



## 【2024 年春季澄心聚焦(Focusing)進階國際認證學程-實體工作坊】簡章

### 【課程介紹】

#### 澄心聚焦-自助與助人的內在修煉心法

透過澄心聚焦的進階課程，我們經驗過身體、心靈與大腦的交流與合作，體認到療癒無須外求，可以在自己的守護下展開釋放、探索、滋養與獲得洞見的過程。不知道你有沒有發現？持續陪伴自我、讓內在覺知保持甦醒，並不容易，尤其越往內走，越需要清晰的專注力，也就是「當下臨在」的品質。

在澄心聚焦進階課程中，我們首先將對「安住於當下」的困難進行探索，修煉自我陪伴的技巧，同時運用這些技巧，學習溫和引導及陪伴他人。進一步，當我們想把具療癒力的覺知帶向某個議題時，我們需要深入明白自己的覺察圈，清理它，因此這個階段會練習與路上的特殊動力，例如：「批評者」、「恐懼者」、「抗拒者」相會與調和。

如此，你將更意識到內在的各個部分，培養與之對話的能力，同時在寬廣接納的覺察品質中，實踐內外一致對自己與對他人的好奇與觀照，活出更愛自己、與環境友好同在的生命。

### 【詳細資訊】

- ★上課方式：講解、示範、體驗、分組一對一演練、團體分享、歷程回饋與討論等。  
附贈：課程期間，提供講師一對一陪伴（每人一次/ 50 分鐘）。
- ★夥伴練習及讀書會：夥伴練習和讀書會是由學員在課後自行約時間進行，共完成4次練習（須完成心得記錄），4次讀書會。完成者，三、四階各另給予 3.5 小時認證訓練時數，共計 32 小時；上述若未達成，全勤上課維持原訂 25 小時。
- ★費用：原價 11000 元(TWD)，早鳥價(12/13 前) 或 兩人同行一人優惠價 9600 元(TWD) (含講義 460 元)
- ★上課日期：  
【三、四階】：2024 年 2/24(六)、3/09(日)、3/23(六)、4/14(日)09:30-15:30  
2024 年 4/27 (六)13:00-17:00
- ★課程地點：加惠心理諮商文教基金會(地址：臺北市松山區復興北路 181 號 7 樓之 5)
- ★對象：完成澄心聚焦基礎課程，想將內在關係聚焦心法運用在生活或工作上的身心靈整合者、助人者。
- ★主辦單位：加惠心理諮商文教基金會( 地址：臺北市松山區復興北路 181 號 7 樓之 5)  
網址：www.jcf.org.tw      Email: mail@jcf.org.tw
- ★六人以下不開課
- ★報名方式：請點選 <https://reurl.cc/o5Qp21>，或掃右方 QRcode 報名
- ★退費說明：
  - 開課 2 週前取消報名，可辦理八成退費或轉讓。
  - 開課 1 週前取消報名，可辦理退費五成或轉讓。
  - 開課當週取消報名，恕不退費，但可辦理轉讓。



如需轉讓，最遲請於開課三天前洽詢加惠基金會辦理。  
若未開班，全額退費。課程不接受保留、請假不補課。

### 【課程重點】

日期	內容
2/24(六)9:30-15:30	1. 澄心陪伴者的原則和技巧運用 2. 陪伴者的困難與因應 <ul style="list-style-type: none"><li>• 讀書會 1：第三階講義 p. 1-18</li><li>• 練習：澄心者/陪伴者各一次</li></ul>
3/09(六)9:30-15:30	1. 認識覺察圈 2. 覺察圈在自我探索以及助人工作中的運用 <ul style="list-style-type: none"><li>• 讀書會 2： 覺察圈(第四階講義 p. 1-18)</li><li>• 練習：澄心者/陪伴者各一次</li></ul>
3/23(六)9:30-15:30	1. 澄心旅程的開展 2. 認識內在保護者—特殊動力的覺知與接待 <ul style="list-style-type: none"><li>• 讀書會 3： 全歷程(第三階講義 p. 19-47) 第四階講義 P19-24</li><li>• 練習：澄心者/陪伴者各一次</li></ul>
4/14(日)09:30-15:30	1. 深化與「某個部分」的關係 2. 平衡多個部分之間的動力 <ul style="list-style-type: none"><li>• 讀書會 4： 全歷程(第三階講義 p. 43-59) 第四階講義 p. 25-36</li><li>• 練習：澄心者/陪伴者各一次</li></ul>
4/27(六)13:00-17:00	歷程總複習

### 【講師資訊】

- ★ 林之珮 心理師  
加惠基金會澄心聚焦講師及培訓督導  
方煦心理諮商所負責人  
國際澄心聚焦學會 TIFI 認證培訓師。  
著作：  
書籍—與內在的刻意練習  
媒材—內在關係整合卡  
粉專—林之珮內在關係療癒



之珮心理師 10 多年身為自我治療以及心理諮商的實踐者，平均每一週來訪個案人次超過 20 位，持續開設澄心聚焦課程及個別認證督導。整合澄心聚焦、系統排列與催

眠等體驗療法，致力於創傷療癒、家庭關係、個人生命整合、心理諮商專業督導。

財團法人加惠心裏諮商文教基金會(機構代碼：9N01010069)

營業電話：02-2558-2771 電子信箱：mail@jcf.org.tw