



(附件一)

「情緒韌性：在學業與生活中找到平衡」公益講座

主講人：楊元寧

《綻放真我：突破痛苦，找回內心的自由》作者

為什麼這場講座至關重要

大學和研究所生活充滿成長與挑戰，壓力與不確定感。

課業與研究、考試與報告、論文與畢業計畫、實習或求職的焦慮，再加上生活中的人際關係、財務與家庭期待，都讓人感到身心疲憊。

沒有及時的調適，這些壓力會以以下形式出現：

- 焦慮、情緒低落或易怒
- 失眠、疲倦、專注力下降
- 拖延、逃避或動力消失
- 情緒耗竭、焦慮與憂鬱
- 與同學、室友或家人關係緊張

這些問題不僅影響學業表現，更會損害整體的身心健康與長期發展。

提早學會調節情緒是關鍵。當壓力還只是悄悄浮現時，就應及早介入，避免演變為情緒崩潰或身心耗竭。

講座內容

這場 90 分鐘的互動式講座，將為學生帶來一套實用且可立即上手的身心調節工具，幫助他們強化情緒韌性：

由情緒療癒教練兼作家 楊元寧親自帶領，內容包括：

- 即時壓力舒緩技巧：包含引導式呼吸與簡單的身體覺察練習
- 正念與自我覺察練習：協助學生辨識並因應壓力早期徵兆
- 「情緒急救工具包」：可隨時隨地使用的自我照顧策略



關於楊元寧



楊元寧是《綻放真我：突破痛苦，找回內心的自由》一書的作者，這本書是一份溫柔而有力的療癒指南，協助人們釋放情緒創傷並重新找回內在自由與力量。元寧擁有應用正向心理學教練（APPC）與應用正向心理學證書

（CAPP）專業認證，並接受過多項能量療癒訓練，包括靈氣（Reiki）、氣功，以及多元自然療癒系統的實修與教學。她同時也是 RYT 500 小時瑜伽教師、生命能量瑜伽（LifeForce Yoga）實踐者，以及 Body~Breath~Mind 系

統的認證指導者，將身心整合的覺察與呼吸調節技術融入於情緒療癒與自我探索之中。

療癒經驗分享

「元寧的療癒引導觸及了我內心連我自己都沒發現仍在隱隱作痛的角落。她以極大的慈悲與全然的陪伴，讓我有勇氣直面過去以為無法面對的創傷。她所帶來的工具並不只是理論上的概念，而是真正串連心靈、思緒與身體，引導出深層而真實的療癒力量。」

W.W.，「心像式關係治療」社工師

「在元寧的引導與療癒中，我開始觸碰那些沉默多年、被遺忘的傷口，也重新連結過去從未真正面對的情緒。透過內在小孩的對話、信念的探索，以及勇敢地直視內心的恐懼，我慢慢發現療癒並不是轟烈的，而是一次次溫柔而堅定的回到感覺，回到真實，回到自己。這整個過程為我的生命帶來了更多的清晰、自由與平靜。」

我相信，情緒的覺察，是通往深層療癒的起點。」

F.H.，餐飲工作者



慶寶勤勞基金會

CHING PAO P.D. Charitable Foundation

「在過去的五年裡，我與元寧一起經歷了許多的治癒過程。能夠釋放過敏反應，或療癒過往的創傷，讓我在身心靈的層面完全敞開自己。那是一種很神奇的感覺，自由了很多，也因此獲得了更多空間讓自我潛力完整發揮出來而不再受限制。」

我從元寧那裡學會了如何尊重自己的光、靈魂、內在小孩與直覺，也學會了即使在生活中面臨挑戰時，如何仍為未來的冒險與際遇，保留一份平衡與包容的空間。

謝謝元寧在生活中的黑暗角落照亮了光芒。讓我展開自己最真實的樣貌與潛能，言語無法形容這種感覺。」

D.Z.，創作歌手、製作人與演員

「從一開始我就對自己的過去感到十分害怕、丟臉以及難以啟齒，到現在我能夠時常回想、反思，並且勇敢去面對自己痛苦的經歷與創傷。我變得清楚了解自己想要的是什麼，也更能夠傾聽自己的想法以及與內心的自己對話。最重要的是，我不再需要躲避外界的評價與眼光。現在的我慢慢的能夠順從自己的最初樣貌，說出屬於自己的聲音，並且不在躲藏與害怕！」

Y.K.F.，心裡諮詢研究生

「情緒往往隱藏著不知覺的痛苦，在不同時間不斷地出現。元寧提供方法讓我們去了解我們不願意面對，隱藏在內心的事實。許多時候我們會對我們的發現感到驚訝，療癒傷口後，更貼近真實的自我，更坦然，沒有束縛，清清楚楚沒有負擔的，快樂做自己！」

S.W.，商業



(附件二)

「情緒韌性：在學業與生活中找到平衡」公益講座

合作回覆表單

敬請於 114 年 10 月 16 日 (週四) 前填寫並回覆本表單 (baa0908@fpg.com.tw)，以利後續安排。若有其他建議或需求，亦歡迎備註補充。

項目	回覆內容
校系所名稱	
聯繫窗口姓名	
聯絡電話	
Email	
希望辦理形式	☐ 講座型 (90 ~ 100 人) ☐ 課堂型 (50 ~ 70 人)
可合作日期/時段	☐ 11 月 10 日 (週一) 時段： ☐ 11 月 13 日 (週四) 時段： ☐ 11 月 17 日 (週一) 時段： ☐ 11 月 20 日 (週四) 時段：
可提供以下設備	☐ 投影設備 ☐ 音響設備 (可播放音檔) ☐ 講座型：聽眾麥克風 (1 ~ 2 支)
其他備註	

✦ 聯絡資訊

聯絡人：楊擡雲

電話：(02) 2712-2211 分機 5029

電子郵件：baa0908@fpg.com.tw

地址：臺北市南京東路六段 380 號 _ 台塑企業內湖大樓 A5 棟 12 樓 社會公益組 (慶寶勤勞基金會)