

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 張元祐、許惋稜

# 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 12 月 15 日(五) 14：00-16：00  
112 年 12 月 22 日(五) 14：00-16：00
- 四、講 師：張元祐諮商心理師、許惋稜諮商心理師
- 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：

主題	減壓咖啡館：正念練習與生活應用	
日期	12月15日	講師 / 主持人
時間	課程內容	
1400-1500	1. 正念減壓概念複習 2. 正念減壓練習體驗：呼吸觀察、五感覺察、正念伸展	
1500-1600	正念咖啡體驗：體驗如何帶著正念喝咖啡，並討論正念在生活中的應用	
示意圖		
備註	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 請安排在長桌的教室</li> <li>◇ 需要附近有飲水機，倘若沒有，會需要準備快煮壺</li> <li>◇ 需要兩個水桶</li> </ul>	

主題	Hello~我的小怪獸	
日期	12月22日	講師 / 主持人
時間	課程內容	
1400-1600	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用藝術媒材，尋找面對壓力時可運用的內外資源</li> <li>2. 透過創作將內在生命力視覺意象化，促進身心調節與穩固內在資源</li> </ol>	許惋稜 心理師 / 人資同仁
示意圖		
備註	◇ 請安排在長桌的教室	



# 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.



# 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.