

# 心靈拼貼® (SoulCollage®)常見問題

## 什麼是心靈拼貼®？

心靈拼貼® 是自我發現和社群互助的一種直覺性拼貼流程。人們從購買或是捐贈的雜誌、月曆、書本、卡片等等，或是從圖庫照片和自己拍攝的照片或藝術作品當中，剪取圖像製作屬於自己的拼貼圖卡套組。心靈拼貼®的流程可以幫助人們發現自己內在和外在獨特的指引或是挑戰者，可以探索並且表達自我獨特靈魂內的光明與陰影。心靈拼貼®對個人或是群體而言，是一種有趣的活動！有關更多心靈拼貼®的資訊，請參考官網：[About SoulCollage®](#)。

## 心靈拼貼®是誰創立的？

心靈拼貼®是由席娜·弗斯特(Seena B. Frost; 1932-2016) 在1980年代後期所創立的。她擁有心理學與神學的碩士學位，是一位婚姻和家庭治療師。對於日益成長並擴展到全球的心靈拼貼®社群而言，席娜一直是我們的導師和啟發我們的靈感來源。凱里雅·泰勒(Kylea Taylor)和吉姆·索菲爾德(Jim Schofield)從心靈拼貼®的創始期就提供了國際事業的願景與管理，他們持續協同心靈拼貼®培訓講師、心靈拼貼®指導員和廠商，貢獻經驗與智慧，集體帶領新典範的組織，支持全球心靈拼貼®持續精進的成長。

## 心靈拼貼®的意圖和目的是什麼？

心靈拼貼®的意圖是提供有彈性、具有創意、容易取得、和包容性的一種工具，用來操練自我探索、療癒和持續精進的靈魂。由此我們的個體或是社群，都能局部或是全部彰顯我們的靈魂本質(我們獨特的潛能)，成為日益增進平衡、富於同情心、充滿喜悅的形體。

## 什麼是心靈拼貼®流程的主要活動？

- 製作心靈拼貼®圖卡
- 個別記錄心靈拼貼®圖卡
- 諮詢你的心靈拼貼®圖卡(心靈拼貼®讀卡)
- 與社群分享心靈拼貼®圖卡、讀卡、和自我發現

## 心靈拼貼®的基本原則是什麼？

心靈拼貼®的基本原則(Principles of SoulCollage®)以簡要大標題的方式描述心靈拼貼®的流程，以及誠信使用心靈拼貼®的基本準則。在進一步進行心靈拼貼®流程前，請先閱讀這些原則 (Principles)。

## 心靈拼貼®套組的結構是什麼？

- 一套心靈拼貼®套組圖卡沒有固定的張數。
- 一共有四套圖卡套組，代表我們世界上「許多」的圖像。這四個套組分別是：成員(我們心理的部分)、社群(與我們有關係的真實人物或是場所)、同伴(我們身體(脈輪)能量)、和引導(原型)。
- 有三張超個人卡代表「一」。分別是本源、靈魂本質、和觀照者。
- 我們鼓勵製作圖卡的人最終可以做出所有的套組圖卡，但是並沒有特別的要求。每個人都可以有自己的方式和進度去製作圖卡。

## 心靈拼貼®流程的主要元素是什麼？

請參閱心靈拼貼®的原則(Principles of SoulCollage®)。

## 如何學習更多有關心靈拼貼®的操作？

- 有相關的書籍和CD(books and CDs)，也有可以下載的錄音檔。
- 有線上課程(online classes)，包括心靈拼貼®的基礎，以及許多其他相關主題。
- 心靈拼貼®的刊物，包含部落格( blog)、電子報(public newsletter)、錄影短片、以及許多心靈拼貼®專屬的社群媒體(Soul-cial Media™ sites)，包括 (Twitter, Pinterest, LinkedIn, Facebook, Twitter, 以及其他媒體)。
- 可以連絡全球超過40個國家的上千位受過訓練的心靈拼貼®指導員，參加體驗做卡和讀卡的社群活動。

## 我讀了心靈拼貼®這本書之後，是否可以分享心靈拼貼®的流程給其他人？

心靈拼貼®是一個有趣並有意義的活動，你可以和家人與朋友分享。閱讀了心靈拼貼®這本書之後，你可以這麼做：

- 和朋友一起製作圖卡，練習「我是...」的流程，共同參與心靈拼貼®的讀卡。
- 一起參加一場心靈拼貼®工作坊、課程或是靜修會。可以從官網 [www.soulcollage.me/ws](http://www.soulcollage.me/ws) 找到靠近你的工作坊或是線上工作坊。
- **請注意：**如果想要學習如何指導心靈拼貼®工作坊，或是運用心靈拼貼®在個案治療的工作，你必須參加心靈拼貼®指導員訓練。只有心靈拼貼®指導員被授權使用心靈拼貼®的商標，可以指導心靈拼貼®工作坊。

## 什麼是心靈拼貼®工作坊？

一個心靈拼貼®工作坊 (或是心靈拼貼®團體、心靈拼貼®課程、或是心靈拼貼®靜修會)等等。

- 是由一位受過訓練的心靈拼貼®指導員所指導的。
- 一定遵循心靈拼貼®的原則(Principles of SoulCollage®)。

- 有一個支持創意、自尊、合作而不是競爭的環境。
- 有一個讓學員安全並且充分探索、表達自我的氛圍。
- 由全球心靈拼貼®指導員在各地或是線上舉行的工作坊。請參閱官網 [www.soulcollage.com/workshops](http://www.soulcollage.com/workshops) 可以找到靠近你區域的工作坊。或是在官網的首頁點擊尋找工作坊(FIND WORKSHOPS)，就可以用地點或是指導員姓名分類搜尋。

## 為什麼心靈拼貼®是註冊商標？

心靈拼貼®在美國以及海外註冊商標，是為了確保每一個人能夠真實了解創立時所想要傳達的流程理念。將這個流程註冊商標，也是建立商標的高標準，並且讓完成心靈拼貼®指導員訓練的指導員，能夠被授權使用該商標去指導工作坊。

## 誰可以做心靈拼貼®？

心靈拼貼®是每個人都能做的，因為它對應人類生命旅程的每一個階段！你不需要有藝術天份就能做心靈拼貼®，同時在有意義的創作過程中會感受到暢心如意。目前各個年齡層的人，在許多場所都將心靈拼貼®當做一個工具。請參考下列：專業領域使用過哪幾種心靈拼貼®的方法？

## 什麼是心靈拼貼®的價值？

每一位拼貼心靈圖卡的人都有自己認為獨特的價值，但是我們發現大多數的人都重視創造力、誠信、接納、和社群互動的價值。我們還發現其他的價值有：包容、多元、正面、直接溝通、互相鼓勵、和慷慨的支持。席娜·弗斯特在她的有聲書，「心靈拼貼®和典範轉移」( [SoulCollage® and Paradigm Shift®](#))，談到人類文化精進過程中，新典範價值的角色。

## 版權與心靈拼貼®之間的關係是什麼？

心靈拼貼®對於貢獻這套深刻覺醒流程的藝術家與攝影師，充滿感激。心靈拼貼®遵循版權法尊重他們的版權。此外，心靈拼貼®公司也教導：

- 心靈拼貼®圖卡不能複印、販售、交易、或是交換。心靈拼貼®圖卡只限個人使用。
- 心靈拼貼®圖卡只會有可能由製卡人複製一套備份以防丟失。心靈拼貼®APP軟體也是用來備份的唯一數位軟體。(SoulCollage® App)
- 心靈拼貼®圖卡只有在個人展示流程時會與公眾分享。
- 公開展示有版權照片的心靈拼貼®圖卡是違反版權法的。
- 建議使用免費版權的圖像拼貼圖卡，做為公眾展示或是行銷目的。
- 心靈拼貼®社群有正確分享圖卡的責任，是為了1)保護原圖像創作者的權利， 2) 保護自己， 3) 保護這套

系統。

## 榮格的「大的故事」理念與心靈拼貼®之間的關係是什麼？

我們操作心靈拼貼®圖卡套組的時候，我們可以看到自己的故事(榮格稱呼為“個體故事”)。我們同時也能開始看到我們「自己的故事」編織進入「大的故事」，這就是我們與全人類的連結。

## 心靈拼貼®是一種治療嗎？

心靈拼貼®是一種有創意的教育工具，本身並不是一種治療。有些指導員本身就已經是執業的治療師或是藝術治療師，他們會使用心靈拼貼®做為各種專業治療的其中一個選項工具；然而，心靈拼貼®指導員不必要是治療師，也可以使用心靈拼貼®的流程，幫助他人有創意的表達自我。

## 專業領域使用過哪幾種心靈拼貼®的方法？

心靈拼貼®適用於不同的團體和各種應用。受過訓練的心靈拼貼®指導員會將心靈拼貼®帶入已經從事的工作領域：宗教團體、治療、克服上癮、教育、企業與組織的發展、藥物治療、兒童、青少年、銀髮族、身障人士、監獄、癌症治療、安寧、解決衝突等等。

## 什麼是心靈拼貼®指導員訓練？

- 訓練的目的是準備與支持心靈拼貼®指導員，具有舉行心靈拼貼®工作坊與靜修會的能力。指導員因此可以分享心靈拼貼®的流程，讓做卡與使用圖卡的人們，享受其中的過程。
- 訓練課堂至少需要24個小時。
- 心靈拼貼®指導員沒有學歷的規定。
- 需要事先準備一些事項。請見預先條件([pre-requisites](#))查看需要準備的事項。
- 由全球指定的培訓講師舉辦指導員訓練([SoulCollage® Trainers](#))。請查閱心靈拼貼®指導員訓練的時間表。  
([SoulCollage® Facilitator Trainings](#))

## 如何成為心靈拼貼®培訓講師？

一位心靈拼貼®培訓講師，是由心靈拼貼®公司邀請，參與一個導師與學徒的計畫，學習如何呈現心靈拼貼®的訓練計畫。培訓講師的預備人選是基於幾個條件：有兩年心靈拼貼®活躍指導員的經驗、確實有增加一位培訓講師的需要、語言能力、地理區域、熱誠度、本身的簡報技巧、經驗、意願、和他人協同的能力與創意的表現，有個人與專業人士的推薦。

## 如果我想寫有關心靈拼貼®的文章，應該注意些什麼？

部落客、網路媒體、攝影師、以及撰寫有關心靈拼貼®書籍與文章的人，應該注意：

- 心靈拼貼®的英文字(SoulCollage®)是一個字，右上角有圓圈R的註冊商標。
- 使用「我是...」的英文"*I Am One Who...*"需要每個英文字大寫並且使用斜體字。
- 使用全稱來稱呼心靈拼貼®圖卡，而不是用簡稱或略稱，以免和其他產品或技巧產生混淆。
- 要介紹心靈拼貼®流程是由創辦人席娜·弗斯特(Seena B. Frost)所創立，並且讓讀者可以連結到她的書，以及心靈拼貼®的全球網站：[www.soulcollage.com](http://www.soulcollage.com)。
- 引用個人圖卡做公開說明時，要特別注意版權問題。(請見上面的版權說明段落)。
- 部落格、網站或是文章內，必須註明這段話「心靈拼貼®圖卡不能複印、販售、交易、或是交換。心靈拼貼®圖卡只給製卡人使用。」

### 引用或是釋意

如果你引用席娜·弗斯特(Seena B. Frost)的話語 (從書中、錄音或是其他資料)，或是引用訓練資料中席娜或是其他指導員的話語，或是其他原著的文章、講義、電子媒體、或是刊物，必須註明出處。可以在文章內標明資料來源的名稱，或是用星號或數字表示另外有註解，然後在文章的最後面說明。如果需要更多的引用資料，必須事前取得作者或出版商的同意。