



情緒健康輔導服務 (企業、團體及組織)

心理健康系列

職場正向關係及領導能力

- EC 01 職場高效領聽及反饋藝術
- EC 02 團隊性格解碼：DISC / 九型 / MBTI 深度整合
- EC 03 Fun Fun 中成為神隊友
- EC 04 職場誇世代：從差異創造優勢的溝通策略
- EC 05 文化共融力：打造和諧高效能全球化團隊
- EC 06 超越 LGBTQ+ 標籤：共建彩虹職場
- EC 07 讓人忍不住說 Yes 的說話技巧
- EC 08 靜觀練習：忙碌職場中的自我照顧
- EC 09 心理安全：提升員工貢獻的關鍵力量
- EC 10 從「我」到「我們」：溝通領袖的團隊凝聚學
- EC 11 突圍"她時代"
- EC 12 職場心理急救箱：懂心理，更會帶人

員工正向情緒特質及情緒健康

- EC 13 正向心理學的幸福解碼
- EC 14 這世界很快，但你要很快樂
- EC 15 正向心理學：幸福快樂五大元素
- EC 16 心靈斷捨離
- EC 17 越變越強：提升心理韌性
- EC 18 高 EQ 者的壓力管理
- EC 19 在亂流中培養情緒韌性
- EC 20 別讓焦慮當你老闆
- EC 21 照顧自己：讀懂自己的情緒訊號
- EC 22 情緒健康：認識和處理拖延行為
- EC 23 快樂退休健康講座



### 家庭正向關係

- EC 24 從相愛到相守的婚姻藝術
- EC 25 欣賞孩子的藝術
- EC 26 正向管教的魅力
- EC 27 孩子正向情緒表達
- EC 28 親子正向溝通
- EC 29 正向回應孩子的不當行為
- EC 30 下班後的高效親子時光：職場父母必學互動技巧
- EC 31 解碼青春期：成為孩子的溝通盟友
- EC 32 學童心理健康 101
- EC 33 孩子抗"逆"有法
- EC 34 家長壓力鬆一鬆
- EC 35 "夾心世代"的幸福平衡術
- EC 36 長者常見精神健康問題
- EC 37 照顧者的情緒健康
- EC 38 面對兒女移民：自己如何處理負面情緒
- EC 39 與讀寫做好友（家長篇）
- EC 40 情緒健康與互聯網使用（家長篇）

### 心靈療癒時光

- EC 41 靜觀體驗 · 心流日常
- EC 42 頌鉢療癒力：深度放鬆指南
- EC 43 擴香石工作坊
- EC 44 緑境漫遊
- EC 45 禪繞畫 · 心靈慢旅
- EC 46 Mosaic · 心域
- EC 47 和諧粉彩療癒之旅
- EC 48 綻放心流：酒精墨水繪畫
- EC 49 流體畫放鬆工作坊
- EC 50 靜觀書法
- EC 51 靜心浮游花燈工作坊
- EC 52 慢活聖誕花環工作坊