

## 【2024 年秋季澄心聚焦(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），四次讀書會完成者，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 11,000 元(TWD)，早鳥價(9/8 前)或兩人同行一人優惠價 9,600 元(TWD)(含講義及運費 460 元)
- ★上課日期：  
【三、四階】:2024 年 9/29、10/13、11/3、11/10、11/24 (日) 10:00-16:30
- ★上課地點：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：加惠文教基金會  
網址：www.jcf.org.tw Email: mail@jcf.org.tw
- ★六人以下不開課
- ★報名方式：點選 <https://forms.gle/bxDqWYaGpu87Hhhr7>，或掃 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 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
9月29日(周日) 10:00-16:30	<b>陪伴者提醒的原則和技巧</b> <b>歷程中常見的困難和因應方式</b> *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13日(周日) 10:00-16:30	<b>認識覺察圈的層次和歷程中的進展</b> *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3日(周日) 10:00-16:30	<b>特殊內在關係動力的辨識和因應</b> *讀書會 4：第四階講義 p.19-36 *練習：澄心者/陪伴者各一次
11月10日(周日) 10:00-16:30	<b>陪伴內在多個部份和整合</b> *練習：澄心者/陪伴者各一次
11月24日(周日) 10:00-16:30	<b>全歷程總複習</b>

## 【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。

