

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 李亮慧、張元祐

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】

114 年 11 月 25 日（二）14：00-16：00 | 李亮慧心理師

114 年 12 月 01 日（一）14：00-16：00 | 李亮慧心理師

114 年 12 月 09 日（二）14：00-16：00 | 張元祐心理師

114 年 12 月 10 日（三）14：00-16：00 | 張元祐心理師

四、講師：李亮慧諮商心理師、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：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。

主題	初階 在歲末與自己相遇— 用羊毛氈為未來的自己編織一份溫柔	
日期	初階 11月25日、12月1日	講師/ 主持人
課程內容		
<p>在一年將盡的時刻，我們常忙著完成目標、趕著交代清楚手上的工作，卻忘了停下腳步，好好看看最重要的那個人——自己。今年的聖誕節，我們邀請你透過「羊毛氈創作」，給2025的自己一個擁抱，為2026的自己留下一個願望。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 給2025的自己一個擁抱 ✧ 透過羊毛氈梳理情緒 ✧ 給2026的自己一個願望 		李亮慧 心理師 / 人資同仁
成品 示意圖		

主題	初階 正念咖啡館	
日期	初階 12月9日、12月10日	講師/ 主持人
課程內容		
<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 正念與你想的不一樣 ◇ 正念咖啡館 ◇ 好用的小技巧 		張元祐 心理師 / 人資同仁
<p>成品 示意圖</p>		



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.



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.