



## 【2024澄心聚焦Focusing理論及應用系列線上工作坊】

本系列訓練工作坊的主旨，係使學習者將體會(felt sense)引領運用在個人成長、生活運用與專業發展，喚醒深藏於人的內在智慧；並能對Focusing的理論與哲學觀具清晰的概念，開啟實用與多元性的創發能力。

澄心聚焦Focusing，是簡德林(Eugene Gendlin)博士基於現象學和臨床對話過程的研究所發展出來的身心取向療法。Focusing探索生命的意義是如何被經驗和創造，以及如何碰觸、認識生命的本質；和來訪者工作時，能促進其高層次體驗，並進一步運用在創傷療癒等工作。

### 【課程內容】

#### ★第一堂【自我覺察的兩個好方法—觀我聚焦及動物聚焦】

- 時間: 7/06(六) 14:00-16:30
- 帶領者: 張卉湄心理師 TIFI Focusing Trainer

\*觀我聚焦是結合冥想、整理空間和聚焦技術，先從呼吸進/出的身體調頻開始，覺察浮現的想法雜念，然後加以意象化(象徵化)，經過聆聽與陪伴，對所來到的予以感謝/送慈心，最後觀察自我心思(ego-mind)的變化，帶來內在深層的體驗。\*動物聚焦是以動物的身體意象和內在互動，身體會抵達人所需要的姿勢或動作並自發地釋放身體卡住的能量。它是一種簡單有趣又有效的聚焦練習，適於初學者體驗或身心疲憊的自我照顧。兩者係由日本學者池見陽教授所創。

\*此體驗課程採步驟說明、示範、1-1演練、團體分享、Q&A進行。

#### ★第二堂【澄心在創傷復原中的原則與應用-分享單一議題的六步伐結構式引導】

- 時間: 7/13(六) 13:40-16:00
- 帶領者: 林之珮心理師 TIFI Focusing Trainer

創傷的體驗，會引發一系列保護性的反應，包括「嚴厲的警戒」、「自我批評」、「羞恥恐懼」，以及生活中因應焦慮憂鬱的行為習慣。使得部分生命力卡住，難以前行。我們知道創傷無法「被治療」，傷痛中心碎的每個部分，等待被自己看見、理解、接待與引導。這個工作坊，我會分享與自身和來訪者工作的六個步伐，這個架構實踐澄心方法中，透過「感知」、「象徵」、「共鳴調節」來推進生命力的哲學。目標是支持個人在應對生活挫敗，修復創傷的歷程裡轉向自身、面對情境中的內在感受、與當下身體經驗在一起，逐漸回收遺落的情感能量，從當下前行。它是溫柔的、充滿互動、與自己攜手的過程。

#### ★第三堂【關係性全身聚焦-體驗全身聚焦與關係互動】

- 時間: 7/27(六) 14:00-17:00
- 帶領人: 謝怡梅講師 TIFI Focusing Trainer

全身聚焦是由Kevin老師發現身體被邀請作為一個整體運作的同時，喚起內部有目的的導向運動過程；而後Karen老師更專注於關係中的對等互動，所發展出全身與心意識能量共鳴的自我對話方法，最終澄心者與同行者成為充盈存在的共築空間，連結未知的新資源，體會關係裡存在的本質以及身心腦推進生命前行的歷程。內容包含：1.關係性全身聚焦的理念與原則2.接地臨在的五個互動性身體空間3.全身心與心對話與六步驟4.內部導向運動的身體智慧。



★第四堂【聚焦取向治療FOP與AEDP、EFT等其他流派的交叉】

- 時間:8/3 (六)14:30-17:00
- 帶領者:張海輝講師 TIFI Focusing Trainer

當聚焦取向治療FOP與AEDP、EFT攜手同行

我先於 EFT 受訓中，從內容的泥沼里脫穎而出，同時訓練了自己敏銳、細致及良好的共情品質。再又受益於 AEDP 中富有智慧的慈悲，清理了個人陳年創痛，知道如何更好地陪伴他人走出痛苦。FOP 在超越外顯、邏輯的現實之外，提供了一條進入更豐富的內隱世界之路，而具有了廣袤、靈動、如水的特色，這讓它海納百川，與其他著重過程的流派攜手同行。我願將自己多年整合各家所長，拋磚引玉，供大家一起交流探討。

★第五堂【兒童聚焦在親子關係中的運用與實踐】

- 時間: 8/17(六) 13:30-16:30
- 帶領者:李蔚講師 TIFI Focusing Trainer

兒童聚焦，也稱為動態表達聚焦。聚焦是一種說明孩子以多種不同方式理解和表達自己感受的過程。它可以幫助孩子更好地瞭解他們是誰，並獲得更多的信心。主動傾聽、無條件尊重、提高自我解決能力，這為孩子帶來了來自內部的持久的根本改變。

聚焦是一個互動變化的過程，也是一種哲學和一種體驗方法，所以您可以根據個人經驗和過程發展自己的風格和品質。逐步實踐練習，您可以立即將其應用到您的工作中。在這裡，不是要讓你相信兒童聚焦，而是想讓你經驗到兒童聚焦...

★第六堂【從澄心歷程探討真我與假我】

- 時間: 8/24(六) 14:00-16:30
- 帶領者:邱韻芝精神科醫師 TIFI Focusing Trainer

「真我」是屬於生命本質的，鮮活的，想要成為他自身的；「假我」是面對外界種種眼光和期待，而形成的樣貌。這兩部分可能相互衝突，也可以相互支撐，都是我們存在整體的一部分。這堂課將嘗試透過澄心歷程，認識真我中的假我，假我中的真我，探索他們在身心中互動的過程，進而找到一起前進和整合的方式。

【詳細資訊】

★訓練目標：

1. 促進助人工作者對於澄心聚焦Focusing的理論與哲學觀建立清晰的觀念。
2. 在實務上能運用深感(felt sense)，在與個人或團體的互動中同步且當下臨在。
3. 研討與實作練習：如何引發個案或團體成員的高層次體驗。

★課程特色：符合國際澄心聚焦學會(TIFI)認證訓練的課程，依學員上課時數，得授以TIFI認證訓練師所需要的研習訓練時數。六堂全報者獲訓練時數16小時。

★進行方式：理論講述、案例討論、覺察活動及澄心聚焦體驗。

★適合對象：心理相關助人工作者（心理師、社會工作者、學校輔導老師、醫生、護理師等），對澄心聚焦Focusing感興趣，想要提昇生活品質的人。

★上課地點：Zoom 線上授課

★費用：單堂900，早鳥(6/5)/學生價800(請附學生證明)，六堂全報優惠價4500。

★報名方式：請點選<https://reurl.cc/3Xr1Gj>，或掃右方QRcode 報名

★滿8人開班，22人為上限。





### 【講師資訊】

#### ★張卉涓：

國際澄心聚焦學會TIFI 聚焦取向治療師/認證培訓師。2004年於美國加州師從Ann W. Cornell內在關係聚焦完整訓練，2016年成為TIFI 認證考核協調人，建立澄心聚焦認證制度，並製作澄心卡提供社區推廣。2018-2019年於監獄開設成癮復發預防團體，將聚焦實務心得發表於矯正期刊，落實依附創傷療癒理論。歷年來致力於聚焦取向療法之應用以及培訓推廣。



#### ★林之珮：

國際澄心聚焦學會TIFI 認證培訓師，現任方煦心理諮商所所長、加惠基金會澄心聚焦課程講師及培訓督導。工作取向：經驗學派/家族系統排列/澄心聚焦。服務項目：個別心理治療、心理治療督導、催眠療、親職癒諮詢、澄心聚焦訓練課程。創作：內在關係整合卡。部落格：療癒心徑。粉專：內在關係整合療癒。



#### ★謝怡梅：

國際澄心聚焦學會TIFI 聚焦專業引導師/培訓師。2022年開始接觸關係性全身聚焦，歡迎並護持身體的、能量的、環境的、關係的、更大整體的到來，在夥伴關係的空間裡，一起體驗疾病與創傷的自我修復，領受存在的資源與智慧。



#### ★張海輝：

國際澄心聚焦學會TIFI 聚焦取向治療師/認證培訓師。  
情緒聚焦療法 isEFT 國際認證 A 證治療師  
2019年受訓AEDP，被導師稱為“是一位呈現超級治療師 Supershrink 素質的心靈醫者”。





★李蔚：

國際聚焦學會TIFI認證培訓師、個別督導，加惠文教基金會專任講師，華人創傷知情推廣團隊講師。研習兒童聚焦、關係性全身聚焦。將澄心與敘事治療、合作取向治療、非暴力溝通結合，致力於澄心陪伴與社群推廣之實踐。深信澄心歷程，也是成為一個人的歷程。



★邱韻芝：

國際澄心聚焦學會TIFI 聚焦取向治療師/認證培訓師。精神科專科醫師，接受精神分析取向心理治療訓練兩年，心理劇訓練七百小時以上，致力於深研身心理論和療癒方法。整合精神醫學的神經心理觀點，及修習十年雅樂身心動態的經驗。期待透過澄心的實踐路徑，陪伴人扎根於存在的真實，找回生命的自發、自由和自在。

