

生命自覺操練者貼士 Tips and Support for Focusers

編譯者話 From the Editors and Translators

生命自覺是一種修為。進步，靠練習，也靠不斷閱讀，無論是自覺經驗的分享，或對自覺的獨到觀點，每周讀一篇，是最起碼的要求。可是，有關的中文資料實在太少了。本欄旨在增添這方面的閱讀材料。只是，憑著我們現有的資源，暫時只能做到每兩周刊登文章一篇。

我們現在有兩位顧問，三位編輯，八位翻譯人員，到現在為止，全部來自香港，用工餘時間，義務分擔選取文章、統籌、分發、翻譯、編輯、上載網站等各項工作。我們經已取得有超過 25 年《生命自覺》導師經驗的 Dr. Ann Weiser Cornell 的准許，選擇性地翻譯她寫給生命自覺操練者的每周貼士。

請盡情享用，並希望有助增加你認識和實踐《生命自覺》的趣味

若你想提出意見或分享經驗，可以電郵 focusing@resculpt.com。

若你在讀過本欄的文章，並考慮過你的時間和中英語文能力之後，有意加入義務的翻譯或編輯工作，請電郵 focusing@resculpt.com 與張家興聯絡。

祝好

本欄顧問： 張家興 黃家俊 **編輯：** 方家美 Anthony Cheng 蕭綺君

翻譯： 張雪玉 鄭惠卿 謝美珠 Fanny Ko Daniel Lung 黃家俊 黃思行

連蘊琦 彭碧璇