

14-Day Stand By You

疫情加油站 教練學懶人包

歡迎你參加這個14天的教練學旅程，也許這是你第一次接觸教練學（coaching），但我們相信這將會是你的一次難忘經歷。在你接受檢疫/隔離的這段期間，邀請你每天用30分鐘閱讀當天的文章，裡面會包括一則古今中外的名人名句，也會有由專業教練擬定的教練式問題（coaching question），它們也許是你從來沒有想過的，但很多人確實通過它們找回人生的價值與方向。預祝你有一個愉快的閱讀體驗。

Who we are ...

Coaching Cafe HK 是一個義務平台，於2011年由一群熱心專業教練共同成立。其成立目的乃希望通過免費一對一教練啟導或教練學講座，為香港市民注入正能量。教練學通過讓受教練者認識自己，從而提升工作與生活的樂趣及動力。至今平台已擁有超過1400位成員，當中的專業教練們已準備就緒，隨時成為你的聆聽者。



系列1：疫情篇

Day 1

從口罩、麵飽至藥物，曾經發生過短缺情況，每個香港人也許曾經嘗試過排隊，四出搜尋，迷茫甚至恐懼。同時，當有需要人士發出求救，總會有人願意分享。

『爭奪不足夠 分享
便有餘』
——疫情中
流傳的一句話

每日一COACH:

1 回想起這些事件，你現在心情如何？當中，你有什麼學習嗎？

2 如果你有孩子，你最希望教育他們什麼呢？想香港的下一代成為怎樣的人？

Day 2

『有規律的生活原是健康
與長壽的秘訣』
(A regular life is the
secret of health and
longevity.)
——巴爾扎克

無論工作或學習，香港人都習慣忙碌，時間表甚至不輪到自己操控，在這幾天的另類日程中，讓我們重整每天的節奏，使身心靈的健康從此更上一層樓。

每日一COACH

1 如果讓你對這14天內額外需要做的一件事（例如量度健康指標，服藥，額外清潔等）表達謝意，是哪一項呢？你會感謝它什麼？

2 你認為最讓你生活不規律的因素是什麼？如果它變成一個人站在你面前，你會對他說什麼？

Day 3

實在是老生常談，但最近常聽見「不安」這個詞，更顯得如何做到「而安」確實不是老生常談那麼容易。做到身如水，體如流，入杯即杯，入瓶成瓶，可舒亦可急，Empty your minds 大智慧所在也。

每日一COACH:

- 1 這段時間你有什麼「隨遇」上的事情？
- 2 由「不安」到「而安」，你可以選擇做的，有些什麼？

『隨遇而安』
——中國成語



Day 4

『檢疫不是時間到了
就下課』
——陳時中

陳氏是台灣的防疫總指揮。當地因一名機師的個案使原本輕微的疫情急轉直下。過了檢疫/隔離期三分之一的你，是否正計算著結束的日子？就如課堂多沉悶，也有同班的好同學，你在抗疫路上也並不孤單。

每日一COACH

- 1 如果檢疫不是純粹倒數計時的行為，那麼它還應該被賦予何種含義？這些含義對你個人來說有何關係？
- 2 現在寫下一句話給14天後的你，想一下到時候你重新閱讀這句話，你覺得自己是怎樣的呢？

系列2：自我覺察篇

Day 5

這是“蘋果教主”喬布斯於2005年一次演講上的名句。實際上，飢餓的態度不但是對知識的渴求，也是不滿足於今天的成功，面對自然的力量，若不保持“不知道”的心態，則只會被過往的框架局限了解決今天困難的方法。

每日一COACH：

1 在應對疫情的過程中，你有否試過受以往經驗的影響，作出了不理想的決定/行動？如何在往後避免這些局限再次出現？

2 你認為要保持飢餓和愚蠢的必要條件是什麼？有誰可跟你一同實現這個目標？

『求知若飢，虛心若愚』
(Stay hungry, stay foolish)
——喬布斯



Day 6

香港人口稠密,鄰居小孩讀那間學校,畢業後月入多少,樓下陳師奶買到特價蔬菜,我們都可以立即知道,從而作出比較。每個人都有屬於自己的成功秘訣,借鑒他人經驗無妨,但如因此成為自身的局限,甚至自我懷疑,那就得不償失了。

『每個人都是天才，但如果你靠爬樹的本領評斷一條魚，它會一輩子相信自己很笨。』
(Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid) ——愛因斯坦

每日一COACH

1 你認為要拋棄“被人比下去”的心態，最重要的特質是什麼？你可以如何提升這種特質呢？

2 對你而言，你比別人做得好意味著什麼？你會如何善用這種狀況幫助身邊的人成為更好的自己 (BE THE BEST OF THEMSELVES) ？

Day 7

不經不覺，這個14天的旅程已過了一半！興趣觸發我們第一步的行動，但信念則使我們持之以恆，就算孤身上路仍能因信念而勇敢前行。因此教練慣於找出客戶的內在信念並加以鞏固。

『一個有信念者所發出的力量，大於99個只有興趣者。』
——佚名

每日一COACH:

1 在你而言，信念是什麼？你身邊有信念堅定的人嗎？他們給你什麼印象？

2 在過去幾天內，是什麼信念讓你堅持這種看似單調的另類生活模式和節奏？你能回想這種信念是如何建立而來的嗎？

Day 8

『構成我們學習最大障礙的是已知的東西，而不是未知的東西。』 (Make up our biggest obstacle to learning is known, not unknown things)
——貝爾納

面對疫情，我們會感嘆人類在大自然的渺小，但疫情過後，大概沒人再想起這句話了。已知的東西使人變得自滿，由此形成對事物的既有思考框架及處事方法，繼而擋住了知識，使人失去應有的好奇和謙卑。

每日一COACH

1 是想像一個保持“不知道”心態的人，在何種場合最能發揮它的這個優點？

2 如果在這段期間，挑戰自己學習一種新東西，這會是什麼？你需要放棄那些舊有觀念使自己好好掌握這門知識呢？

14-Day Stand By You 疫情加油站 教練學懶人包

Day 9

『幾乎所有東西，只要把插蘇拔掉再重新開機，一切都會重新啟動，包括「你」。』 (Almost everything will work again if you unplug it for a few minutes, including you.)
——Anne Lamott

停一停，於香港急速城市，往往是大家常見的，去一個三日兩夜的旅行，讓身體休息一下，再繼續打拼，身體要休息，心靈也同樣需要，抗疫的這段時間，讓思緒暫停稍作休息，很多時候，清空一下，什麼也不去想，反而會把事情想通。

每日一COACH

- 1 關於「愛自己」，你認為你足夠愛自己嗎？最近一次讚賞自己是什麼時候？
- 2 ME TIME 你喜歡做什麼？令自己開心的事，又有些什麼？

系列3：與外界關係篇

Day 10

『給我一個支點，我就能移動地球。』 (Give me a place to stand on, and I'll move the Earth)
——阿基米德

阿基米德被稱為“力學之父”，上述的語句則生動地表達出槓桿原理的精粹。個人的力量很有限，但只要善用外在資源，你的潛能可以無限。這些資源有時甚至不是為了我們而設，但能否在碰上時將其抓住，則是個人功力所在了。

每日一COACH

- 1 想想在你身邊有哪些資源（家人，朋友，技能等），是你希望在未來半年加以善用的？你會如何善用他/他們？
- 2 如果你可以將上述提到的資源用來幫助你身邊的某個人，他是誰？這些資源可以如何幫助他解決當前的困境呢？

Day 11

疫情教懂我們珍惜，最親的人對我們來說，他們的付出似乎都是理所當然的，風是變幻莫測的，把握當下，能愛便好好去表達，珍惜眼前人。

『樹欲靜而風不息
子欲養而親不在』
——孔子家語

每日一COACH:

- 1 生命中最重要的人，請細心想想並寫下來。
- 2 現在就發個訊息或打電話給他們吧！



Day 12

『我們往往只欣賞自然，
很少考慮與自然共生
存。』
——英國作家 王爾德
(Oscar Wilde)

很多時候，我們都懂得欣賞大自然，日出日落之美，天空草地之麗，卻很少考慮與大自然相處，希臘人看到大海是為游泳者準備的，沙子是為跑步者準備的。

每日一COACH

- 1 你最喜歡的大自然美景有哪些？疫情後最想跟大自然相處的活動又是什麼呢？
- 2 如果地球先生能說話，關於這個疫情，他或許會跟你說些什麼呢？

Day 13

這是唐太宗懷念忠臣魏徵的名句。身為教練，任務之一就是像一面鏡子將客戶的現況反饋給他。要使照鏡的人得益，無論他或那面“鏡子”都需要很高的要求。如果你的身邊人真能成為你的鏡子，這也實在值得高興呢！

『以銅為鏡，可以正衣冠；
以史為鏡，可以知興替；
以人為鏡，可以明得失。』
——唐太宗李世民

每日一COACH：

- 1 如要成為別人的鏡子，你需要哪些性格特質呢？你可以如何建立這些特質？
- 2 如果你現在要找一個人成為你的“鏡子”，他會是誰？為什麼會選擇他？你覺得他會給你什麼反饋？

Day 14

『友情在我過去的生活裡
就像一盞明燈，照徹了我的
靈魂，使我的生存有了一
點點光彩。』
——巴金

巴金的小說重視人倫關係的描寫，也折射出他對人和社會的愛。朋友除了是我們在困難時可善用的支援系統，更像一面鏡子，將我們的性格反射出來，將周圍的光輝折射到我們那有時變得黯淡的內心。

每日一COACH

- 1 在這段期間，朋友和你之間的互動帶給你什麼感受？你可以用一種物品來比喻嗎？
- 2 經過這14天的旅程，如果要向一位朋友分享你的體會，他是誰？你會與他分享什麼？這些分享可能對他有什麼影響？
- 3 最後，如要把這個懶人包送給你身邊一個朋友，會是誰嗎？

謝謝你的參與！ 祝願大家身體健康！

CONTACT US

Facebook page:

<https://www.facebook.com/hkco.group/about>



Coaching Cafe 活動:

<https://www.meetup.com/coachingcafehk/>



參加 有傾有講 與教練一對一對話 (免費)
歡迎WhatsApp 聯絡 SK: 91885565

特別鳴謝

為我們分享此文案的兩位 Coaching Cafe 教練:

何睿知 Merrick Ho

香港首批獲得國際認證的視障專業教練之一

擅長於優勢及職涯規劃教練啟導

國際教練學協會精粹認證教練IAC-CMC 及 該協會香港分會會長

蘇翠珊 Ada So 正念商業教練

靜心工房創始人; 香港教練文化協會創會會長;

全球職涯發展師; WABC註冊企業教練; 國際教練聯盟

ICF教練; WIAL行動學習認證教練