

109-2

動物嘉友會

班級輔導講座



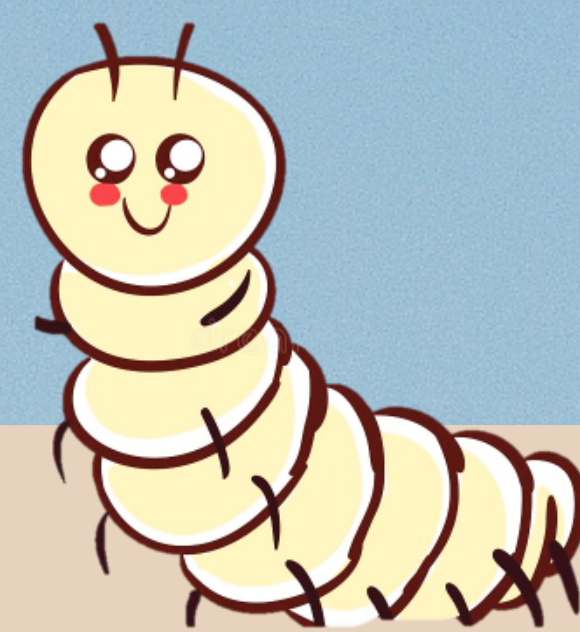
成為自己的大「獅」—— 完美與自卑

1. 接納自己
2. 找到我是誰
3. 如何更有自信



心情「變色龍」—— 脆弱與復原

1. 生活適應與壓力
2. 情緒覺察與辨識
3. 情緒調節



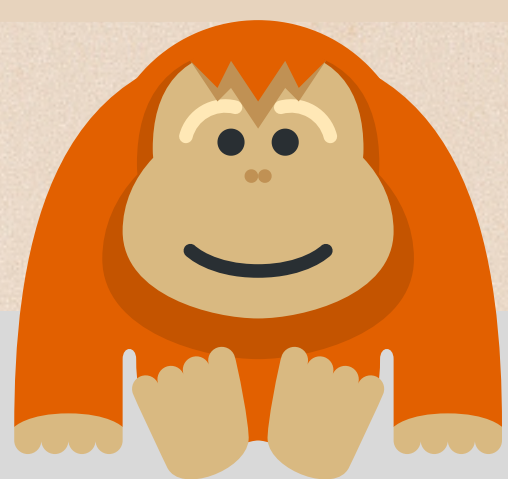
人際「蚣」略—— 科技x人際

1. i世代下的人際關係
2. 人際的開展與變動
3. 人際關係的調適與經營



愛情的「犬」貌—— 親密關係與性別

1. 親密關係的開展、經營與分手調適
2. 親密關係中的性別平權。
3. 界限與身體自主權



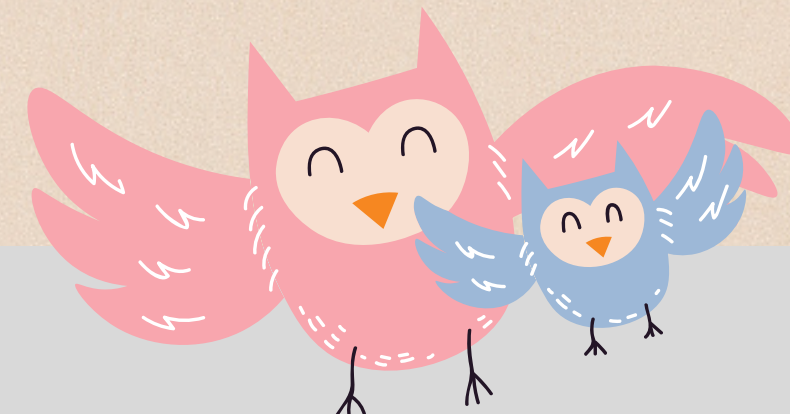
「猩猩」相惜—— 家庭角色與互動

1. 觀察我的家庭舞步
2. 家庭中的「我」vs「我們」
3. 與家人關係的因應與調適



生命的「鯨」彩—— 對生命的多元尊重

1. 定義我的人生
2. 多元文化的認識與尊重
3. 珍視生命



生涯「鵬」與「燕」—— 學習與彈性

1. 生涯價值觀
2. 生涯多元發展與規劃
3. 生涯的彈性與實踐
4. 增加學習力

- 主辦單位：
 - 國立嘉義大學學生事務處學生輔導中心
- 進行方式：
 - 結合班級與導師合作機制，提供**主題式心理健康相關知能講座**
- 辦理時間：
 - **每週三班級週會時間**，或利用班級課堂時間進行。**不限場次，每次需間隔一個月！**
- 報名方式：
 - 掃描QR code。請提早兩週預約，以利作業安排。若有任何疑問，請洽所屬學院心理師。

新民校區(獸醫、管理學院) 2732948
蘭潭校區(理工、生科、農學院) 2717080~3
民雄校區(師範、人文藝術學院) 2263411#1226



QR code 立即報名
~一起嘉入我們~

