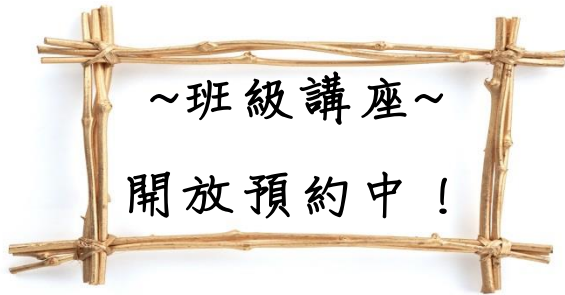


「心健康，嘉倍加」~班級講座




~班級講座~

開放預約中！

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



- 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 洪小霧 (05-2717080)
E-mail：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~