可以很安心地旋轉，也在旋轉中找到自己的步伐，慢慢享受旋轉的樂趣。〈陳又瑄〉

◎今天各組要上台表演手語，第一次穿上旋轉裙，裙子很漂亮，感覺那裙子有能量，穿上去人就會自動旋轉。下午起動快旋轉，按照自己的步伐去轉，轉得很自在，也不會累。謝謝老師、師兄、師姊的護持；謝謝天地宇宙的愛與力量。〈施又君〉

◎今天各組上台表演的過程’出人意表’地驚喜連連，愷愷老師的’收放自如’，指揮若定，在在令人佩服！

下午再度體驗快轉，美妙依然！之後大家牽手搭肩，和著音樂，蹦跳踢踏，穿梭走動，好似回到童年，更是歡樂美妙！〈李元春〉

●DAY 8-4〈20190729〉

◎今天是舒服又愉快的一天。一早的脊椎旋轉，俊璋老師要我們想著光球從命門到百會間流動，我靜靜地感覺著，好似真的有光在流動。接著是全身放鬆做，雖然不使力，但細胞有記憶，脊椎會隨順著吸氣吐氣一節一節的上與下，欸！新的體驗。

接著是手語分組表演，由於愷愷老師不按牌理出牌，讓大家在歡笑中相互協助穿旋轉裙上場演出，又感性地發出學員手冊，這活動安排令人稱讚。

下午的煉功，從開善合善開始沈浸，愉悅的享受每一步，慢速、快速，感受一滴滴的汗水流出，哇！好舒暢啊！〈林慧芳〉

◎今天早上脊椎旋轉做了 36 下，放鬆的感覺真好，深深體會到沒有等的感覺，更是要放在煉功上。

手語表演愷愷老師不按牌理出牌，令人印象深刻。我們常常追求完美，其實追求完整才有彈性，今天的表演讓我們很感動，師兄姊的分享更令人淚眼矇矓，協會裡總是充滿感動的故事。也謝謝弘文老師與愷愷老師陪我們八天，好幸福。

下午俊璋老師細心地引導我們，70 分鐘的開善合善，有了更穩的基礎，也有不同體會。〈周意純〉

●DAY 8-5〈20190729〉

◎關於宇愛手，進度緩慢，在進行中，我真心祝福在撫慰這個身體和心靈得到放鬆和舒展。相信對方也會感受到這份愛。我希望自己技術能日益精進。〈吳禛琪〉

◎今天早上各組手語表演，愷愷老師出奇不意地不按牌理出牌，令人眼睛一亮，也帶給大家一陣驚訝，可見愷愷老師帶領團康的功力有多深厚!在表演的過程中，很投入也很享受。〈陳淑美〉

●DAY 9-1〈20190730〉

◎最後一整天的課程，感覺很豐收，不可思議。（翁淑玟）

◎36 分鐘的脊椎旋轉時察覺「在」的感覺，漸入佳境中。在同圓的扶持下，體會「踏實人生」愛與被愛的融合；在同圓互助的「入主中圓」行進中，逐漸放下自我；在同圓護持下，安心的旋轉；在俊璋老師比喻石頭與棉花碰撞的解說中，多想想「人與人的碰撞，會痛的是石頭（自己）啊！」〈彭雲婉〉

◎今天早上 36 下的脊椎旋轉，有點意猶未盡，放鬆的感覺很棒。接著 9:40 煉功，結束時我正訝異為何沒有分享，原來不知不覺已經 12 點多了。俊璋老師說我們是為愛而來，讓我覺得很溫暖，我們是因為愛人和被愛而來。〈周意純〉

◎謝謝第二組的教練雅玲、恩恩師姊、隊輔大哥的護持，及淑櫻師姊、淑嬌師姊、護持團隊的師兄師姊們、俊璋老師的用心帶領，讓我們在團煉過程及生活學習當中，每天收到滿滿的禮物，讓我找到自己煉功時被卡住的地方，讓我學到旋轉的時候接受當下的感覺，習慣自己的不習慣，享受著旋轉的感覺。〈劉玲嘉〉

●DAY 9-2〈20190730〉

◎今天張開眼睛轉後就閉不上，恐懼帶煞車就頭暈，確定師姊在旁，才再閉眼轉，謝謝師姊們犧牲自己旋轉煉功機會來護持。老師跟淑嬌師姊真厲害，知道我們心裡想什麼，或忘了注意什麼，適時提醒我們。營隊生活真好玩，謝謝大家，收穫滿滿，愛心滿滿，快樂滿滿。我改變了一些觀念，要先學著放下，才能渡眾生，還有好多功課要學，謝謝愷愷老師及弘文老師的人生哲學，受益良多，謝謝。〈范雯鈴〉

◎今天試著微開雙眼煉旋轉，腳更踏實地踩地，轉得更輕鬆自在，更轉出了與別人的連結。而能做到是因為~心中無懼！〈林慧真〉

◎快轉喚起舞蹈的記憶，眼前出現的是心中思念的家人朋友！還是奇妙！〈李元春〉

◎早上快旋轉，按照自己的步伐轉是 ok。但想要轉快一點，身體會跟不上腳，會暈。在快旋轉時，很感謝師姊的護持，我感動到眼眶含淚，感謝新生命協會辦的教師營，這十天的課程，讓我收穫滿滿。〈施又君〉

●DAY 9-3〈20190730〉

◎今天還是逆轉，開善合善時刻意放慢，現在不急了，反而能享受慢的穩定。邊轉邊聽俊璋老師說我們是為愛而來，為愛而活，我想到家人和朋友給我溫暖、勇氣，力量，讓我一路走來都很平順，我是幸福的寶貝，就感動得不停的湧出淚水。後來要轉去和別人連結，看看是否能遇見鼓舞我的人，我一睜眼，就看見大姐，他是我每天都想擁抱和學習的師姊，兩天沒看到他，特別的想念，此刻更是高興的流淚，接著跟很多同圓轉在一起，有碰撞，但感覺是碰到棉花，漸漸地轉快些。當我停下來時，看到淑嬌師姊站在我旁邊，我有些反胃，從胸口吐出一口氣，他馬上幫我順背，讓我又感動得痛哭流涕，抱著他慢慢的走動。感恩生命中所有給我愛與支持的人，希望自己也能成為別人感恩的對象。〈徐桂珍〉

◎今天第二次練習快轉，眼睛在半閉半闔下，好像可以看到一點周圍的光影，讓我有安全感，對於旋轉稍稍能掌控，於是我放開腳步，盡情地旋轉，享受著快感。下午聽老師說初學者，眼睛最好試著閉上，明天就是教師迎的最後一天研習了，我要勇敢的把握機會練習。〈曾舒怡〉

●DAY 9-4〈20190730〉

◎今天早上由開善合善慢慢進入快轉，我隨著俊璋老師以愛為主題的引導，感動淚流，告訴自己現在充滿能量，有能力幫助他人，就這樣微笑地轉著，輕鬆地轉著，當內在力量上來的時候，又開始進入清理狀態，最後吐出來終於胸口舒暢些。再次驚動家人很不好意思，謝謝師兄師姊的包容，謝謝敏瑛、恩恩師姊、志宏師兄的護持，謝謝美旭師姊的關懷擁抱及和文英師姊一起對我合心祝福，縮短恢復期。這次教師營真的賺很多，讓我身體順暢許多，感謝我來了，感謝天地宇宙的愛，感謝老師的指引，愷愷老師的關愛，感謝護持的師兄師姊，感謝教師營的同圓護持，讓我可以一關過一關，謝謝家人的愛。〈林慧芳〉

◎今天的團練努力練習讓自己成為輕柔的棉花，同時閉上慣性張開的雙眼，減少干擾，放掉了控制與恐懼，快轉時便更輕鬆自在了，同時也可以與他人有了連結。老師說在開眼中學習閉眼；在閉眼中學習開眼，沒有對與錯，果真如此。〈林儷婉〉

◎謝謝老師們與師兄姊，讓我們充滿愛與能量回去。〈周意純〉

●DAY 10-1〈20190731〉

◎結束是開始，圓緣園，分享愛，傳遞愛，隨時觀照補位，圓滿美麗的世界。〈翁淑玟〉

◎今天是教師營的最後一天，感謝圓場所有的老師，師兄、師姊。今天在旋轉時，很高興我睜開了眼睛，雖然速度慢，但可以悠閒自在的旋轉，我非常開心！〈程秀芳〉

◎謝謝愷愷老師及弘文老師給我們機會成長。雯鈴在圓場享受著被護持的幸福，領受了自在服更要傳承使命，也學習觀察師兄姊的不看兩塊磚。圓場充滿著包容與大愛，讓雯鈴重新調整自己，要以師兄姊為榜樣，把愛傳出去，似乎也漸漸修復舊傷(physically and psychologically.)。今天逆轉，好自在放鬆，老鳥旋轉時，還忍不住混進逆轉，太棒了。〈范雯鈴〉

◎能有機緣參加此次的教師營，實在是太幸運了！深深感恩每一位老師和師兄師姐，每天都在滿滿的感動和感謝中度過。我們都是相約而來的，啟動新生命，期盼能修煉出更美好的自己，將這份愛繼續傳遞出去，讓更多有緣的人健康、輕鬆、喜悅、自在。〈魏晨珊〉

●DAY 10-2〈20190731〉

◎參加十天的教師營，感受到師兄師姊們的親切與接納，也認識了一群互相合作與鼓勵的好伙伴，培養了融洽的友誼，同時也感謝老師引導我們很自在地發洩自己的情緒，讓我覺得心情豁然開朗，能夠更自在地面對生命中的磨練。〈陳又瑄〉

◎每天不同的早餐，讓我捨不得離開台南圓場。哪知十天這麼快的過了!最後一次的快轉，在淚水與微笑交織中，圓滿結束，充滿感恩與感謝，在這次活動中幫助過我的人、事、物。〈淑美〉

◎早上的快轉的時候，俊璋老師讓我們陸陸續續大聲地說出感謝的對象，最後要大家把左手放置於心窩，一起感謝一位很重要的人，原來，感謝的就是自己！真是令人深省，我們常常忘記肯定自己，忽略自己，此番提醒真棒呀！十天的課程過得真快，感謝老師們用心安排與帶領我們進入新生命的領域，感謝許多師兄姊體貼的護持，感謝大家共同完成充實又精采的課程，留下美好的回憶！期待寒假也能有開教師營的機會！〈溫清欽〉

●DAY 10-3〈20190731〉

◎一無所知而來，滿載寶藏而歸，感謝新生命協會無私願意教導，讓我們幸運參加的老師又翻轉一次自己生命的機會，相信大家這次多多少少學習到降伏自己負面思想和不良情緒的方法，人最大的敵人往往是自己啊！〈吳禛琪〉

◎在教師營這10天，協會安排的這些課程，我受益良多。在煉功中，深刻感受到老師、師兄、師姊無微不至的護持和滿滿的愛，期待0928再相逢！〈施又君〉

◎套用俊宇老師在轉化班的用語，時間過得好快，十天的教師營課程已結束，我們就此“打回凡間”，回到舒適的生活圈，展開真正要挑戰的修煉之路。愷愷老師說：最難搞的是自己，要先把自己搞定。是啊，人的心念是善變的，常常讓人捉摸不定，自己把自己綁住、困住而走不出來，我想，這就是為何要修煉的理由吧！

謝謝協會創辦人愷愷老師、弘文老師、弘璋老師在教師營裡對我們的啟蒙與護持。謝謝俊璋老師、淑櫻師姊在我們煉功時，透過引導語把走神的我帶回來。謝謝台南護持的隊輔，師兄師姊們，及來自各圓場護持的同圓們。因為妳（你）們的在成就了1907教師營，讓我們收到滿滿的愛。〈劉玲嘉〉

●DAY 10-4〈20190731〉

◎細細體會「能夠自主才能夠快樂」這句話，令我有茅塞頓開的感覺。「開善」要我們打開心，全然接受任何發生在自己身上的事；「合善」也要我們打開心，接納所有外在因素與我們的連結。

越來越喜歡快轉，閉眼享受與自己獨處。獨處時感官特別特別靈敏，尤其是聽覺，音樂裡的歌詞寫實有感覺、老師的引導語更是格外觸動人心。越來越懂為什麼用「煉功」，而不是「練功」。「練」只在技術面，而「煉」呢？要進到心裡面。

十天的活動結束了，大家都依依不捨，溫馨又感動。從第一天的進入到最後一天的融入，我的眼淚不由自主地不知道流了多少回。這些淚在愛的流動中是感動、是感恩、是感情。〈彭雲婉〉

◎感恩一起生活、學習、護持的所有家人，因為有大家的熱情與愛，進一步體會到協會創辦的宗旨——健康、輕鬆、喜悅、自在，「懂」與「陪」的過程。這 10 天透過功法的洗滌，讓我越清越明，越清楚自己是為愛而來，為愛而存在，明白生命的本質就是愛，越來越愛自己，愛人，愛這世界。感謝這感動的十天，讓我更懂得感恩，更懂得謙卑，喜閱生命的美好，而擁有幸福。〈林慧芳〉

●DAY 10-5〈20190731〉

◎坐上火車，結束這生命中最特別的十天，何其有緣，何其有幸，能夠來參加這個充滿愛的團體。原來心中必須充滿愛才能燃起對生命的熱情與動力，然而，愛的本質不一定是一個對象，可能是一件事，或一個境，是一種「純然的愛」。我喜歡最後的一堂課， 在老師的引導中，將我們這滿滿的愛化為祝福，獻給最想祝福的人。結束，是另一個開始，好好的生活，好好地煉功，深深感謝、滿滿祝福，期待再相逢。〈林儷婉〉

◎人生的機緣何其神妙，十天的時光，我們放下了家人，工作，原本習慣的生活步調，大家一起度過了煉功，聽課，快轉，甚至吃飯睡覺都同在一起。原本不熟識的人，心與心慢慢地靠近，串流了愛的能量，充滿著幸福。十天裡我們不斷地真心發出祝福心念，看似祝福他人，其實自己也感應著健康，輕鬆，喜悅，自在的氛圍，感恩所有的同圓，感恩宇宙天的愛。〈曾舒怡〉

●DAY 10-6〈20190731〉

教師營終於落幕，多麼的依依不捨，但我們還可以回各圓場，老師說明年七月會辦高密度，所以這次結束只是代表另一個新的開始。

今天俊璋老師煉功時帶我們謝謝想謝謝的人。我首先謝謝弘文老師，愷愷老師辦教師營，也陪我們上了八天課，史無前例待在台南這麼久。再來謝謝俊璋老師，雖然親愛的外婆離開了，但依然懷抱大愛照顧我們，替我們上課。再來謝謝第一組思穎組長、志宏教練，以及所有護持我們來自南北的師兄師姊。也謝謝第一組同圓相互合作，及所有教師營同圓把愛流傳下去。

很佩服協會安排課程，在短短幾天就從啟動快轉到後來能享受快轉，我可是走了快一年的路。在俊璋老師煉功提醒放鬆，也讓我更能享受煉功。

感恩、感謝、感激、感動這一切。我會緊緊記得俊璋老師說的我們是為愛而來，我們要一起快樂，把愛流傳下去。〈周意純〉

◎晚餐後，我幫媳婦宇愛手，師兄幫我兒子宇愛手，那小兩口開心地笑著享受，接下來，我幫兒子宇愛手，師兄幫我金孫宇愛手。師兄平常不碰貓狗不接觸小孩的，師兄幫躺娃娃車的嬰兒做宇愛手，嬰兒對師兄笑，真是美麗溫馨的畫面啊。〈范雯鈴〉

●DAY 10-7〈20190731〉

結束十天在圓場的生活，接下來就是要把所學所感持續《帶到自己的日常中》。回程搭高鐵的路上不忘繫上綁腿帶，在車廂內原本想小憩一會，孰料幾個孩子嬉鬧聲不斷，在鄰座發出“很吵耶！”的抱怨聲前一刻，我也曾這樣想過！不過《當下察覺》~不想讓自己的情緒不開心 ，於是轉而順著聆聽《孩子天真的笑聲》，卻發現自己的嘴角也正上揚著，多麼美好的感受！當不能改變別人時，《靜觀其變》確實是個好選擇！

晚上回家後，跟家人分享著圓場生活點滴，孩子充滿好奇的聆聽也讚嘆著！洗完澡，11 歲孩子躍躍欲試《宇愛手》，雖然第一次體驗不深刻，但當輪到爸爸時，一起跟著我唸著《祝福心念》，也試著模仿我想在爸爸背上摩啊摩，看到那可愛純真的一面，很溫馨！老公感受到宇愛手的溫度，很是享受，轉身對我說：「妳這次回來後，磁場很好耶！」應該是看到我心鬆後~那蕩漾在臉上的笑容吧！

今天一早睡到自然醒，幾點呢？六點四十分。梳洗後，好想煉功流流汗再去上班！回家後，一天的開始少了豐盛的早餐，但是我知道這十天，已經改變了我細胞的記憶，變得更想過著健康，輕鬆，喜悅，自在的生活！謝謝所有把愛傳出去，幫助世界越來越美麗，越來越圓滿的老師，師兄師姐！〈林慧真〉

●DAY 10-8〈20190731〉

【我來了】，我帶著愛，帶著願意，讓自己真實地融入臺南教師營隊。我看著自己的【呼吸】，從一呼一吸中，感覺到自己的存在，感覺氣在流動，慢慢地調和身心。察覺到自己腳步不穩不順，就【靜觀】其變，在變化中來個深呼吸，讓心靜下來，就能發現內在有無限的能量，比較有智慧幫自己解決問題。在煉的當下，也看到很多生命，在努力、在蛻變。尤其新同圓的能量，超乎我的想像。

這十天，各圓場師兄姊們的愛和祝福，在這裡流動著，這個【流動】帶給我們光明和希望。生命因愛的流動而擴大，而且時時保持新意。俊璋老師說，我們的生命是【為愛而來】，而愛的真實面從感恩做起。這十天，我們在愛的能量中振動，在感恩中連結，一起修煉，來互相圓滿。後面幾天有請圓場、煉功，有幾分高密度的煉功狀態。尤其是有同圓護持的那一天，我失控地轉，就是上天最好的安排。不用帶著形象，讓淚腺、汗腺全面暢通，體內經過了上冲下洗、左搓右揉，更加清明、無懼了。這次除了功法更到位以外，我的心靈提昇、進化是另一大收穫。還有，最後兩天煉完功，大家童心未泯，一起盡情的蹦跳、吶喊、玩遊戲，換回兒時的記憶，歡樂的氣氛達到最高潮，令我回味無窮。

回家時行囊變重了，因為帶著老師們和師兄姊們滿滿的愛和祝福，還有肇璣師姐/建臣師兄和淑美師姐及小隊輔的特別禮物。感謝弘文老師、弘璋老師、愷愷老師、俊璋老師、淑櫻師姊、淑嬌師姊，您們細心的引導和溫暖的支持，還有感謝所有護持教師營的師兄師姊們。因為您們的【在】、您們的【愛】，成就了新生命協會第一屆教師營，我會帶著愛的力量繼續前進，把愛傳出去，幫助美麗的世界越來越圓滿。

〈徐桂珍〉

結語—來自愷愷老師的叮嚀

謝謝大家給自己十天學習生活，在生活看到自己的限制與更多可能性。

所有的病來自對生活事件的直接反應，這同時是細胞記憶與回應我們的結果。

因大家的願．所以我們可以透過生活，碰觸自己內在純真有力量的小孩
因著我們習慣改變，我們傳遞愛到我們親愛的家人與朋友
因著生活煉功化，我們不再被恐懼經驗綁住
擁有了創造不在習慣下生活的能力,千萬不要浪費了

最重要~所有的課程都是為了讓大家在平常的生活上面可以運用
同時可以能夠讓其他人有機會知道他們可以擁有我們這樣的生活方式

所以請你把營隊的生活態度帶進平時的生活
維持這樣的生活思微，只有透過新的生活方式新生命才會產出
這就是細胞記憶的最佳方法
當我們願意護持別人，老天就會給我們擁有護持人的能力跟環境
我們就有力量向前走

由勉強到免強　細胞的記憶必須累積才有可能更新
你的愿就是改變的契機

謝謝大家參加教師營 讓大家在這麼短的時間由陌生到投入、融入
你的開心與護持團隊的付出是重要關鍵

教師營是短暫　圓場是長期
後續協會有各種課程與活動都需要歸屬圓場，透過圓場報名

生活若感覺快「破功」，不需等下次教師營。趕快"上山"修煉,回來維修, 各圓場每個月愛煉六、高密度今年還有 2 次　開始報名

「天生我才必有用」，要有「功用」並且「公用」、「共用」。
這才是上天給我們的禮物了, 再次
感謝大家成就教師營 讓我看到人、協會、宇宙的同與我的渺小。

護持團隊的話

●營長—文曜老師

敬愛的同圓家人們：十天的教師營在大家的全力護持下，圓滿結束了，在老師睿智的全面開放所有同圓可以彈性安排時程配合營隊的需要，同時在同圓護持時段外，得以隨堂進圓場聆聽老師精闢的課程，加上開放夜間煉功，兼顧同圓煉功的需求，面對第一次初辦教師營隊，都可以如此得心順手妥善的處理圓滿所有的過程，讓參班的教師們在十天當中，許多的觸動感動，生活可以有不同的方式，讓生命有所改變，原來生命一切的經歷，不論受過的傷，遭遇的痛，生命的困頓陷落，原來都只是在教導我們能懂，懂得生命中所有的發生，懂得如何面對，如何懂得恰恰好的回應，感謝老師一直透過課程，在人事境的發生，來引導大家能夠愈懂得生命的本質，意義及價值，才能有陪的能力，幫助更多的生命啟動新生命，感謝老師的教導，點亮了人人的自性光明，讓愛永流傳！

●副營長—淑櫻師姊

「教師營」集結了北中南各圓場的師兄姐聚集在台南圓場護持、那份家有喜事一定要來參與、要來感染那護持的心、每位來護持的家人都帶著歡喜心、「歡喜做主」、看在眼裡好感動、好激勵、好振奮人

心，感謝各位家人讓台南圓場的護持能量提升。生命的主軸是「愛」，同時看著教師營的教師們因著我們的護持也跟著融入護持的行列，形成一整體，我感受到共振的力量。我在、我身心都在，我慶幸參與其中！

●生活長—美旭師姊

這次成員組合，不是同圓的學員佔多數，彼此間並不熟悉，在與對方交談時，保持著同理心、好奇心，理解對方的心情跟需求，減少了對方的防衛心，拉近了彼此的距離！有情緒時，不急著做反應，待靜心思考後再做回應！經過傳衣領命儀式，轉換了身分，成為教師同圓後，對協會有更深的了解，有了歸屬感，參與意願變強了，跟我們的互動變親密了！

好喜歡俊璋老師說的”累積創造，在細微處發現新意”，是啊！將變鈍的感受能力找回來，從每天固定的模式中尋找樂趣，發現新意！

●輔導長—文英師姊

很榮幸自已能參與協會 20 年來第一次舉辦的教師營,跟著大家一起學習,共同成長。協會的用功陪伴,懂與陪,讓很多人建立了信心及希望，不要再讓別人走過我們的冤枉路，以相信為前提,持續煉,累積功

時所創造的奇蹟。啟動快轉時看見每位教師內在強大的力量，第一場還轉得怕怕的，經過第二場的轉，教師們大都較能適應。

護持別人就是護持自已，看見更多的自已！

●課務長—淑嬌師姊

教師營今天結班，十天的課程，每位學員接收到來自所有師兄師姊愛的關懷，在老師的課程薰陶下，同時啟動了自己內在的能量，帶著幸福的臉離開台南圓場。

這次有機會擔任課務長，隨著每天課程的進行，每回進辦公室詢問課程安排時，老師們都回應我一張幸福的臉，柔和、清楚、溫暖、堅定，讓我在老師帶領的流之中，看見自己的幸福。

謝謝老師提醒我們，參班十天不是帶什麼回去，反而是要學習放下，看自己在不在?這十天中的自己是自己嗎？自性在，才是真正的自在，願隨時記住要讓自己在，擁有一張幸福的臉！

●第一組小隊輔與教練：吳思穎、朱志宏

◎再次將自己歸零來學習，這次擔任教練，正可審視自己所學是否足夠，同時學習將協會功法清楚表達。有些成員沒接觸過協會，正可藉此機會練習接待，透過功法來介紹協會，真正把愛傳出去。協會每個功法，都是讓我們修煉的工具，藉著參班來學習工具的使用方法，感謝老師提供了寶貴的工具。

各組開始分工之後，大家各行其工作，在工作中看到同圓都帶著微笑做事，甚而聽到同圓說是家人，本來就應該一起做，看著大家能認同協會的文化，帶著歡喜心融入協會的文化，從不熟到熟，從陌生到熱絡，其認真精神令我感動。〈朱志宏〉

◎感謝老師成就護持機會，讓我看到自己的盲點，我要學習轉念，將過往負面的情緒轉化為正面的能量，笑笑看人生，人生會由黑白變彩色。63 歲可以因加入協會練功、參班、護持，讓生活如少女時代的多彩多姿，活潑有活力。

感動！讚嘆老師們細膩的心思意念，讓所有參與的同圓人生翻轉，不可思議的能量！〈吳思穎〉

●第二組小隊輔與教練：陳浴沂、黃恩子、林雅玲

◎感謝弘文老師和愷老師好多天近距離給我們上課，指引我們在幸福的路上而收穫滿滿！真好，老天安排我在教師營，讓我學習到很多，很歡喜跟大哥、雅玲同組，看見大哥十幾年功法，讓我明白還能有不同的講解方式。最感動的是看見好多好多美好的高雄同圓，願意護持的心，來到台南，謝謝您們！真好，有能力覺察到自己可以更加柔軟了，期待在任何人事境中，我都可以過關。〈黃恩子〉

◎教師營滿滿的感動，沐浴在溫暖的愛中～感受著來自各圓場師兄師姊的護持，我們安心地上愷愷老師，弘文老師的課程，心中的感動滿溢，被一群人呵護的我們，好幸福啊～

因為有老師與師兄師姊們的支持，這次教師營護持安心而有彈性，學習補位不越位，圓滿每一個角色。還好來到協會，有老師們的指導，“知”變得容易，但“行”難，所以我得要時時練習，有了技術才能鬆。學習“自在”～沒有等的感覺，覺察說話與當下的情緒。看到大姐要上台分享時，從座位站起唸唸有詞，除了聽到她說沒有準備外，還說中間是老師在走，於是她往後走，繞一大圈到前面，非常感動啊～老師們與大老們的謙虛、柔軟、不委屈……這些美好特質都是我要學習的。〈林雅玲〉

●第三組小隊輔與教練：黃玉花、吳敏瑛、陳建邦

◎協會第一屆教師營已劃下完美的句點。新同圓有些是現任的老師，他們密集學了有益身心的功法，又密集聆聽了老師們有智慧、獨到的見識，相信他們回到學校，對解決小朋友的疑難雜症，將會突破過往的思維而順心應手了！在名師指點的前提下，這種營隊若繼續辦下去，學生們就有福啦！〈黃玉花〉

◎對我而言，十天下來的最大收穫，應該是我為自己爭取到護持的機會，透過護持過程，看到自己面對新人時的心態是開心的、主動的、樂於承擔、並與人為善的，同時注意自己的情緒控管狀態，以大局為重。這一次的教師營，有來自全省各地的同圓到教師營擔任外護，由於事前規劃得當，從拉開序幕的那一刻起，井然有序的分工，各司其職，此次動員可謂空前，讓我讚嘆不已！〈陳建邦〉

◎要結班了，晚上聽到幾位新同圓一起吃飯說—要回家了，心中很不捨……來時的不習慣因為我們愛的護持讓她們感動，聽到她們對話，我同時感受到人與人之間的相處，相信就有希望，融入就有溫度，改變不容易，短短幾天適時的調整，讓生活更和諧，相處更融洽，愛要有溫度才能擴大，宇愛手讓我們與新同圓連結更緊密，當那雙溫暖的

手貼進來，心就跟著感動著，真的好幸福！好感恩！〈吳敏瑛〉

●第四組小隊輔與教練：陳貴琴、蔣卉芬、謝佳惠

◎原本膽小常猶豫不決的我，在六月底得知要擔任小隊輔時，其實是忐忑不安的，我可以嗎？我沒有回絕這項任務，這正是給我歷練的機會。剛來時，大家都還很陌生，有些人或許帶著不瞭解而存有防衛心，尤其第一次請每小組派員上臺分享時，大家你看我、我看妳，沒人主動要分享，而是推別人上臺。第二天起我轉換方式，直接主動請一個一個分享，再邀請一位上台，他們也漸漸熟悉，越來越能融入其中。後來大家更有默契，會互相提問解惑，尚未輪到上臺分享的人，只要一被邀請分享，也能樂於接受。每當遇到學圓問協會的文化時，自己也學習以溫婉的語氣說明，讓他們能更快融入。感謝老師，感恩協會讓我有機會學習。我覺得自己很幸運能有機會進入協會修煉，這裡有很多家人的陪伴，讓我們能過關，感恩所有的一切！〈陳貴琴〉

◎能參與協會 20 年來第一次舉辦的教師營是非常有意義的，護持團隊最重要的使命就是「陪」，讓學員們可以隨時找到我們，知道我們一直都在。教師營的課程看似速成，其實是非常的精緻、充實，感謝創辦人的用心，把最好的都給了大家，感謝所有教師營老師的願意。

從一次一次的小組分享看到了老師們的改變及感動，我看到了柔軟、融入與歸屬感。〈蔣卉芬〉

◎這次的教師營、從北到南護持的同圓都是帶著熱情、帶著愛來互相支持著！每一位新同圓也真的是以歸零的心來到協會學習、例如手語、愛與旋轉與祝福心念的歌詞練習，每一位同圓歌詞都背得很熟而且手語也比得很好，讓我很感動的是每一位同圓的用心！〈謝佳惠〉

來自各圓場的護持力量—1

●協會第一次辦教師營，總在想能付出些什麼，和家人經過一番協調討論後，同意我來護持 4 天，帶著滿滿的感恩來到台南，到了台南圓場感覺看到的新同圓有些許不同，學員是從未接觸過協會的老師們，表情看起來有些生疏，但眼神中有著許多熱情，相信未接觸過協會卻願意參加 10 天的營隊，一定是帶著很深的愛與相信，相處幾天後學員的笑容開了，甚至開始一起參與護持。

找了亮潔師姊報到，這是第一次和亮潔師姊有連結，看到師姊身上滿滿對協會的愛，從一早到晚的事務性工作，每個崗位都看到她的身影，表面上看起來有些嚴肅的她，說起話來很有幽默感，和她相處這幾天，如實感受到她的溫暖，她說今年工作暫告一段落，想好好做自己想做的事，第一件事就是來協會護持，我想這就是她想做的事吧！看到來自全省各地的師兄姊，齊聚在這，共同的愿，一起守護協會的愿，儘管從早到晚都有任務，做起來就是格外的開心😊😊，來到協會做的家事量，大概已經超越我以前做的總量了吧，但我還要繼續做下去，謝謝給我這個機會，透過護持不斷把自己的心拉回到中道上，謝謝您們💖！〈台北圓場秦嫚嬪〉

●來教師營這幾天，看到新學員真的很融入我們這個大家庭，對於功

法也很懇切的積極學習，只要一有空檔，就看到一群人圍著大哥或其他教練請益，看了覺得好溫馨，新學員也會主動協助護持工作，已經從學員變成家人，感覺我們已經形成一整體。充滿心理的是喜悅、自在。

這幾天，全國的各圓場，紛紛有同圓，因著自己的可能，來到這裡接續傳愛，協助護持工作，不分彼此，不計份量，快樂的在，很高興我也參與其中。

這就是我們的家，讓我安定、輕鬆的家，讓我感受到全然無私，充滿愛與能量的家。感恩！〈台中圓場黃玉琴〉

●教師營第二天，陪著小孩一起搭火車南下，我到台南，小孩到屏東回營，一直感恩自己能受到天地宇宙的愛，進入協會，做想做的事。在外吃完晚餐進入圓場，看到護持團隊，尤其是秀玲師姊及亮潔師姊滿頭大汗，帶領著大家各司其職，讓我好深佩服及感動。自己參與其中後，更發覺合與補位的重要，同時深刻體會到：在其位修到位、承擔與負擔的不同。

感恩每次的護持，都讓我有學習成長的機會。〈汐止圓場張靜〉

●這次承擔“教師營攝影組”在許多動態的空間，把握當下的剎那間

捕捉瞬間為永恆，希望內容沒有讓大家失望..... 〈高雄圓場劉富華〉

●今天晚餐是我們第二組要準備的，每天下午見秀玲師姐開始備晚餐，幫我們煮一桌豐盛飯菜，心想我應該進去一起做的，這次教師營秀玲師姐我都喊她叫「大媽」時常見她不只衣服濕了，頭髮一樣是濕的，感動秀玲師姐大力支持我們，讓我們心無掛慮的上課煉功，秀玲師姐謝謝您！〈黃恩子〉

●這幾天一早大多數人還在睡夢中，都會看見亮潔、秀玲安然自在的帶領著護持團隊煮飯拖地，讓我們有乾淨的上課環境，謝謝您們！〈陳美旭〉