

後四十的選擇: 身心靈連結之旅

楊瑞珠博士
高雄家庭教育中心
8.25.2021

摘要

在台灣的我們一向「求生存」的生活方式一直在消耗我們的身體、環境、和時間，讓我們只能用符合他人要求而輕忽自己身心靈能量方式過日子、無法聚焦、漫不經心、覺察力變弱。即使不喜歡我們還是選擇安穩，抗拒改變。我們讓外在環境決定我們身份認同，日復一日過著熟悉的現實生活，放掉絕大多數的未知和可創造自我的潛能。

「後四十」(Back Forty) 取自美國 1860 年代農地劃分的創意立法，願意拓荒的人分到 160 英畝的土地之後需承諾耕耘前半部分的土地五年，後四十(英畝)則是最遙遠的未開發之地，用在人生的比喻上則意味著可想像的現在和未來可耕作的潛能，和大前研一「後五十」說法不一樣，頂多是如果我們還有四十年可活，我們願意如何過(問題是我們不知自己餘生有多少)。阿德勒的身心整體觀讓我自覺學而後知不足，在退休前再進修完畢美國功能醫學導向之健康教練資格，幾年來不斷更新，8/25 的講座重點在於介紹和分享「全人關懷」的科學基礎，倡議整體生活思維的選擇和「自助助人」行動參與。

大綱

了解壓力和神經科學的關聯
失聯症候群的身心反應
從自我覺察啟動身心連結
生命任務自我評估
兒時逆境和慢性疾病
反轉負面訊息：需求清單
活在當下，實現自我
改變的歷程
能量與平衡
催化自我調節和自癒能力
專注和靈性的體會：臣服與放下
從知識到行動
結論：健康不是目的地，是一段永續的旅程