**「心健康，嘉倍加」~班級講座**

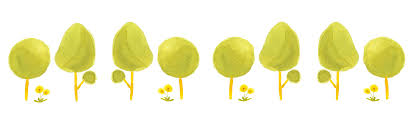
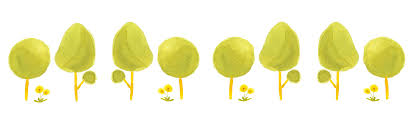
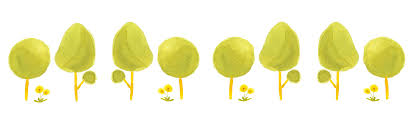
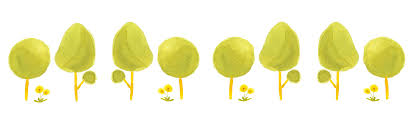
路途上謝謝您願意看見迷惘、徬徨

讓我們一同找到幸福的方向

學務處學輔中心邀請您

**~班級講座~**

**開放預約中！**



* 進行方式：以**班級**為單位，可運用班級空堂時間進行，視情況合併其他班級辦理。
* 活動場次：有限場次，請盡早預約，以利安排作業。
* 截止日期：即日起至5/30止。
* 報名網址：<http://goo.gl/FsH9N2> 也可使用**QR Cord**連結

**(請點選上方報名網址預約)**

* 活動洽詢：學務處學輔中心 洪小雰 (05-2717080)

E-mail：[soom@mail.ncyu.edu.tw](mailto:soom@mail.ncyu.edu.tw)

**講座主題選項介紹**

**□親愛的，你好嗎？-談性別關係**

瞭解在親密關係中，具有自身獨特樣貌的重要性，

學習看見自身與伴侶在親密關係的差異，並建立尊重彼此的互動型態。

**□自我調適一次就上手-談身心適應**

探討生活環境與適應的挑戰，協助學生重視自己的身心健康，

以更有彈性的因應策略調適環境事件所引起之反應。

**□當我們同在一起-談人際關係**

瞭解自己是如何與人互動的，也透過分析對方的溝通特質，

找到雙方有效溝通的關鍵。

**□怎樣的人生自己選-談生涯規劃**

瞭解生涯規劃的概念，以及看見自我的生涯迷失，

學習如何面對未知的生涯抉擇。

**□你我都是自殺防治守門人-談自殺防治**

培養學生對於自殺防治的基本知能，以及遇到有自殺風險者時，可以有什麼樣的因

應作為，以至少在校園內建立良好的同儕自殺防治網絡。

**□其他：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

請簡要說明之所以想安排此類性質講座之原因：

**~國立嘉義大學學生事務處學生輔導中心 竭誠歡迎您的預約~**