

# 2026

基礎班 6/26-28 | 督導班 6/29-7/01

## 生生不息的臨在感和創意心智 催眠工作坊



國際催眠治療大師

Dr. Stephen Gilligan

史蒂芬·吉利根博士 來台現身說法



# 課程主題

「**創意心智**」是吉利根博士的最新研究成果，也是他多年在**艾瑞克森催眠、生生不息催眠、英雄之旅以及生生不息改變**等領域，發展出的「更高層次」整合。該理論認為**現實**是一個二元的心智/大腦所建構：

- 1.更深層的非語言/自然（創造性無意識）心智，它是所有生命意識（包括人類和其他生物）相互關聯的整體。
- 2.較新的人類虛擬語言（意識）心智。

當這兩種心智和諧共處時，美好的事情就會發生：健康、幸福和高效能。但當它們分開時（這種情況很常見），就會陷入痛苦的境地。

因此，「**創意心智**」著重在探討如何將兩種思考模式連結，進而喚醒正向的創造力，並轉化負向的現實（症狀、不快樂）。在這模型中，創造性的生活源自於兩個層面：更深層的**潛在意識**是生生不息的，因此表層的認知模式可以實現轉化。

「**創意心智**」將生活視為一種表演藝術，因此創造性的狀態與任何創意表演者都非常相似：放鬆、專注、流暢、富有韌性，並與更廣闊的領域緊密相連。

## 本工作坊將著重在講解**如何創造這種生生不息的臨在感**，並提供以下可實踐的方法：

- 如何培養（專注/開放/覺知流動）的意識。
- 如何在不斷變化的體驗挑戰中保持和調整這種**教練**狀態。
- 如何經歷創造力的四個階段：積極的意圖和努力；放鬆並將事物交給創造性的潛意識；感知新的可能性；以及回歸日常意識以應用新學到的知識。
- 在一天中，如何以多種不同的方式從壓力過渡到正向的連結；
- 如何開啟一個能夠吸收和轉化負面模式的創意場域。
- 如何在面臨任何體驗挑戰中**保持臨在感和創造力**。

這些技能可以讓你喚醒更高的意識，超越壓力、問題和負面情緒，讓你在任何關係的挑戰中都能如流水般自然應對。

「**創意心智**」強調這些方法同樣適用於個人和專業的脈絡，適用於自我和他人，也適用於地方和更廣泛的社群。它認為創造力需要嚴肅與玩樂、剛毅與溫柔、自律與流暢、語言智慧與非語言智慧之間的平衡.....因此，請做好準備，在深刻而有意義的意識狀態下學習。您將學會**如何與生生不息的臨在感共存**，這包含孩童般的天真與自發性，同時也包含了古代聖賢般的睿智與成熟。

## 講師介紹—**史蒂芬·吉利根**



- **2004年獲艾瑞克森基金會 終身成就獎**
- **「艾瑞克森基金會」主要領導人**
- **「自我關係」身心治療法創始人**
- **艾瑞克森式催眠首席講師**
- **史丹佛大學心理學博士**
- **神經語言程式學(NLP)重要創始成員之一**

吉利根博士在催眠領域中，有精熟的催眠技巧，深刻的治療師、講師經驗、豐富的個人探索、結合艾瑞克森式心理治療、合氣道、佛學、冥想以及表演藝術，自我關係等方法。讓催眠治療更寬廣、深遠、無所不在，堪稱東西方智慧的結合，與催眠治療的出神入化，他的啟發式教學，不分國界與文化，深深打動了無數人的心。

吉利根博士在過去的50年裏，一直以許多有意義的方式來延伸他的工作。同時也在生生不息的催眠和教練的領域裡發展各種不同的課程。他與 Mr. Robert Dilts 共同成立“生生不息的改變國際協會”（IAGC）在世界各地訓練許多個人和團體。他廣為著書立作，他的九本書包括已出版的《生生不息的教練》（共三冊，與Robert Dilts 合作）、《潛意識之門：創意流動的經驗（生生不息催眠聖經）》，提出和探索他的催眠工作的第三代取向、《英雄的旅程》（與Robert Dilts 合作）、《愛與生存的勇氣》、《療癒式催眠》、《艾瑞克森之傳承》和《行走在兩個世界之間》等等。

他的個人網站：[www.stephengilligan.com](http://www.stephengilligan.com)

## 分享推薦

吉利根老師是我見過最有創意的諮詢和督導的老師，我已經跟他學習了20多年，親眼見過他在課程和督導做過的200多個案例！他本身是博士級的教師，他的創意和嚴謹的諮詢技巧，能夠引導我們成為一位非常優秀的諮詢師或是教練！能讓我們培養出非常好的理念，技巧，和會談的能力！

❤️能跟他學習是我人生當中最有價值的一件事！—— 樊雪春/國立台灣師範大學教育心理與輔導博士

自從15年前認識老師迄今，幾乎每年都會回籠參加老師的工作坊。溫故知新，並且跟老同學見面，見證彼此一年又一年，在心理助人者專業領域的成長。從老師的身教中，最有體會，最感動我的，是1. 耐心，2. 尊重，3. 謙卑。以及老師實踐「無為」之道，對於所有人、事、物的接納與涵容。經過自己生命歷程的英雄之旅，期間感激有赫威思、珍妮及威伸老師，Gilligan 老師的溫暖存在。當我感覺偏離航道的時候，總是能夠有個接住我暫歇的懷抱，深深感恩。真正珍貴的學習，存在每位學員心裡。如果一定非得給它一個名字，或許是「回應宇宙原力的召喚」。

你只需要成為你自己。

這是個很大的功課跟持續的學習，需要一生去完成。我們包括Gilligan老師，都是這條路上的旅人。「珍惜旅人相遇時的那道光」，是我給新同學的禮物與忠告。

🙏享受老師的帶領與學海的饗宴吧！祝你收穫滿滿。

—— 劉昇岱/精神科醫師

參與Dr. Gilligan 的課程大約十二年！起初是被英雄之旅的“英雄”給吸引，而當我踏進課堂後，卻不知不覺專注在這趟旅程上。幾年之後當我回顧，發現這趟旅程是“生命”，我的生命本身。他引領著我不斷地碰觸我自己。每當在我需要時總是會浮現出課程裡的經驗、體悟或者領會，甚至閱讀的書籍、看的影片，時常都有Dr. Gilligan的影子。.... 如果想要接觸自己或創造自己的生命，Dr. Gilligan的課程絕對會是最好的選擇。

—— 潘世翔 /NLP訓練師 &催眠師



Gilligan老師是一個生生不息的典範。他用整個人的存在，傳遞出智慧、沉穩與慈悲；讓我們一次又一次讓頭腦、身體與場域心智回到中正狀態。不僅如此，你經常會在他的引導中，感覺超越了此時此地，看見潛意識中，綿延不絕的歷史痕跡與千絲萬縷的世界脈絡；卻又能被他帶回當下，整合至生活中。

—— 黃天豪/臨床心理師 &華人艾瑞克森催眠治療學會理事長

## 「更多回饋」

- 老師是我見過最安靜和有趣的人，治療與陪伴深度好深，有很多學習和體會。
- 不同於有些催眠體系過度強調情緒宣洩，個案釋放情緒後，並沒有與目標整合；老師的教導方式中，包含了對個案的尊重與愛，歡迎每一個部分的自己回家，寬廣的接受自己，也去察覺哪些聲音正在跟自己拉扯，都去接受他們。看似和緩的催眠過程，心裡確得到極大的整合作用。
- 參加這次的課程，是我多年來看過很多課程中唯一報名的，與我個人想精進和進修的符合。課程著重實際操作，與同學間的互動更能融入課程內容的學習，三天進修及能量交流，讓我個人感受充實！

# 課程資訊-均為實體課程，現場上課

## 基礎班 6/26 (五) -6/28 (日)

時間 | 09:00 - 17:30

原價 | NT\$32,000

3/31前報名

個人優惠 NT\$23,000

五人團報 NT\$21,850 /人

十人團報 NT\$20,700 /人

舊生價 NT\$15,000 /人 (限有上過赫威思的基礎班同學使用)

※ 學生憑學生證特價優惠NT\$12,000/人

## 督導班 6/29 (一) -7/01 (三)

時間 | 09:00 - 17:30 ※ 分為核心組&觀察組，兩者同時上課，但以不同形式參與課程。

### 核心組-限額18名

原價 | NT\$45,000

3/31前報名 NT\$40,000

- 報名督導班-核心組需上過Dr. Stephen Gilligan 或 Dr. Jeffrey Zeig 的催眠工作坊。
- 深度探討催眠治療工作及實務操作過程，協助學習者從事治療。在各國已有許多治療師透過這個過程，更精進地協助個案。核心組成員將由老師親自引導催眠，深入個人議題，獲得療癒，還能習得專業的新手法。
- 工作坊進行方式：3人小組實地操作（一位當個案兩位當治療師，個案會在開課前兩日，從自願登記者中進行線上直播抽籤決定），老師從旁督導。每日的督導中，會作2組治療工作，工作結束後，與小組做督導內容的集體討論和解析治療策略與方向。

### 觀察組

原價 | NT\$25,000

3/31前報名

個人優惠 NT\$20,000

五人團報 NT\$19,000 /人

十人團報 NT\$18,000 /人

舊生價 NT\$17,000 /人 (限有上過此督導班的同學使用)

※ 學生憑學生證特價優惠NT\$12,000/人

督導班觀察組的學員全程以觀摩方式學習。透過完整觀察老師的催眠治療工作，以及老師如何督導核心組學員與個案的過程，學習更深入的催眠技巧。課程進行間有QA時間，開放觀察組成員向老師提問。

- 報名任一課程，均可刷卡分三期付款(零利率)
- 報名課程贈送赫威思學習點數：基礎班6點、督導班核心組10點、督導班觀察組4點。  
(使用學生特惠價報名恕不贈送學習點數)
- 享有課程影片回看(回看期限2026/7/15~11/30)
- 上課地點：新光人壽新板大樓17樓教室大會議廳  
(新北市板橋區中山路一段141號17樓 捷運板南線板橋站2號出口)
- 以上收費均不含餐點費用，午休時間 1.5小時，午餐自理
- 本工作坊將代為申請心理師、社工師等繼續教育學分 (以核定通過之審查單位為主)



#### 【報名課程須知】

催眠工作坊將全程錄影，紀錄Dr. Stephen Gilligan在工作坊中所有的教學與學員互動。

1. 為維護安全與個人隱私，報名課程者均需同意簽署『保密條款』，不得以任何形式翻拍、側錄、傳播課程中的內容。
2. 督導班-核心組學員因為督導過程會被全程錄影，報名者需簽署『肖像權使用同意書』才可報名。
3. 基礎班和督導班-觀察組學員在課程中因提問、示範、與講師互動而被錄影者，若不同意肖像權使用，課後24小時內請主動向本中心提出，我們會將您的影像進行模糊處理，保護個人隱私。

赫威思專業訓練中心

110 台北市信義區松德路 36 號 4 樓

02-8789-2148

NLP 赫威思專業訓練中心

contact@nlp-plus.com.tw

www.nlp-plus.com.tw

掃描報名



主辦單位/ 赫威思專業訓練中心  
協辦單位/ 中華民國神經語言程式學協會  
中華華人成功元素模型 (SFM) 協會