

國立暨南國際大學學務處諮商職涯組 113-1 宅配到班心理健康座談申請表

活動說明	了解自己、找到窗口深呼吸，創造和諧的人際關係，善用時間規劃，與壓力共舞零負擔，勇闖生涯秘境，走出燦爛的未來。	
對象	暨大在校學生	
帶領人	由諮商中心安排合適講者。	
申請方式	請學生推派代表 or 授課老師 or 系所助教協助，利用時機調查班級同學之需求，安排 1 小時~2 小時的時間，向諮商中心提出申請。	
申請時間	即日起至 113 年 12 月 27 日 (禮拜五) 中午 12:00 止。	
推薦座談主題	<input type="checkbox"/> 聽聽心裡話—情緒覺察與自我照顧 <input type="checkbox"/> 尋覓知音—促進人際關係與溝通能力 <input type="checkbox"/> 被討厭的勇氣—發現自我美好的特質。促進瞭解自己的特質、自我悅納。 <input type="checkbox"/> 愛情，好不容易：學習如何建立自重及尊重他人的情感關係 <input type="checkbox"/> 溫馨相伴，你我都是自殺防治守門人。 <input type="checkbox"/> 生涯探索，發現潛能、追逐夢想。 <input type="checkbox"/> 性別平等、學習尊重，婦幼隊性騷擾防治宣導。 <input type="checkbox"/> 其他 _____ (以上各項活動，至少需 1-2 小時的時間)。	
座談地點	請填寫座談地點： _____。(例如：人院 116) 備註： 1. 座談地點由申請班級自行安排。 2. 座談地點須設有投影機、螢幕等設備，且足以容納參與人數。 3. 請事先備妥 NB (可播放 DVD 影片)、喇叭、麥克風。	
擬安排時間：	預計參與人數： _____ 人 預計參與系級： _____ 系 _____ 年級 擬安排時間： 順位一： _____ 年 _____ 月 _____ 日 (星期 _____) _____ : _____ ~ _____ : _____ (1~2 小時) 順位二： _____ 年 _____ 月 _____ 日 (星期 _____) _____ : _____ ~ _____ : _____ (1~2 小時) (備註：煩請提前兩週申請，實際時間以講者和班級最後協調結果為主)	
單位 (請註明系級)	聯絡人 1：	手機： Email：
	聯絡人 2：	手機： Email： (請留下可聯絡到您的資訊)

申請表填妥後，煩請將紙本送至諮商中心，
 或寄至 psyguide@ncnu.edu.tw，若有疑問請撥打分機 2330 或 2332