

東海大學
校園心理健康促進宣導講座
【動手 Fun 鬆作 — 身心紓壓活動】



課程講師：蛹之生心理諮商所
諮商心理師 許惋稜、倪珮珊

東海大學心理健康促進講座

「動手 Fun 鬆作 — 身心紓壓活動」

- 一、主辦單位：東海大學
- 二、承辦單位：蛹之生心理諮商所
- 三、日期及時間：
 - 111 年 12 月 02 日(五) 14：00-16：00
 - 111 年 12 月 09 日(五) 14：00-16：00
 - 111 年 12 月 23 日(五) 14：00-16：00
 - 112 年 01 月 06 日(五) 14：00-16：00
 - 112 年 01 月 13 日(五) 14：00-16：00
- 四、地點：東海大學 人文大樓 H309
- 五、對象：東海大學教職員工
- 六、課程大綱：

【12 月份】

主題	想~躺平了嗎？	
時間	課程內容	講師/ 主持人
1400-1500	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識壓力和壓力反應 2. 了解壓力與身心健康的關係 3. 心理健康的自我覺察與壓力管理 	
1500-1600	<ol style="list-style-type: none"> 1. 療癒手作小物—聖誕花圈 2. 透過手作帶入壓力紓解的歷程，讓成員藉由專注當下，達到減壓效果 3. 含芳香精油 4. 作品參考圖 	<p>許惋稜 心理師 / 人資同仁</p>

【112 年 1 月份】

主題	拈花惹草-療癒你的身心時光	
時間	課程內容	講師/ 主持人
1400-1430 1430-1500	認識壓力及覺察壓力與自我之關聯	倪珮珊 心理師 / 人資同仁
	如何在生活中面對及緩解壓力帶來的影響	
1500-1600	手作植栽時光—景觀生態瓶	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導、鼓勵成員自由發揮創作 2. 透過手作紓解壓力，並連結到生活經驗中，協助成員察覺自我可因應壓力的方式。 3. 作品參考圖 	



許惋稜 諮商心理師

諮心字第002867號

電子郵件

morph0901@gmail.com

聯絡電話

(04)2389-6061
0908-656061

實務專長領域

自我了解與成長
關係議題(伴侶、親子、人際)
生涯探索與工作議題
情緒管理與壓力調適

專業進修

EFT情緒取向伴侶/家族治療
國際認證(ICEEFT)
三階受訓結業

學歷

- 暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士
- 逢甲大學企業管理學系 學士

工作經驗

- 蛹之生心理諮商所 專任諮商心理師
- 臺中市政府勞工局推動企業與勞工心理照護促進方案 特約心理師
- 臺中市勞工局員工無憂專線方案 特約心理師
- 臺中市社會局家內性侵兒少之家庭參與暨親職教方案 特約諮商心理師
- 臺中市政府家暴防治中心 約聘諮商心理師
- 國防部「國軍心理衛生工作鏈結民間輔導資源計畫」(國防部EAP計畫) 特約諮商心理師
- 財團法人犯罪被害人保護協會 特約諮商心理師
- 財團法人伊甸社會福利基金會 合作諮商心理師
- 彰化學生諮商中心 兼任諮商心理師
- 弘光科技大學 兼任諮商心理師
- 台中龍眼林基金會 合作諮商心理師
- 企業員工協助方案:順德(SDI)工業股份有限公司、遊戲橘子數位科技股份有限公司、台灣佳能股份有限公司、易科德室內裝修股份有限公司...等 特約心理師、講師
- 馬來西亞升學情報中心 生涯講師、專欄作家
- 失落戀花園平台 心理學文章作家



蛹之生心理諮商所

METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER.



倪珮珊 諮商心理師

諮心字第005017號

電子郵件

morph0901@gmail.com

聯絡電話

(04)2389-6061
0908-656061

學歷

- 國立暨南國際大學諮商心理與人力資源研究所 碩士
- 東海大學社會工作學系 學士

工作經驗

- 蛹之生心理諮商所 專任諮商心理師
- 蛹之生心理諮商所 社工督導
- 蛹之生心理諮商所 實習諮商心理師
- 臺中市政府勞工局111年推動企業與勞工心理照護促進方案 特約諮商心理師
- 臺中市政府家暴防治中心 特約諮商心理師
- 國防部「國軍心理衛生工作鏈結民間輔導資源計畫」(國防部EAP計畫) 特約諮商心理師
- 社團法人台灣陽光婦女協會 社工督導
- 社團法人台灣陽光婦女協會 社工員
- 財團法人張秀菊基金會 社工員

實務專長領域

婚姻與家庭議題
親密關係
自我探索
人際關係
情緒與壓力調適
性別議題
青少年議題
失落悲傷議題

