

東海大學  
心理健康促進宣導講座  
【動手 Fun 鬆作—身心紓壓自我照護活動】

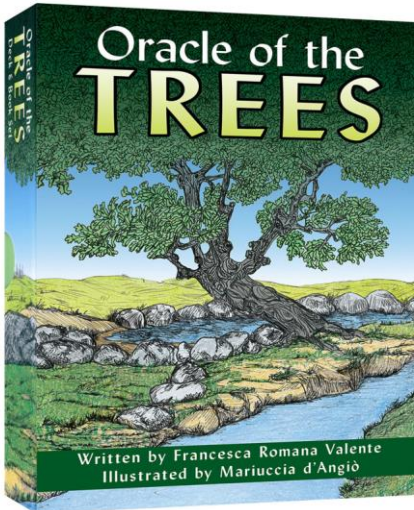


課程講師：蛹之生心理諮商所  
諮商心理師 邱羣倫、李亮慧

# 東海大學心理健康促進宣導講座

## 「動手 Fun 鬆作—身心紓壓自我照護活動」

- 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：
  - 初階課程（**僅限第一次參與手作課程者**，以活動系統名單篩除）
  - 113年08月08日（四）14：00-16：00 | 邱羣倫心理師
  - 113年08月15日（四）14：00-16：00 | 李亮慧心理師
  - 113年08月22日（四）10：00-12：00 | 李亮慧心理師
  - 113年08月29日（四）10：00-12：00 | 邱羣倫心理師
  - 進階課程（**僅限先前參加過手作課程者**，以活動系統名單篩除）
  - 113年10月04日（五）14：00-17：00 | 李亮慧心理師
  - 113年11月01日（五）14：00-17：00 | 邱羣倫心理師
- 四、講師：邱羣倫諮商心理師、李亮慧諮商心理師
- 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：詳下頁
- 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。

<p>主題</p>	<p>初階   身體是靈魂的殿堂 進階   你是一棵怎樣的樹 - 生命樹探索</p>	
<p>日期</p>	<p>初階：8月8日、8月29日 進階：11月1日（需參加過手作課程）</p>	<p>講師/ 主持人</p>
<p>課程內容</p>		
<p>初階：身體之於你的意義是什麼？你跟你自己的身體靠近嗎？這一堂課，我們會藉由一些正念的練習、以及圖卡（生命樹卡）的探索，以及繪畫的方式。了解你的身體狀態，以及你與自己身體的關聯。最後我們會讓大家用拼貼畫的方式來製作願景板，讓大家能夠好好使用、關照我們的身體，並對未來有展望與期待。</p> <p>進階：心理學家榮格一生酷愛山水、植物以及自然。對樹的意象也是情有獨鍾。他認為樹是深遠無意識的存在跟表達，也是代表著我們內在心靈成長的過程。本活動將透過冥想、以及手作樹的體驗，協助你與自己的內在，以及樹的象徵以及意象連結。</p>		<p>邱羣倫 心理師 / 人資同仁</p>
<p>示意圖</p>		

主題	與自己擁抱 - 羊毛氈手作	
日期	初階：8月15日、8月22日 進階：10月4日（需參加過手作課程）	講師/ 主持人
課程內容		
<p>被愛的安全與安心，除了透過與安全的依附對象有情感的連結，也需要與自己接觸接納，來感到自己是值得被愛的。</p> <p>初階：透過羊毛氈創作與牌卡分享，來探索自己的內在小島。</p> <p>進階：透過羊毛氈自畫像創作，更接納真實的自己。</p>		李亮慧 心理師 / 人資同仁
示意圖		

## 十、 講師履歷

講師履歷—邱羣倫諮商心理師（如附件）

講師履歷—李亮慧諮商心理師（如附件）



# 邱羣倫 諮商心理師

諮心字第001708號、國小教師證(小字第 9601547 號)  
台灣輔導與諮商學會認證督導

電子郵件

morph0901@gmail.com

聯絡電話

(04)2389-6061  
0908-656061

## 學歷

- 高雄師範大學輔導諮商研究所 碩士
- 國立嘉義大學教育系國小教育組 學士

## 工作經驗

- 蛹之生心理諮商所 專任諮商心理師
- 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 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
- 國立中興大學專任心理師
- 衛福部中區兒童之家 合作心理師
- 龍騰文化—Ifun 學 專欄作家
- 國立臺東大學 專任心理師
- 國立臺東大學 兼任講師
- 空中大學台東中心 講師
- 醫院與社福機構 兼任心理師
- 旭立基金會第三屆 完形學派專業訓練兩年期結業
- 旭立基金會第一屆 榮格取向心理治療專業訓練結業

## 實務專長領域

深度自我探索  
夢境探索  
哀傷失落  
遊戲治療  
生涯探索  
表達性藝術治療  
家庭伴侶諮商





# 李亮慧 諮商心理師

諮心字第003436號

護理字第096789號

電子郵件

morph0901@gmail.com

聯絡電話

(04)2389-6061

0908-656061

## 實務專長領域

身心障礙者相關議題

生涯探索

情緒管理與壓力調適

老人議題

伴侶諮商

分手情傷

自我探索

HRV自律神經/情緒壓力檢測

## 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

- 中國文化大學心理輔導系碩士
- 中國文化大學心理輔導系學士

## 工作經驗

- 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
- 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/專業督導
- 台中市家扶基金會 合作諮商心理師
- 勤益科技大學 班級輔導講師
- 中區世界展望會 合作諮商心理師
- 台中市職涯發展中心 合作諮商心理師
- 台中市新希望社會福利基金會 合作諮商心理師
- 台北市喜憨兒基金會 合作諮商心理師
- 李政洋身心診所 合作諮商心理師
- 德霖技術學院資源教室 輔導老師



蛹之生心理諮商所

METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER.