

東海大學
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 黃瓏箴、張元祐

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：
112年06月21日(三) 14:00-16:00 | 創藝學院 C114
112年06月29日(四) 14:00-16:00 | 人文大樓 H309
112年07月06日(四) 14:00-16:00 | 創藝學院 C114
- 四、講 師：黃瓏箴諮商心理師、張元祐諮商心理師
- 五、地 點：東海大學校園，各場次依活動報名系統資訊為主
- 六、對 象：本校教職員工同仁
- 七、課程大綱：
- 八、活動經費：本系列講座經費由「教育部補助大專校院辦理校園心理健康促進計畫」支應。

主題	正念園藝 DIY	
日期	6月29日	
時間	課程內容	
1400-1500	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識壓力 2. 壓力調節練習：體驗正念減壓 	講師 / 主持人 張元祐 心理師 / 人資同仁
1500-1600	正念園藝： 透過手作水苔球、植栽上板，帶領成員體驗當下的力量，討論相關概念如何應用在生活中	
示意圖		



黃璩箴 諮商心理師

諮心字第002149號

電子郵件

edu@morph.tw

聯絡電話

(04)2389-6061
0908-620620

實務專長領域

深度自我探索
夢境與象徵探索
失落與創傷療癒
情緒與壓力調適
人際/親密/家庭關係
生涯探索與規劃
表達性藝術治療

學歷

- 國立臺中教育大學諮商與應用心理學系 碩士
- 台北市立教育大學幼兒教育學系輔初等教育學系 學士

工作經驗

- 蛹之生心理諮商所 專任心理師
- 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
- 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
- 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 特約諮商心理師
- 台灣電力公司企業員工協助方案 特約心理師
- 遊戲橘子數位科技(股)公司EAP 特約心理師
- 勤美集團 EAP 特約心理師
- 台灣佳能股份有限公司EAP 特約心理師
- 上銀科技股份有限公司 EAP 特約心理師
- 力山工業股份有限公司 EAP 特約心理師
- 東海大學員工協助方案 特約心理師
- 各大專院校、國高中 講師
- 國立臺中教育大學學生諮商中心 兼任諮商心理師
- 東海大學健康暨諮商中心 專任諮商心理師
- 台中市立西苑高中 代理輔導教師



蛹之生心理諮商所

METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER.



張元祐 諮商心理師

諮心字第002763號

電子郵件
edu@morph.tw

聯絡電話
(04)2389-6061
0908-620620

實務專長領域

憂鬱、焦慮情緒議題
自我探索與成長議題
人際困擾議題
失落議題
生涯發展議題
自傷/自殺、解離、危機處理
心理位移書寫

學歷

- 中國文化大學心理輔導研究所 碩士
- 東海大學社會工作系 學士

工作經驗

- 蛹之生心理諮商所 專任諮商心理師
- 台灣正念工坊 特約種子講師
- 臺中市勞工局員工無憂專線方案 特約諮商心理師
- 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
- 臺中市政府「108年度職業適性診斷及提升就業知能服務計畫」特約心理師
- 臺中市「定點心理諮詢」(清水區) 特約心理師
- 勞動部動力發展署中彰投分署108年度校園駐點 職涯諮詢計畫 特約心理師
- 鉅微管理顧問股份有限公司 特約諮詢顧問
- 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
- 台北市衛生局自殺防治危險性分級化服務計畫 關訪員/實習心理師團督督導
- 嶺東科技大學 兼任心理師
- 弘光科技大學 兼任心理師
- 亞洲大學生涯組 職涯駐點諮詢師



蛹之生心理諮商所
METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER.