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。



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。

14-Day Stand By You 疫情加油站教練學懶人包

系列1:疫情篇

Day 1

從口罩、麵麭至藥物,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 與長壽的秘決』 (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?

14-Day Stand By You 疫情加油站教練學懶人包

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?

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。

『隨遇而安』

——中國成語

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 b

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

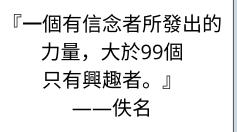
每日一COACH

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。



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?

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?

14-Day Stand By You 疫情加油站教練學懶人包

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。

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!

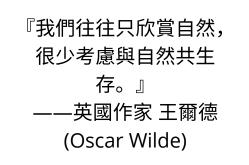


『樹欲靜而風不息

子欲養而親不在』

——孔子家語

Day 12



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。

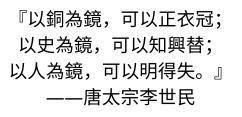
每日一COACH

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!

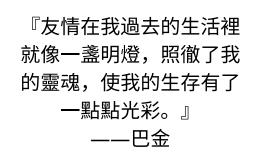


每日一COACH:

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



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.g roup/about



Coaching Cafe 活動: <u>https://www.meetup.com/coachin</u> g<u>cafehk/</u>



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