

## 【2024 年 秋冬季澄心聚焦(Focusing)國際認證學程-進階線上十周班】簡章

### 【課程介紹】

澄心聚焦是一種自助助人的修練心法。透過自我覺察圈，我們進入深度探索，逐步整合內在多個部份的關係與動力，邁向一個更完整的、靈活自在的生命過程；透過提醒和支援的技巧，使我們成為一位充分臨在的陪伴者，知曉澄心過程細節的同行者。在澄心全歷程中，讓我們更準確理解和體會陪伴者的心境與狀態，不僅陪伴他人的能力大增，同時也提升自我覺察與洞察事物的能力。

此進階課程是內在關係聚焦 (Inner Relationship Focusing) 的精髓，將內在家庭系統 (Inner Family System) 融入聚焦的心流中，使我們一一辨識「批評者」、「防衛者」、「幼小者」等部分並耐心陪伴，守護對話及調和的空間，得以鬆動被凍結背後的生命能量。

當我們情緒被觸發時，往往會自動做出反應，而不是出於有意識的選擇與回應，情緒觸發點和慣性反應是發掘心中待解決議題的寶貴線索；另外，有些人無意識地將自我的某些面向投射到他人身上，影響人際關係而不自覺，如果我們能認下那些自己欣賞與討厭的特質，能擴展身心容納之窗，提升自我涵容與慈悲的能力。期盼並歡迎著，澄心基礎班的每一位夥伴繼續同行，經由自身與夥伴間聚焦關係的豐盛，走進深度內在之旅，一起獲取療癒與滋養的源泉。

### 【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，提供新學員一對一講師陪伴，每人一次 50 分鐘。複訓學員可選擇付費 800 元/50 分鐘進行一對一講師陪伴。

★夥伴練習及讀書會：由學員在課後相約進行，共完成 4 次讀書會、10 次夥伴練習及 8 份記錄(澄心者/陪伴者各一份)。完成者另給予 7 認證學時，共計 32 認證學時；上述若未達成，全勤上課者維持原訂 25 認證學時。

★課程特色：line/Wechat 專屬群組，四次以上讀書會，十次以上 1-1 課後練習，長達五個月浸泡，建立澄心夥伴支持關係；加上問與答及心得分享，實務與理論並行獲益。

★費用：原價 11000 元(TWD)；早鳥價(8/13 前)或兩人同行一人優惠價 9600 元(TWD)(含講義 460 元)；複訓學員 (不含講義) 享原價半價 5500 元(TWD)。

★上課日期：

【三、四階】：2024 年 9/13、9/27、10/11、10/18、11/1、11/15、11/29、12/13、12/27、1/24 共十堂，週五晚上 19:30-22:00。

★課程地點：使用 Zoom 平台，開課前寄出行前通知。

★適合對象：對身心靈整合探索有興趣者，或相關助人工作者：心理師、社工師、護理師、輔導老師、相關研究所研究生、志工等，在不同場域的對話者，如企業顧問、教練、教育人員等。

★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

★8 人以上開課，上限 15 人。

★報名方式：請點選 <https://reurl.cc/54xZaR>，或掃右方 QRcode 報名



★退費說明：

開課一個月前取消報名，可辦理九成退費。

開課 3 週前取消報名，可辦理八成退費。

開課 1 週前取消報名，可辦理五成退費。

開課當週取消報名，恕不退費。

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。

## 【課程大綱】

課數	日期	課 程 內 容	講 義
第一堂	9/13	澄心陪伴者的原則與支持當下臨在	三階 p2-14
第二堂	9/27	澄心歷程各階段的提醒技巧與運用	三階 p9-18
第三堂	10/11	覺察圈：當下與偏頗	四階 p2-10
		讀 書 會	
第四堂	10/18	對慣性反應的覺察與臨在陪伴	四階 p11-18
第五堂	11/1	難以陪伴的常見反應模式及特殊動力	四階 p19-25
第六堂	11/15	感受的感受的感受：偏好及放逐	四階 p26-31
		讀 書 會	
第七堂	11/29	騰出空間、體會深感：全歷程 1-2 深化及其困難	三階 p19-27
第八堂	12/13	把手、感應：全歷程 3-4 深化及其困難	三階 p28-39
第九堂	12/27	叩問、領受：全歷程 5-6 深化及其困難	三階 p40-47
		讀 書 會 二 次	
第十堂	1/24	內在整合：兩個以上部份的澄心歷程	四階 p32-36

★註：

1. 本課程會進行一對一演練，參與者須有視訊設備，演練時必須開視訊。
2. 由於本課程每堂課皆很重要，請盡可能完整參與課程，若缺課會影響學習；  
每週課後 1-1 夥伴練習方能落實體驗水準與學習進度。
3. 若事先請假，提供一次性講師錄像補課(缺 1-1 示範及演練部份)，並無提供該堂時數證明。

【講師信息】

★ 張卉湄 諮商心理師

國際聚焦學會 TIFI 認證培訓師、個別督導、考核協調人

加惠心理諮商文教基金會專任心理師、專業培訓督導

美國 TSM 創傷治療認證團體領導者及訓練師

2004 年于美國加州師從 Ann W. Cornell 「內在關係聚焦」，  
為落實「澄心屬於每一個人」的理念，長年致力於澄心聚焦  
核心哲學與培訓推廣。

著有：「聚焦、澄心—人本療癒的體驗過程 存在現象心理學」。



★ 李蔚 老師

國際澄心聚焦學會 (TIFI) 認證培訓師

加惠澄心聚焦課程講師及個別督導

華人創傷知情推廣團隊講師。

研習內在關係聚焦外，還有多面向聚焦、兒童聚焦、

關係性全身聚焦。將澄心與敘事治療、非暴力溝通結合，

致力於澄心陪伴與社群實踐。

深信澄心歷程，也是成為一個人的歷程。



財團法人加惠心理諮商文教基金會(機構代碼：9N01010069)

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