

澄心聚焦(Focusing)TIFI 國際認證兩年期課程

2026.05.24 修

【緣起】

澄心聚焦（Focusing）是芝加哥大學的簡德林博士，基于諮商對話過程的研究，從個案成功改變的關鍵，發展出來的身心取向治療學派。簡德林博士，因此獲得紐約個人中心學派中心 與美國身心治療學會的終身成就獎。這個心理治療法重視對身心體驗過程的傾聽和促進，有助于提高心理工作的效能，并對心理師自身的覺察和修復也具有顯著的效果。

加惠基金會已推廣澄心聚焦（Focusing）十多年，培訓了多位國際澄心聚焦學會（The International Focusing Institute, TIFI）認證的聚焦取向治療師、聚焦引導師與聚焦培訓師，除與國際訓練體制相接軌外，亦定期率團參與國際研討會。本訓練課程符合國際聚焦學會正式認證，進入 TIFI 的澄心聚焦師訓練計劃，系使學習者將深感（felt sense）體驗運用在個人成長與專業發展，結合個人自我療癒、哲學與理論基礎以及實務工作的演練與督導，成為一位具備澄心聚焦能力的助人專業工作者。

【課程介紹】

我們的內在始終有一個盼望，召喚著我們，回歸內在的平靜與意義感，拒絕讓生活籠罩在混亂、恐懼或充滿對立的氣息。由芝加哥大學簡德林博士所發現的聚焦(Focusing)正是這樣的一種方法，引領我們專注下來、覺察環境對身心的影響，自然體驗真實的自己，並且體會掌握有機生命體歷程的要領與能量，從容自在地面對難處，在當下活出自己的生命。簡德林(Gendlin)和卡爾 羅杰斯(Carl Rogers)的同事們共同進行研究發現，治療師如果可以幫助來訪者更直接地接觸當下的感受，清楚如何在更深層次互動工作，這樣能使來訪者體驗到新的視野和情境帶來更好的進展，他基于心理治療對話過程的長期研究，從個案成功改變的關鍵發展出聚焦取向體驗療法（Focusing Oriented Psychotherapy）。聚焦的開創性理論與實務不僅有助于修復療癒的體驗過程，對治療師本身的自我覺察亦具顯著效果，提高心理工作效能。

澄心的實踐就是要回到當下對整體情境的主觀經驗，去認識個體存在的狀

態，以及各種經驗、情境和某些隱含的動力如何影響個體往前邁進。如果您想成爲一位療癒旅程中的陪伴者、同行者，謙卑于人類受苦的心靈，在助人關係中能給出當下和覺性的質量，習得逐步引領自主轉化的過程，歡迎您來參加澄心聚焦的助人者訓練學程，這是一種人本存在的覺醒與鍛煉。

【你將學習到的是…】

- ◎ 尋得身體智慧的心法，接觸生命向前發展的動力和方向；擺脫舊習與受限框架，通往創意與喜悅的生命之流。
- ◎ 治療師的自我臨在與自我關懷，知曉當下臨在的方法、支持來訪者陪伴隨之升起的各式情緒或想法，同時懂得助人者聚焦的路徑。
- ◎ 如何引領困難的來談者，知曉對生命力的體會。
- ◎ 如何陪伴他人的技巧，以及身心交流、引導自主改變與轉化。

【課程特色】

本訓練課程以 Gendlin 現象心理學之哲思及理論爲基底，以 Ann Weiser Cornell 內在關係聚焦 (Inner Relationship Focusing) 的自我療癒爲起點，將 Carl Rogers 個人中心學派治療要素，具體直接地實踐于自身，從把握與己同在、真誠接納與傾聽內在的方法，到陪伴他人、與人同行、深層同理的技法與藝術，逐步完成建立、陪伴、支持到促進關係的療癒之旅。

本訓練課程以體驗式教學爲主軸，經由暖身體驗、示範、教材講解、實作演練、經驗統整、討論提問、課後夥伴練習、團督及雙導師個別督導等，帶領學員按部就班，經驗再學習 (relearn) 的歷程，讓學習者具備澄心聚焦能力，并掌握自助助人之道。

【培訓類別】

凡完成澄心聚焦一至六階者，可以有兩個路徑：

- 一、取得 TIFI 聚焦夥伴精熟獎證書 PFPA (Proficiency of Focusing Partnership Award): 完成基礎、進階、高階課程者，可向國際聚焦學會 TIFI 申請聚焦夥伴精熟獎證書 PFPA。

二、完成 TIFI 專業認證資格

●**聚焦取向療癒師 FOT(Focusing Oriented Therapist)**：具備證照之精神科醫師、心理師或諮詢師，完成 200 小時以上聚焦導向專業訓練、個別及團體督導，並經認證考核通過者。

●**聚焦引導師 FF (Focusing Facilitator)**：完成 200 小時以上陪伴/引導專業訓練、個別及團體督導，並經認證考核通過者。

【課程內容】分理論及體驗、實作紀錄與督導三部分

一、基礎課程:共計 25 學時

(含一對一課前體驗以及講師個別指導各 30 分鐘)

一階課程：建立內在關係

- (1) 與內在建立安全與信任的關係。
- (2) 當下的覺察：帶來轉化的當下句型。
- (3) 深感的探索：描述、核對與共鳴調整。
- (4) 深入連結：聆聽、提問與領受。

二階課程：陪伴內在關係

- (1) 當下臨在的精髓。
- (2) 安住在邊緣。
- (3) 澄心聚焦的敞開歷程。
- (4) 擴展及深化當下傾聽與陪伴的能力。

二、進階課程:共計 30 學時

(含講師個別指導回饋 50 分鐘、自組讀書會、提交夥伴練習紀錄與心得)

三階課程：支持內在關係

- (1) 提醒的原則與技巧。
- (2) 歷程再深化-認識瓶狀的澄心階段。
- (3) 澄心全歷程：內在關係聚焦與 Gendlin 六步驟的整合運用。
- (4) 歷程中常見的困難及因應之道。

四階課程：促進內在關係

- (1) 覺察偏頗-情緒的黏著與放逐。
- (2) 探討個人內在的四個覺察圈。
- (3) 覺察遭遇生命難題的個人慣性反應模式，提升人際互動品質。
- (4) 陪伴兩個或多個部份。

三、高階督導班:共計 35 學時

(含實際演練並提交逐字稿與心得)

五階：引領「全新體驗者」(現場督導)

- (1) 講解引領全新澄心體驗者的基本架構與技巧
- (2) 澄心導師示範引領全新體驗者。
- (3) 團體督導：澄心導師陪伴學員演練，一對一引領全新澄心體驗者，完成後提供回饋。

六階：陪伴困難澄心者/來訪者(錄影及逐字稿督導)

- (1) 學習富有同理共情的方法，運用於和來訪者或體驗者之間的互動。
- (2) 促進困難來訪者或體驗者，進入高層次的體驗。
- (3) 運用與來訪者或體驗者的逐字稿與澄心過程錄影，進行專業督導。

四、客製化個別督導：共計 70 學時

依據學員狀態訂定彈性時程。分三階段，每階段個別督導三次：

第一階段：個人議題與自我成長 (30 認證學時)

第二階段：引領全新體驗者 (20 認證學時)

第三階段：困難來訪者實作 (20 認證學時)

(詳見 FOT/FF 個督認證流程)

五、【理論及應用系列】(依個人興趣選修)

- 加惠澄心聚焦基礎班、進階班及高階班複訓(依原價半價優惠)
- 簡德林哲學、理論及應用、聚焦精華、聚焦大師及相關讀書會等)
- 兒童聚焦、關係性全身聚焦等認證系列課程

【進行認證申請】

- 完成高階訓練，撰寫學習歷程短文一頁，可向國際考核協調人(CC)提出申請，進入國際澄心聚焦學會 TIFI 認證計畫，成為國際澄心聚焦學會的訓練中會員。
- 聚焦取向療癒師(FOT) / 聚焦引導師(FF)
完成三階段共個別督導 9 次及協調員(CC)考核三次，總訓練時數達 200 小時者，同時撰寫聚焦理論與專業實務 3000 字以上論文一篇，由考核協調員(CC)向 TIFI 推薦，獲得 TIFI 認證者。

注：申請考試後，每位聚焦師候選人有兩次考試之機會。如申請後兩年內未參加考核，視為自動放棄考試機會，未來需重新申請。

【培訓對象】

凡心理師、諮詢師、輔導老師、社工師、教師、醫師、教練、護理師等助人工作者，以及追尋身心靈整合提升方法，應用于生活中陪伴自己與他人之實踐者，均適合進入此培訓課程。