



【2023 澄心聚焦 Focusing 理論及應用系列線上工作坊】

澄心聚焦-自助助人的內在修煉心法

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【六個步伐讓感受成為養分—澄心聚焦在單一議題的結構式運用】

- 時間: 7/15 (六) 9:30-12:00
- 帶領者: 林之珮心理師 TIFI Focusing Trainer

透過澄心聚焦的練習，我們學習往內傾聽，觸及需要被關注的感受，讓身心腦體會到相互交流，逐漸安住與和諧的歷程。而如何把這份自我觀照的方法放入生活裡的親密、親子以及人際關係、內在衝突矛盾等議題，之珮心理師將自身療癒和工作心得撰寫在「與內在的刻意練習」這本書中。書中進一步把澄心聚焦方法的重要元素，包括：感受、身體、想法、想像力、自我回應等，彙整成六個步伐，我們可以透過這六個過程，專注陪伴在某個主題中的自己，不僅安撫各部分小我，同時探訪內在智慧，找到安定點與心的起始點。這場分享，將包含示範、體驗以及諮商工作運用分享。

★第二堂【澄心聚焦在伴侶關係裡的實踐-----聆聽的藝術】

- 時間: 7/22 (六) 14:00-16:30
- 帶領人: 李蔚講師 TIFI Focusing Trainer
-

聚焦是心理治療界眾所周知的方法。它是一種以聆聽身體經驗為導向的方法，我(李蔚)發現它也適用於生活的日常。聚焦是經過科學證明的，是一種基於哲學的方法(Gendlin, 1997 年)。分享會中，我將簡單介紹聚焦的起源和簡德林聚焦哲學的四個關鍵概念：深感(Felt Sense)、繼續前進的能量(Carrying Forward Energy)、隱性和互動至上(The Implicit and Interaction First)、同在(Being with)。我將帶大家一起來認識澄心聚焦歷程的四個階段，初探在伴侶互動關係歷程的工作入口，拆解聚焦技法在關係裡實用有效的五大招。歡迎朋友們來，體驗由身體通向深感(Felt Sense)的入口，放下故事情節進入關係，尋找心與心相遇、愛與連結的秘密。

★第三堂【自我覺察的兩個好方法：觀我聚焦及動物聚焦】

- 時間：7/29（六） 14:00-16:30
- 帶領者：張卉湄心理師 TIFI Focusing Trainer

自我覺察的兩個好方法：

1. 動物聚焦以動物的身體意象和內在互動，身體會到達人所需要的姿勢或動作並自發地釋放身體卡住的能量。適於澄心初體驗或身心自我照顧。

顧。

2. 觀我聚焦是結合冥想、整理空間與澄心實作的融合。它先從身體調頻開始，最後觀察自我心思(ego-mind)的變化。「那是哪個我」？這是一個有趣且帶來內在深層體驗的技法。

上課方式：講解、示範、兩人體驗、團體分享

★第四、五堂【全身聚焦在澄心中的運用】

- 時間：8/5、8/12（六）9:30-12:00
- 帶領人：黃慧雯心理師 TIFI Focusing Trainer

全身聚焦的開創者 Kevin McEvenue 說：「全身聚焦是邀請意識的能力，去喚醒深藏在每個人生命中的智慧。」其中一個尤為重要的領悟是：「當我的某部分感知到被愛，它自我療癒的能力將會被喚醒。」

透過全身聚焦的體驗，我們帶著五大身體空間的覺知，找到具身性的安全感，把全身性體會作為通往更大的觀察性自我的入口，找到作為全人的完整自然本性。本課程為全身聚焦的入門與體驗課，並將引導大家將全身聚焦與澄心結合運用。

★第六堂【東西方心靈的交會：澄心與佛學、道家、易經及漢字聚焦】

- 時間：8/19（六）14:00-16:30
- 帶領人：張卉湄心理師 TIFI Focusing Trainer

東西方心靈的交會：澄心與佛學、道家、易經及漢字聚焦

澄心以身體覺察立基，引導來訪者到更高的地方看待事物，通達未知之智。本課程探討澄心與東方哲理的相似點以及人類心靈追求的普遍性。透過東方的思想體系和文化背景的不同視角，幫助人們理解自我和他人以及和自然的關係。

上課方式：講解、示範、小組體驗、團體分享

★第七堂【從現象學和心智化觀點看澄心歷程】

- 時間：9/9（六）14:30-17:00
- 帶領者：邱韻芝精神科醫師 TIFI Focusing Trainer

澄心(Focusing)的創始人 Eugene Gendlin 是美國的哲學家，他研究如何在未知的邊界思考、意義是如何被經驗和創造，以及如何碰觸、認識生命的本質和內隱過程。透過現象學觀點，我們可以更深入理解澄心歷程中的面向和層次，包括我們如何認識一個對象(例如深感)，為何回到當下臨在、待在邊緣、不陷入是重要的，互為主體性的概念在澄心中如何體現和轉化等。這有助於我們體會心智化理論中的情感鏡映、自我發展和調節，是如何在經驗中發生、回饋、建構，而透過澄心和內隱連結，或許是重啟心智化的一條路徑。

本次講座會以澄心歷程的介紹為主軸，參照現象學和心智化的觀點，再帶入澄心的體驗，期待深化和豐厚我們對生命的認識。

【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概念。
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。七堂全報者獲訓練時數 17.5 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：

1. 原價 900 元；早鳥價、兩人團報價、選四堂以上者優惠價（限 6/10 前繳費完成報名者）800 元；學生價(附學生證明)700 元
2. 七堂全報：4900 元。

★注意事項:滿 10 人開班訓練目標：

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概念。

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。

★報名方式:請點選 <https://reurl.cc/V8Qqmb>，或掃右方 QRcode 報名。



【講師資訊】

★林之珮：现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。學經歷：國際澄心聚焦學會 訓練師 (TIFI)、美國 NGH 催眠治療師、加惠心理諮商文教基金會心理師、新北市立聯合醫院精神科專任心理師、國立台灣師範大學教育心理輔導研究所碩士。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、催眠疗愈、親職諮詢、澄心聚焦訓練課程。創作：內在關係整合卡。部落格：疗愈心徑。粉專：內在關係整合疗愈。



★张卉涓：2004 年在美国加州受教于 Ann Weiser Cornell 完成内在关系聚焦 Inner Relationship Focusing 五阶完整训练。2016 年成为 TIFI 认证协调人，建立台湾澄心认证制度。2017 参加日本 AFIC 年会，发表易经阴阳与澄心聚焦，2018 到 2019 年在监狱毒癮班引进聚焦取向疗法，开设复发预防团体；2018 年底澄心卡设计完成。2019 年将实务带领心得发表于矫正期刊，以落实澄心聚焦依附创伤疗愈理论。专长：创伤、情绪与人际疗愈，表达性艺术治疗，伴侣、家族谘商，企业谘询。



★李蔚：喜愛爬山、攀樹，也喜歡在樹林、山谷、海邊停留……. 感受風的味道，感受海浪的潮聲，常常接收到大自然給予當下對生命的啟發。用澄心聚焦的質地來陪伴自己，以大自然為師。目前專注培育華人合作實踐、敘事實踐對話，同理心實踐社群。專長：澄心聚焦引導、同理心教練、反思對話、創傷療癒。



★黄慧雯：目前是加惠心理谘商文教基金会 专任心理师，2016 年国际澄心聚焦学会 TIFI 认证导师，多年来持续开设澄心聚焦 Focusnig 入门与进阶课程，也督导正在认证中的学员。整合澄心聚焦与客体关系心理学(ORT)，致力于创伤修复的心理疗愈工作。担任“銀发族心理健康系列讲座”与大专院校“正向思考与生命教育”特约讲师。



★ 邱韵芝：台北医学大学医学系毕，精神科专科医师，接受精神分析取向心理治疗训练两年，心理剧训练七百小时以上，致力于深研身心理论和疗愈方法。整合精神医学的神经心理观点，及修习十年雅乐身心动态的经验。期待透过澄心的实践路径，陪伴人扎根于存在的真实，找回生命的自发、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