



【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。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(6/14)/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】

★張卉湄：

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。

