-班級輔導講座-

安心在嘉，We嘉出發

開放預約中!!

守護生命從心做起
-談自殺/自傷防治

兩顆心的距離
-談情感溝通/
性別關係

EQ 達人 4ni !!
-談情緒管理/
壓力調適

話我人生
-談生涯/生命輔導

嘿，友人在嘉嗎？
談人際關係與溝通

Find your Tempo!!
-談身心適應/
問題解決

主辦單位：學生事務處學生輔導中心

活動場次：場次有限，請盡早預約，以利安排作業。

進行方式：以班級為單位，與導師合作，由學輔中心專兼任諮商心理師至班級進行主題講座，提供導師、學生心理健康相關知能

截止日期：即日起至 4 月 15 日(五)止。

辦理時間：1. 每週三班週會時間　2. 可運用班級空堂時間進行

報名網址：http://goo.gl/forms/aB8CR2J2tm，請輸入網址或透過 QR code 連結→

活動洽詢：請依所屬學院洽詢該學院心理師。聯絡方式如下頁所示。

聯絡信箱→ ncyucounsel@gmail.com

班級輔導講座預約表～請填妥後交回至學輔中心，或以電話、網路填寫表單進行預約唷！！

科系班級：_____ 系 ___ 年 ___ 班　講座地點：_____

預約時間：___ 月 ___ 日　第____、____節　預估參與人數：_____人

預約主題：
- ☐守護生命從心做起-談自殺/自傷防治
- ☐嘿，友人在嘉嗎-談人際關係與溝通
- ☐兩顆心的距離-談情感溝通/性別關係
- ☐話我人生-談生涯/生命輔導
- ☐EQ 達人 4ni!!-談情緒管理/壓力調適
- ☐Find your Tempo!!-談身心適應
- ☐其他：_____

(輔導講座預約以單選為原則，若勾選多項請註明優先順序)

導師姓名：_____　聯絡方式：_____(手機)　E-mail：_____

班代姓名：_____　聯絡方式：_____(手機)　E-mail：_____

安心在嘉，We 嘉出發

-講座主題選項介紹-

守護生命從心做起-談自殺/自傷防治

面對生命的低谷時，有時候難以找到一個出口，也不知道該如何解決。透過班級輔導講座，帶領學生認識自殺與自傷，破除錯誤的標籤與迷思，並學習辨識周遭親友的危險訊息、及時提供資源與協助，成為自殺防治守門人！

EQ 達人 4ni !! -談情緒管理/壓力調適

生活總是有起有落，心情也隨之高低起伏。但若被情緒牽著走，影響了生活、甚至無法控制自己的行為，伴隨而來的便會是一連串的困擾。在班級輔導講座中幫助學生學習辨識、處理自我情緒與壓力，增強情緒抒發控管的能力。

嘿，友人在嘉嗎？-談人際關係

與人相處、找尋歸屬是人的基本需求，透過講座嘗試瞭解學生的人際困擾，協助探索自我人際相處模式，並建立與人互動技巧、培養良好溝通協調能力。

Find your Tempo!!-談身心適應

協助學生檢視自己的身心狀態、探索目前生活中面臨的壓力與挑戰，並提升對於心理健康的重視，學習自我調整、瞭解可運用的資源。

兩顆心的距離-談情感溝通/性別關係

大學生常將戀愛視為必修的學分，然而無論是追尋感情的路上，或維繫關係的過程，總常伴隨著困惑與挫折。在講座中協助學生認識自己在感情中的風格樣貌，並學習情感表達溝通方法。

話我人生-談生涯/生命輔導

人生規劃一直是生命中的重要課題，大學生面對未來升學與就業的選擇常常感到迷惘困惑，透過講座帶領學生探索自我人生價值、描繪未來的理想藍圖，更能在選擇的過程中學會為自己負責。

蘭潭校區-(05)271-7080　理工學院-魏郁潔心理師　農學院-蕭怡茹心理師
生命科學院-魏郁潔心理師、蕭怡茹心理師
民雄校區-(05)226-3411 轉 1226~7　人文藝術學院-胡景妮心理師　師範學院-林怡慧心理師
新民校區-(05)271-2948　管理學院-崔詠欣心理師