



## 【2023 年 冬季澄心聚焦(Focusing)進階實體工作坊】

### 澄心聚焦-自助助人的內在修鍊心法

經過初階課程，我們初步學習回到當下，透過身體和內在建立關係的方法；在進階課程中，將會更深入探索內在各部分的關係，面對各種內在經驗的張力和阻力，體驗轉化和整合的歷程，修鍊更豐厚的陪伴、接納和涵容；也將學習當在澄心中做為陪伴者，更細膩的提醒原則。

澄心是探索內在經驗的哲學，它提供原則和方法，不分析，也沒有既定的答案，在澄心的哲學中，「探索內在」是一個和自己、和環境的互動中持續進展的歷程，其間所知道的，只是內在的一個面向，永遠等著我們去發現更多。這是個好好面對自己的旅程，當我們真實走過它，就會明白各種理論指向的同一存在。

### 【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：進入四階課程前後，提供講師一對一澄心陪伴，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，共包括 8 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(9/15 前) 或 兩人同行一人優惠價 9600 元(TWD) (含講義及運費 460 元)

★上課日期：

【三、四階】：2023 年 10/15、10/29(日) 09:30-17:00

2023 年 11/26、12/10、12/17(日) 10:00-15:30

★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/AAXlmp>，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
10月15日(週日) 09:30-17:00	1. 陪伴者提醒的原則和技巧 2. 歷程中常見的困難和因應方式 *讀書會1：第三階講義p. 1-18 *練習：澄心者/陪伴者各一次
10月29日(週日) 09:30-17:00	認識覺察圈的層次和歷程中的進展 *讀書會2：覺察圈(第四階講義p. 1-18) *讀書會3：全歷程(第三階講義p. 19-47) *練習：澄心者/陪伴者各一次
11月26日(週日) 10:00-15:30	特殊內在關係動力的辨識和因應 *讀書會4：第四階講義p. 19-36 *練習：澄心者/陪伴者各一次
12月10日(週日) 10:00-15:30	陪伴內在多個部份和整合 *練習：澄心者/陪伴者各一次
12月17日(週日) 10:00-15:30	全歷程總複習

## 【講師資訊】

### ★ 邱韻芝醫師

台北醫學大學醫學系畢，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，陪伴人紮根於存在的真實，找回生命的自發、自由和自在。



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