



旭立文教基金會
Shih Li Foundation

20
23



第8期

完形取向專業訓練—— 應用在個別諮商

報名簡章



課程介紹

完形諮商的理論與目標

完形諮商的「唯一」目標—覺察

完形諮商相信適應良好且成熟的人，必定是個能負責的人。而真正負責者，需要在每個當下，先為自己的每個行為做出正確的選擇，因為當我們做出了不適宜的選擇，就很難真的為這個選擇負起責任，只能帶著痛苦情緒承擔這選擇的後果。而如果要能為自己做出適宜的選擇，勢必在選擇之前對自己以及周遭的他人、環境有清明的覺察。也就是說，人們不受扭曲、污染的了解自己並看清楚外在情境，才能在自己在所處的環境中做出最好的選擇，正確選擇的結果才是自己能承擔與負責的。清明「覺察」因此成為完形諮商學派最重要、最核心的諮商目標。

生命不是一個有待解決的問題，
而是一個等著被經驗的現實。

by Kierkegaard

完形諮商是典型的經驗取向諮商，因此完形諮商的核心精神就是親身經驗以及此時此刻的當下。齊克果的名言：「生命不是一個有待解決的問題，而是一個等著被經驗的現實。」(摘自 Nevis 編,2000/2005,頁 16)

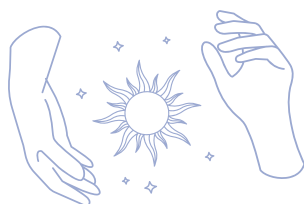
以此精神歸納完形經驗取向諮商的三項重要假設，如下：

1



只有當事人經過在此時此地的親身經驗，此經驗的內涵才可能被納入個人的內在系統，而產生真正的改變。所以心理師在諮商中，要設計適宜的「實驗」並協助當事人願意去經驗。

2



當事人願意在諮商中親自體驗，面對過去的傷痛，必須處在一個安全、值得信賴的關係中。

3



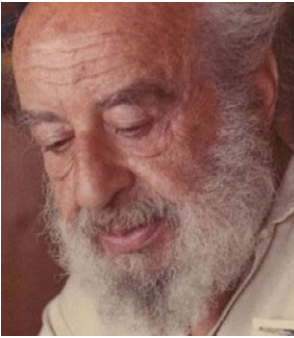
能創造一份良好的關係並引導當事人體驗的心理師，必須是一個真實的人，且具備高度自我覺察能力，及良好的自我界限。

完形心理師

完形諮商的精隨不只是個人的心理諮商，也是一種對生命成長與人格發展的熱切承諾，心理師必須要能整合自己不同的面向，並過著與完形諮商理論觀點相呼應的生活。

一位好的完形心理師是位清楚認識自己、瞭解自己獨特性，且界限清楚的人。在真實而清明的狀態下，營造一個安全、支持性的良好諮商關係，讓當事人在諮商的當下重新體驗過往的事件，引導出當事人的內在潛能使其得以自行的改變。

完形諮商專訓中的 核心精神與工作重點：



Friedrich Salomon Perls

本訓練課程以波爾斯 (Fritz Perls, 1893–1970) 所創之完形諮商為本，透過國內諮商心理師曹中璋本土的實務經驗加以修正，並融入情緒心理學之理論，針對心理師與準心理師的訓練課程。

課程的核心精神在協助心理師準備好自己「這個人」，主要透過親身體驗整理自己、及處理自己的生命議題來學習完形諮商：

①此時此地與親身經驗。

②以覺察為核心目標：唯有先清明覺察自己、周遭他人與環境，才能做出適宜的選擇，進而為自己的選擇負責任。

③形象／背景與未完成事件：當我們有內在需求時，我們的內在能量就會匯集起來去滿足，而其他的則退為背景。形象與背景自然流暢地輪轉，人們才能充份活在當下，若我們有一些重要的核心需求未滿足，則會使我們能量停滯，干擾到當下我們要處理的事件。

④接觸循環圈與逃避策略：當人有清楚的界限才能有好的接觸，而個人與自己內在接觸則從需求開始，透過能量的流轉經由不同階段的步驟而滿足此需求，形成循環。在這過程遇到阻礙而無法滿足需求時，就容易發展出各種逃避策略（類似於防衛機制）來因應，能量即在此卡住。

⑤負責的語言形式：重視第一人稱來進行自我表達，從曖昧問句轉為肯定句的直接表達，以將不負責任的語句分辨出來，找到自我負責的話語。

⑥由外在支持轉為自我內在支持：協助自我向內探索，剝下一層層由神經質所發展出的虛假自我直到遇見真我，才能運用真我的能量對自己與他人開放和支持。

本課程將包含下列項目：

1/ 心理師的內功—以覺察訓練為主：包括外在感官覺察訓練、身體覺察、情緒體驗與覺察、身體與心理界限覺察、內攝與投射等逃避策略之覺察活動。

2/ 心理師的自我整合—兩極工作：運用完形的「空椅法」，經驗個人衝突的特質，發現自己是否有某一極獨大、或被忽略、或兩極相互拉扯的現象。透過兩極的對話、協商，以了解與接納我們所有的兩極特質，並整合自我、減少內在的衝突；更進一步，使「主體性自我」變得更強大、有力量。本階段最後一天下午進行理論及作法之討論。

3/ 心理師的「完形」—夢工作：於當下再度經歷夢境，並透過將夢的情境具象化、「成為」夢中重要的投射物等方式，以促進參與者自我整合或處理個人未完成的事件。本階段最後一天下午會進行理論及作法之討論。

4/ 完形諮商的應用—以督導各項完形諮商工作為主。同儕進行諮商演練現場督導為主、個案督導討論為輔的方式進行。

指導老師



曹中璋

學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士

現任：旭立文教基金會諮商心理師、個別諮商督導

專長：完形諮商取向諮商、情緒心理學、心理師督導與訓練

經歷：國立臺北教育大學心理與諮商學系副教授兼系所主任

國立臺北師範學院心理諮商中心主任

台北市教師研習中心兼任諮商心理師

返樸歸真工作室諮商員

現代人力潛能開發中心諮商員

救國團青少年輔導中心義張及督導

馬偕醫院家庭協談中心及平安線義工

課程時間

第一階

共計2天課程

2024 04/20_六 — 04/21_日
09:30-17:00 09:30-17:00

第二階

共計4天課程

2024 08/10_六 — 08/11_日
09:30-17:00 09:30-17:00

2024 08/17_六 — 08/18_日
09:30-17:00 09:30-17:00

第三階

共計4天課程

2025 02/15_六 — 02/16_日
09:30-17:00 09:30-17:00

2025 02/22_六 — 02/23_日
09:30-17:00 09:30-17:00

第四階

共計4天課程

2025 08/16_六 — 08/17_日
09:30-17:00 09:30-17:00

2025 08/23_六 — 08/24_日
09:30-17:00 09:30-17:00

課程對象與資格

- 現任諮商心理師、臨床心理師、社工師、精神科醫師
- 就讀相關研究所學生(得報考心理師之碩三以上學生,以已完成全職實習者優先)
- 擔任學校或社福機構的專任輔導人員,現職三年以上
- 擔任神職人員、宗教人士從事輔導之工作者,現職三年以上

(最後兩項資格需為現任職務,並修習過諮商輔導相關課程20學分或180小時以上。)

註:資料填寫之細節度將影響資格審核結果,請詳細提供之。

結業資格

- 工作坊出席率達80%以上。
- 出席11次以上的三人小組聚會，並繳交每次的紀錄。

以上資格經基金會及指導老師評估通過後，始取得結業資格，將授與財團法人旭立文教基金會所頒發之結業證書。

註：將有六位助教參與四個階段的課程，協助課程、課程中的分組討論活動之進行；亦會在課後三人小組討論中協助小組討論的進行。

積分與認可

- 申請諮商心理師、臨床心理師、社工之繼續教育積分認可。

課程費用 57,000元

■ 繳費方式

①收到本會資格通知審核結果為「正取」者，將同步收到匯款帳號資料，請於10日內完成繳費，以完成報名程序。若未於期限內繳費，將視同放棄報名。

②可選擇一次付清款項或分三期付款。

*分三期付款(無折扣優惠)：第一期於資格審查過後7日，繳交部分課程費用(20,000元)。第二期於第二階段開課前45天，繳交部分課程費用(20,000元)。第三期費用於第三階段開課前45天，繳清課程餘額(17,000元)。

■ 優惠方式：

①於繳費期限內一次付清全額款項，才可享早鳥優惠九折(51,300元)。

②學生可享優惠九折與分期付款(51,300元)。(請提供學生證正反面影本，需蓋有註冊章，並於上課當日攜帶學生證正本核對。)

*付款說明：第一期於資格審查過後10日，繳交第一期課程費用(18,000元)。第二期於第二階段開課前45天，繳交部分課程費用(18,000元)。第三期費用於第三階段開課前45天，繳清課程餘額(15,300元)。



報名注意事項

- 本課程一律採網路報名作業，請上旭立文教基金會官網/課程中心進行報名。
<https://www.shiuhli.org.tw/course>

- 報名開放時間：2024/01/03(三)中午12:30開放線上報名，課程人數上限為25人。若超過預定招募人數，本會將依照線上報名時間順序依序進行候補，若正取學員逾期未完成繳費、或其他情況無法上課等，本會將依照候補順序電話通知候補學員。（若報名人數過多，本會將視情況關閉官網報名系統。）

- 報名流程：

官網報名：請先加入官網會員，至官網課程頁面點選“我要報名”，填寫詳細的背景資料以供審核，報名確認送出後，請靜候審核結果。若資料填寫不完整，將視情況email表單協助補填資料。

審核結果通知：審核約5~10個工作天(不含例假日)，並於2024/01/31(三)前以e-mail和簡訊發出審查結果。

完成繳費：收到審核結果後，請於7個工作天內，依繳費通知之帳號進行匯款或轉帳，確認收到費用後，報名程序才完成。（正取學員若無法於期限內完成匯款，將視為放棄，課程名額將自動釋出給候補學員。）

退費方式：本課程僅在第一階開課日期前14個工作天（2024/04/02前）可辦理退費80%（工作天不含假日），之後恕不辦理退費，敬請見諒！

- 其他事項：

① 開課前一週將以e-mail發送「上課通知」，如未收到通知者，請電洽23639425#22。

② 為提供課程講師及學員補課使用，本課程將全程錄影，非經同意將不公开发表、發行、展示。

③ 為尊重講師之智慧財產權，課程中請勿私自錄影、錄音、攝影，謝謝！

課程內容

第一部分		講師：曹中瑋
第一次工作坊： 2024/4/20-4/21 (六-日) 09:30-17:00		2日課程，共12小時
第二次工作坊： 2024/8/10-8/11、8/17-8/18 (六-日) 09:30-17:00		4日課程，共24小時
第三次工作坊： 2025/2/15-02/16、2/22-2/23 (六-日) 09:30-17:00		4日課程，共24小時
第四次工作坊： 2025/8/16-8/17、8/23-8/24 (六-日) 09:30-17:00		4日課程，共24小時
第二部分		督導：曹中瑋
在第四階段前進行每月1次(共13次)、1次3小時之三人小組討論、覺察練習、兩極和夢工作演練。		至少參與11次，每次小組活動後均需完成紀錄；並以電子郵件繳交，由督導回應。
第三部分		課程中使用
書面作業：主動完成尋找兩極的行前作業，以及紀錄至少三個夢。		第二階段上課前完成兩極作業，第三階段上課前完成三個夢的紀錄。
第四部分		課程中使用
<p>※理論閱讀(必讀!!)：</p> <p>1、曹中瑋(2009)。《當下，與你真誠相遇：完形諮商師的深刻省思》。台北市：張老師。</p> <p>2、曹中瑋(2013)。《當下，與情緒相遇：諮商心理師的情緒理解與自我生命歷程》。台北市：張老師。</p> <p>3、Fisher, R. (2017)。《為自己出征》(王石珍譯)。台北市：方智出版社。(原著出版於1991年)</p> <p>4、曹中瑋(2022)。《懂得的陪伴：一位資深心理師的心法傳承》。台北市：心靈工坊。</p> <p>★參考書籍：</p> <p>1、Clarkson, P. & Mackewn, J (1999)。《波爾斯：完形諮商之父》(張嘉莉譯)。台北市：生命潛能。(原著出版於1993年)</p> <p>2、曹中瑋(2020)。《遇見完形的我：用覺察、選擇、責任與自己和好，解鎖人生難題》。台北市：究竟出版社。</p> <p>3、曹中瑋(2019)。《心理諮商運用-曹中瑋老師完形取向教學影片》。台北市：旭立文教基金會。</p> <p>4、曹中瑋(2020)。《完形講堂：成為情緒的主人(六講)【影音課程】》。台北市：旭立文教基金會。https://www.shiuhli.org.tw/course/OL/416</p> <p>★對兒童青少年諮商有興趣者，可選擇閱讀：</p> <p>1、Oaklander, V. (2000)。《開啟孩子的心窗—適用於兒童青少年之完形學派心理諮商》(沈益君譯)。台北：心理出版社(原著出版於1978)。</p>		第四階段前完成左列指定必讀書籍四本。