

# 十方缘爱与陪伴一堂课 讲师手册

V2.0 版

北京十方缘公益基金会

2018 年 2 月 1 日



## 《十方缘爱与陪伴一堂课讲师手册》

### 编写委员会

**编委会主任：**杜灿莲

**编委会成员（按姓氏首字母排列）：**

陈丹、陈晓军、陈星宇、陈亚纲、大玮、段伟红、方树功、郭宝娟、郭书华、甘英、高月、何芝荣、呼啸、黄莹、贾秀蓉、刘敏、李霞、李忠红、李晓凤、刘苡青、陆召祥、马伶俐、潘璐、宋翠林、沈红卫、盛丰梅、孙莉、斯嘉、宋娟、谢书娟、汤永华、谭悦祎、唐宇平、魏爱玉、王海霞、王广玲、王桂芹、王丽萍、王秀芹、王喜顺、王延峰、小草、肖桂红、馨方、郝杰、熊建幸、苑芳乐、闫卫东、杨忠、郑桂芬、左华刚、周兰、朱莉、曾远志等

**感恩各位老师为本手册提供的指导意见！谢谢！**

## 前言

“爱与陪伴一堂课”项目，是北京十方缘公益基金会 2017 年，在老人心灵呵护项目开展的基础上，为了满足社会大众对了解如何陪伴重症、临终老人的需求，向社会大众传授老人心灵呵护技术，传播爱与陪伴文化而设立的项目。

**宗旨：**动员全社会参与，倡导爱与陪伴成为家庭的文化，让生命呵护生命成为一种生活方式。

**口号：**爱心接力你我他，陪伴走进千万家

**服务群体：**面向全社会企、事业单位、学校、社区等宣传“爱与陪伴”文化。

**方法：**爱与陪伴一堂课项目，通过培训讲师，在宣讲课堂分享陪伴老人案例，诠释“爱”的价值观；用“爱与陪伴”的心法，唤醒爱、传递爱；通过觉悟生命本质与死亡的认知，体验心灵呵护的技术。

本手册为“爱与陪伴一堂课”讲师工作指导手册，为讲师执行项目提供帮助与规范。

本手册包括：如何成为“爱与陪伴一堂课”讲师、“爱与陪伴一堂课”教案、项目执行流程、讲师评估系统、信息系统等五部分。

“爱与陪伴一堂课”坚持十方缘文化的核心价值观：每一个生命都是需要被呵护的，所以我们不分析、不评判、不下定义，就是爱与陪伴。

## 目录

前言 .....	4
一、讲师申请 .....	6
二、爱与陪伴一堂课教案 .....	8
三、爱与陪伴一堂课项目流程 .....	12
四、讲师评估及讲师劳务费付款流程 .....	14
五、爱与陪伴一堂课信息系统 .....	15
六、项目附件 .....	16
七、北京十方公益基金会缘简介 .....	17
八、联系我们 .....	18

## 一、 爱与陪伴一堂课讲师申请

十方缘基金会欢迎全社会爱心人士和机构加入爱与陪伴一堂课项目，宣讲爱与陪伴文化。成为爱与陪伴一堂课项目的讲师，需要完成以下几步：

### 1、基本要求：

为保障一堂课项目的质量，对讲师的行为有一定的基础要求。

- ① 热爱祖国、拥护党；
- ② 认可十方缘文化，对十方缘文化有一定的理解和内化；
- ③ 尊重任何宗教和任何组织对生命关怀的诠释，对各宗教信仰生命教育系统不排斥、不反对。

④ 爱与陪伴一堂课的讲师准确的说是爱与陪伴分享者，给听众分享自己的故事，以及自己对爱、对陪伴的感悟，坚持十方缘生命影响生命的原则。

### 2、报名：

有意成为一堂课讲师人员，可直接在基金会官网站、电话等方式报名。基金会工作人员，在接到报名后对提交的基本信息进行评估，符合下列条件的任意两个，均可报名爱与陪伴一堂课项目讲师：

条件 1：认同十方缘爱与陪伴文化，对爱与陪伴文化有一定的认识与理解。

条件 2：参加过三次以上十方缘爱与陪伴一堂课活动；

条件 3：参加过十方缘心灵呵护活动，成为十方缘二星义工；

条件 4：在其他行业担任过讲师，具有一定的授课经验；

基金会工作人员将在三个工作日内给予答复，获取报名者详细资料，并将参加项目培训资料发送给对方。。

### 3、签订协议发放教材：

北京十方缘公益基金会与申请者签订协议，发放《爱与陪伴一堂课讲师工作手册》，并提供有关“爱与陪伴一堂课项目”相关资料及咨询服务。

### 4、线上线下的培训

申请者通过北京十方缘基金会设立的线上(网盘)、线下(讲师培训班)相结合的培训模式接受辅导和培训。

#### 5、申请考核：

申请者，通过线上、下报名试讲考核的方式，获取讲课资质。

#### 6、十方缘基金会认证讲师

申请者可自愿申请考核成为十方缘基金会认证讲师，获得十方缘基金会认证讲师的资质，参与十方缘基金会发起的“爱与陪伴一堂课”项目。

**无认证讲师：**需具备十方缘机构的二星义工资质，在所在地区的十方缘机构支持下开展爱与陪伴一堂课项目；

**认证讲师：**需通过十方缘基金会的二星义工认证，并参加、通过十方缘基金会对爱与陪伴一堂课讲师的培训营，取得爱与陪伴一堂课认证讲师的资质，成为十方缘爱与陪伴讲师库讲师，参与全国范围的爱与陪伴一堂课活动。

**恭喜您成为爱与陪伴一堂课的讲师了！**

## 二、 爱与陪伴一堂课教案

### 爱与陪伴一堂课教案

(标准版)

一、**培训主题**：用生命陪伴生命

二、**培训目标**：让爱与陪伴成为生活方式

- 1、介绍“爱与陪伴”文化；
- 2、学会爱与陪伴十方缘老人心灵呵护十大技术之一；
- 3、愿意陪伴自己身边的同事、亲友和家人。

三、**培训重点内容**：

- 1、介绍“爱与陪伴”文化；
- 2、通过案例分享诠释价值观；
- 3、十大技术体验互动

四、**培训难点**：爱与陪伴核心文化诠释

五、**培训方法**：案例分享+互动体验

六、**培训内容和时间安排**（上、下半场各 50 分钟，课间休息 10 分钟，共 110 分钟）

序号		时长	讲述内容	备注
1	第 一 节 课	5 分钟	互动式自我介绍	热场，自我介绍+游戏互动
2		5 分钟	观看爱与陪伴宣传片	十方缘宣传片，感受爱与陪伴
3		15 分 钟	案例分享：爱与陪伴的力量	经典案例，诠释十方缘爱与陪伴
4		20 分 钟	爱与陪伴（对爱的理解与分享）	与培训者自身产生链接，互动环节。
5		5 分钟	简介十方缘“十大技术”	在十方缘价值观基础上的十大



				技术
休息（10分钟）				
6	<b>第 二 节 课</b>	10分 钟	辅助沟通十大技术视频播 放	开始前全体动态沟通，手语舞
7		20分 钟	抚触沟通体验及分享	通过抚触沟通感受爱的体验。
8		5分钟	为爱同频共振	共振视频
9		15分 钟	分享整场培训的感悟	感恩结束感恩词，手拉手围成圈

### 注释：

#### 1、互动式自我介绍：5分钟

可加入小游戏，分别适合熟悉人介绍和不熟悉的人之间介绍（参考爱与陪伴一堂课网盘一培训互动）。

#### 2、观看十方缘简介宣传片，介绍目前十方缘情况：5分钟

我们通过视频看到，十方缘是做老人心灵呵护的，为了解决临终老人惧怕死亡，需要精神慰藉的问题。

在这个视频里很多感人的地方，我们看到十方缘的价值观，看到视频的结束在爱、与陪伴上。今天，我们要讲的主题，就是爱与陪伴的话题：用生命影响生命！也就是说，陪伴是生命之间链接的陪伴。

#### 3、什么才是生命之间的陪伴呢？10分钟

我们用义工经典案例来诠释一下十方缘爱与陪伴的价值观。（可以是方树功老师的案例，也可以是自己陪伴老人的案例）旨在诠释爱的陪伴是有力量的。十方缘的价值观亦是如此，对老人的陪伴，不是心理治疗、不是生理治疗，也不是灵性治疗而是唤醒他们自身的力量。每个什么都需要陪伴，每个人的爱都是本具自足的，用爱来唤醒，用陪伴作为爱的通道。

#### 4、提问：什么是爱？什么是陪伴？15分钟

9

每一个生命都是需要被呵护的，所以我们不分析、不评判、不下定义，就是爱与陪伴。

爱——爱就是接受和欣赏；爱是信任、担当与陪伴；爱是大慈大悲，大智大慧；爱就是让他成为本来的样子；唯有恩典临在，唯有感恩心生；用身心灵觉察宇宙能量的合一。**陪伴**——陪伴就是被陪伴；陪伴就是合一；陪伴就是 being；I am here, for you；陪伴就是一面镜子；陪伴就是在创造生命的奇迹；陪伴是让老人找到自己的力量之源，让老人自己疗愈自己的心灵困惑。（加入互动、分享环节）

## 5、介绍十方缘爱与陪伴十大技术（加入十方缘价值观的诠释）5 分钟

课间休息（10 分钟）

## 6、开场带领全场动态沟通（如手语舞：感恩的心），播放辅助沟通视频（这部分可以是任何十大技术之一）：10 分钟

肌肤之亲是人类表达亲密情感和关爱的共同肢体语言。这种方法契合了人类最受欢迎也是最原始的爱的表达方式，和语言交流等其他陪伴方式相比，抚触沟通更容易引起老人和自己的情感共鸣，对老人有更大的可适用性。

抚触沟通也适合家庭的任何一名成员。爱与陪伴要成为一种家庭生活的文化，特别需要每一位家庭成员掌握和运用这样一种技法来呵护好自己的父母和家人。

抚触沟通一定是对方接纳后进行的，期间可加入祥和注视、音乐沟通等手法。

加背景音乐，如：静谧之爱。

## 7、抚触沟通体验及分享：15 分钟

两人一组，相对而坐，一人扮演被陪伴者，一人是陪伴者。轻轻的闭上眼睛，将双手轻握住对方的双手，体验辅助带领的感受。用“三不”让学员用抚触沟通感受爱的体验。

分享感受（自愿分享）。

## 8、为爱同频共振：5 分钟

播放共振视频，发出善的共振，让爱与陪成为生活方式。向修女特蕾莎一样，心中有大爱，为爱同频共振。

9、分享整场培训的感悟，手拉手围成圈，感恩结束，共颂感恩词。**10分钟**

### 加长版教案：

加长版课件在标准版的基础上，添加以下内容：

- A、 课程加入动态沟通环节及互动环节；
- B、 课程加入与死亡和解环节；
- C、 体验分享环节的提升；
- D、 课程完成需 6 小时（一天时间）；
- E、 加入课程实操环节（进入养老院服务，需 1.5 天）。

### 三、 爱与陪伴一堂课执行流程

- 1、报名参加十方缘爱与陪伴一堂课项目（网站、微信群中认领课程）；
- 2、讲师教案核课，并将教案上传至北京十方缘基金会金数据系统  
<https://jinshuju.net/f/151okp>。
- 3、到达讲课现场，讲师助理在活动现场迎接参加人员，指引参加人员进行活动签到；
- 4、讲师助理进行护场、拍照，建议照片满足下列要求：
  - A、手机或者照相机皆可，大小 1M 以上；
  - B、现场带条幅课堂全景 1 张，带条幅大合影 1 张，讲师单人照 1 张，学员听课 3-5 张。
- 5、课程反馈：



- A、讲师在讲课现场播放课程反馈表链接（灵析表二维码），要求参加课程人员填写《爱与陪伴一堂课反馈表》，了解课程效果，为持续改善提供借鉴（见附件 3-1《爱与陪伴一堂课反馈表》）；
  - B、现场没有条件填写灵析表格的，在参与人员填写签到表时，以纸质形式发放《爱与陪伴一堂课反馈表》，要求填写一堂课信息反馈表；
  - C、单位承接爱与陪伴一堂课时，因参与人员较多，讲师需在一堂课后进行课程反馈、评估，（见附件 3-2《爱与陪伴一堂课评估表》）；服务单位填写《爱与陪伴一堂课反馈表》（见附件 3-3），将服务单位反馈的意见和建议进行分析，便于爱与陪伴一堂课项目的不断改进。
- 6、制作美篇，展示一堂课内容，进行爱与陪伴宣传报道；
  - 7、经典案例收集：讲师负责爱陪伴一堂课的过程中出现的经典案例收集，即听课者听完课以后，去陪伴老人、家人及工作中应用的经典案例。将其总

结、提炼出来，通过各种形式的媒体渠道发布到社会上去，让爱传出去。

要求经典案例有故事性、代表性，生动并具有能量。

- 8、将签到表、讲师劳务表、项目照片编辑好日期、地点、培训对象等信息，上传公共邮箱 3329806449@qq.com。每月的 25 日前，由基金会项目管理老师核对后，为项目讲师发放本月的讲师劳务费。

## 四、 讲师评估及讲师劳务费付款流程

1、基金会与十方缘讲师签订项目协议，讲师也可以团队的形式与基金会签约（按照本手册讲师招募部分执行）；

### 2、 劳务费：

A、 签约讲师依照协议，每月 25 日提交《爱与陪伴一堂课讲师劳务单》（见附件 4-1）。当月不提交者，需告知项目管理人员；

B、 签约讲师可以自由选择按月、按季提交《爱与陪伴一堂课讲师劳务单》（不用填写支持凭单），先提交清晰的电子版（扫码/拍照都可以），纸质版一起快递。

C、 所有项目发生的讲师费用，基金会均按劳务费形式发放。按国家规定，每月劳务费用收入超 800 元人民币时（不含 800 元）需缴纳个人所得税，基金会按讲师收入额度依法代扣交个税金额后发放。

D、 讲师费应该与培训的实际情况相匹配，没有讲课的人员不能领取讲师费。

E、 讲师需认真填写并核查《爱与陪伴一堂课讲师劳务单》信息，以保证所填信息与讲师管理信息表资料一致。

### 3、 差旅费：

A、 填写《差旅费报销单》。

B、 往返大交通：乘坐飞机的讲师，须提供讲课期间的行程单和登机牌；乘坐火车和汽车的讲师，须提供讲课期间的车票。

C、 市内交通费：须提供讲课期间和当地的交通费发票。

### 4、 讲师培训、辅导、认证费用：

遵照基金会的财务报销制度执行。

## 五、 爱与陪伴一堂课信息系统

爱与陪伴一堂课借助信息化对讲师进行管理。

- 1、北京基金会官方网站，设有爱与陪伴一堂课项目的讲师、项目发布、项目进展、项目展示等信息，讲师均可在信息平台查阅项目情况。
- 2、信息平台设立讲师的评估系统，以讲课质量、数量等指标对讲师进行一定的考核评估。
- 3、一堂课设立灵析反馈系统，便于用户利用手机对课程的感悟及实践应用的回馈。
- 4、信息平台设立有关爱与陪伴一堂课论坛，诸多业内人士均可在平台上就营造爱与陪伴的社会风气提出建设性意见。

## 六、 爱与陪伴一堂课项目附件

登录 百度网盘链接：<http://pan.baidu.com/s/1boGGJON> 密码：izlz。在《爱与陪伴一堂课项目附件》的百度资料库中，获取相应附件文件。



## 北京十方缘公益基金会简介

### 一、 为什么

北京十方缘公益基金会通过资助为重症、临终老人提供心灵呵护服务的组织，让更多的人参与为老服务，协助全国 4000 万重症、临终老人从容面对死亡，在宁静祥和中走完人生的最后路程。让参与捐赠和服务的生命都感受到用爱与陪伴为生命服务的喜悦。

### 二、 是什么

1. 北京十方缘公益基金会是在北京市民政局注册的非公募公益基金会，专注于老人心灵呵护事业
2. 是为老服务的捐赠平台。
3. 是资助为老服务个人和组织的支持平台。

### 三、 社会意义

老人安则家庭安、家庭安则社会安、社会安则国家安。

### 四、 愿景

陪伴生命喜悦成长。

### 五、 使命

聚合资源支持老人心灵呵护事业。

### 六、 宗旨

在爱与陪伴中共同成长。

### 七、 价值观

每一个生命都是需要被呵护的，所以我们不分析、不评判、不下定义，就是爱与陪伴。

### 八、 业务范围

资助为老年人提供心理关怀服务的组织及相关研讨、交流和培训服务。



联系我们：



电 话：010-59793680

地 址：北京市大兴区首邑上城小区 40 号楼 2 单元 14 层 1401 号

邮 编：102600

爱与陪伴一堂课项目负责：

王丽萍      tel: 13426481909      E-mail:254108002@qq.com

杜灿莲      tel: 13854684550      E-mail:sldcl@163.com