



## 灵气治疗师

# 张婉仪

在中学时期，基于对“人性”的探索，我开始接触领袖训练的激励课程与学习。而当我踏入大专的那一年，我犹豫是否要接受人类学系课程，延后自己梦想的心理学……各种因缘牵线，我勇敢地闯进了人类学的领域，开启了追溯社会文化性与人类生物性的今日特质源头与演变。一路寻寻觅觅，就在2005年我持续修研心理辅导硕士课程；在那个时候，也机缘巧合让我在完全不晓得什么是灵气的情况之下学习了灵气治疗。

从领袖训练、人类学到心理辅导，每一道风景看似各自精彩；然而，回头细看，冥冥中似乎早已有了铺陈。领袖训练的积极正面进取，人类学文明与进化的宏观研究，总让我觉得欠缺了些什么……最终，还是让我回到了心理辅导领域，也从此开始往内在深处探索心灵。

当初我开始与个案工作，常常觉得无法顺心，身体容易疲倦和生病，在无法入眠的夜里也会醒来哭泣，心情更是一度跌入谷底……幸运的是，我巧妙地运用灵气，给予身心滋养，成功帮助自己，安然地度过这段生命的挑战，让我从容和持续助人的理想。于是，在心理辅导的路上，也出现了“灵气”这一道美景。

在2019年生日的前夕，我陪着高烧不退的儿子，让我仿佛回到了自己出生的那一刻，想起母亲告诉我：“你是靠近死神的小孩”。那时候的自己，生命危在旦夕；这时候的自己，身为母亲的我运用灵气陪伴着生病的儿子，也

发送灵气给盼娘回家的女儿。回到了生命的原点，在医院度过生日，看着隔壁房刚刚出生小宝宝的欢庆，也看见风烛年迈老人的朱颜，我感应了心灵的召唤：生命诚可贵，就发心将灵气治疗融入于我的辅导助人工作里。生命无独有偶，也在这一年，我重遇林树黎学长，在他的引领和指导下，我正式地走进灵气治疗的助人工作。

我坦然的接纳这不一样的自己，却更像自己了。我如莲花的种子破壤而出的力量一样，看着自己溶解了水中的莲花和火中的莲花两面，开始发芽。但愿以我学习的灵气治疗，将宇宙的光和爱，透过我的双手传递能量给您。

\*\*\*\*\*

### 【遇见灵气】

在2005年我遇见王静蓉老师，学习了灵气一阶，直到2009年受证成为灵气心灵工作者。这些年我不断地在生活上实际运用灵气，也将这辅助性疗法，结合运用在心理辅导中。

随着因缘的带领，我重遇了当年一起学习领袖激励训练课程的林树黎学长，对于目前的他已是身经百战的灵气老师，我感到惊喜万分。在亦师亦友的林学长鼓舞下，于2019年我走到灵气四阶，让我品味着花了14年长期充分修学的灵气。林学长不断支持和鼓励我启航这一片的天地，相信及接纳自己与生俱来的天赋，他开启了我的心，成为了我的灵气导师。

感恩我的两位灵气启蒙老师!!!

\*\*\*\*\*

### 【学经历】

马来西亚注册及执证辅导员 (KB, PA)  
马来西亚国民大学辅导博士班研究生  
马来西亚国民大学社会科学 (心理辅导) 硕士  
马来亚大学文学士 (主修人类学、社会学及中文研究)  
推动【亲子时光】理念兼创办人  
马来西亚结构式游戏治疗学习团队成员  
曾受邀为各报章刊物，电台及网络媒体等专访嘉宾  
曾任马来西亚妇女、家庭及社会发展部社会福利署心理谘商官  
合集著作《结构式游戏治疗之基本理念与实务》  
印制《情绪脸谱》、《亲子时光。爱的语言》感恩卡

# 灵气治疗 Reiki

连结宇宙生命能量

## 1. 什么是灵气治疗？

“灵气” (Reiki) 一词源自于日本，代表宇宙生命能量，中国人也称之为“生命的元气”。灵气治疗能提升个人与生俱来自我修复与保护的能力。当一个人的能量充足时，身体会变得健康，情绪和心理状态也得以平衡。

灵气治疗是由日本人白井甕男 (Mikao Usui) 在1922年开创的一种辅助性疗法。灵气治疗就是与宇宙能量相结合，让生命能量在我们的体内良好流转，并使我们处于身心平衡的一种方法。它也是日本的掌气治疗，转达自然、开明、弹性、包容、慈悲与和平的精神。

## 2. 灵气治疗如何帮助我们？

灵气治疗在进行过程中，可以让我们进入深度的放松状态，以提升身体自愈系统的整体运作，不仅改善体质，也让我们了解引发心理和精神病痛的因素。

除此之外，灵气治疗经由潜意识工作可提升我们的领悟力，在各种学习和处事上更加清明，提升自我觉察与判断能力。灵气治疗是一项强而有力的辅助性疗法，它可以帮助我们放松，减缓病痛及消除紧张，藉此提升身体各系统的运作功能，增强身体免疫力。因此，它也间接让我们释放情绪如压力、沮丧、紧张与焦虑等沉重不适的能量，最后达致平衡与和谐。

## 3. 谁适合做灵气治疗？

灵气治疗适合每一个年龄层的人，无论是当我们遇到身心健康的困扰，或是为了提升生命的本质。

灵气来自宇宙的纯净之光，安全和温柔地开启个人内心的声音，感受着身体与外在各因素的因缘，静观内在并接纳独特的自己。它唤醒生命的能量，平衡心灵健康，为个人带来幸福的奇妙体验。

## 4. 灵气治疗如何进行？

在第一次的见面，治疗师会向个案讲解灵气治疗，并了解个案目前遇到的身心困扰，以及在治疗过程个案希望将能量输送到哪个身体部位。

当个案了解了灵气治疗后，治疗师便可以开始进行。个案会躺在舒适及安全的治疗室内进行治疗。治疗的过程是无对话的，除非个案想要表达当下的状态如不适感，可以和治疗师进行对话。

人的双手是能传递能量的。在灵气治疗的过程中，治疗师通过他的双手，对应到个案的身体部位，传递宇宙的生命能量予个案，帮助个案调整其身体内的能量，使体内的能量能够疏通、流转、提升，达致平衡与和谐。

在治疗结束后，或在下一次的治疗进行前，个案若有困惑，是非常鼓励个案向治疗师询问、表达、对话、交流，以解除困惑。

## 5. 灵气治疗需要进行多久？

第一次的治疗时间是1小时30分钟（包含讲解），之后的治疗是每次60分钟。

进行次数及频率则取决于个案的情况，治疗师将会按个案的情况给予建议，并与个案讨论适合其需要的疗程次数及进行频率。

## 6. 我想尝试灵气治疗，可是我感到犹豫，我可以做什么呢？

欢迎您来电询问，或写电邮给我们。您也可以考虑先与治疗师预约第一次的见面，因为在第一次的见面，治疗师会向个案讲解灵气治疗，并进行60分钟的治疗。体验过第一次的治疗之后，您可以向治疗师提问与沟通，并再做决定是否要继续灵气治疗。

另外，您也可以找几位亲朋好友，与治疗师预约进行灵气治疗讲解与示范体验，以2至5人小组为宜，时间为1小时。之后，你们可以再做决定是否想要开始进行灵气治疗。

## Oikos Counseling 家游辅导

No. 3-3, Jalan USJ 9/5Q  
Subang Business Centre  
47620 Subang Jaya  
Selangor

电话: 03-8023 9655

(星期二至六, 8.30am-5.30pm)

电邮: oikos@oikoscounseling.com

网站: www.oikoscounseling.com

网书: Oikos Counseling 家游辅导