

學海無涯

「心命種籽」心靈創傷社區支援計劃是由香港公益金資助，透過心理教育、輔導和專業培訓，提高大眾對創傷的關注，讓受創人士看見生命的美麗。線上的面書貼文是我們與社區人士接觸的重要渠道，每 7 至 10 天貼出鼓勵性的小記。

2019 年下半年的社會運動及 2020 年新冠肺炎疫情，為整個社會帶來集體創傷，大部分市民因抗疫被迫待在家中，有更多空間反思人生和生命的意義。因此我們開始了面書網上直播系列，推出了兩季「心命種籽大學堂」：第一季從多角度討論創傷，第二季以心理治療為主軸，為面對創傷的人士注入希望。

第一季大學堂於今年 3 至 4 月推出，我們邀請不同領域的學者，從不同層面理解創傷，包括哲學、哲學輔導、社會文化、生死學和精神醫學。同時，也跟觀眾討論不同議題，包括失胎、從韓國 N 號房事件看影像性暴力和照顧有特殊學習需要孩子的壓力，深獲網上觀眾歡迎，截至十月尾觀看次數由 1254 至 2906 次。

第二季大學堂的講者都是心理治療師，於 6 至 7 月推出，希望觀眾認識到心理治療也可以是大眾能明白的事情。分享包括心理劇心理治療、完形治療、戲劇治療、敘事實踐及內在家庭系統。截至十月尾觀看次數由 1721 至 3648 次。

我們已計劃「創傷相對論」系列，以生活化課題討論創傷，於 11 至 12 月推出，並計劃可以 phone-in 方式，與觀眾一起討論，使創傷不再只局限於專業討論，而是大眾日常生活可交流的一部分。

