113-1「班級講座」申請表

＜113 學年上學期系列班級講座＞

1. 愛自己的實作練習	我們都知道愛自己好重要，愛自己意味著能好好的照顧自己。 照顧好自己，才有餘裕和能力去建立健康的關係、有意義的生活。 然而，愛是一件好抽象的事，如何做才算是愛自己呢？ 讓我們一起來練習。
2. 回到自我：成為時間優化大師	「任務忙不完」、「總是被時間追著跑」、「想做這個和那個，但時間有限」、「追劇、發呆，時間就用完了」這些和時間有關的現象，是你曾聽過或遇過的嗎？面對時間有限性，如何安適自在？讓我們一起往內心探索吧！
3. 網路社交：真假自我的探索之旅	網路社交已是我們生活中不可或缺的一部分。 你在社群軟體中所營造的形象為何? 而網路互動又如何影響我們對自己的認識? 讓我們一同探索網路與現實中自我之差異，並學習如何平衡兩者吧！
4. 人際界限的百態—我的關係我做主	與朋友互動時，你曾有以下想法嗎——「我不幫忙會被討厭」、「離我遠一點！」，感到懊惱時又想「怎麼能這樣對待在乎的人」。 這不得不的感覺，應該如何表達? 讓我們一同探究人際關係的百態，在關係中安心做自己。

---------- 學輔中心，深得您心 ----------

1、 預約班級/團體/課程：_____系_____組____年級 或_____

人數：_____ 老師：_____

2、 聯絡人姓名：_____聯絡電話：_____聯絡信箱：_____

3、 預定日期志願序：1. ____ 月_____日(星期_____) 時間：_____~_____

2. ____ 月_____日(星期_____) 時間：_____~_____

3. ____ 月_____日(星期_____) 時間：_____~_____

4、 預定地點: ☐本部教室_____ ☐公館教室_____

5、 預約主題**編號**志願序: (請說明您班級講座的需求)

1 _____、②_____、③_____

需求：_____

※ **申請時間**：即日起 至 113年 11 月 22 日，每場次時間為**1個小時至1.5小時**。
※ **申請方式**：填寫申請表後，請於講座預定舉辦時間 **一個月前**遞交至學生輔導中心，或 email至melody012609@gapps.ntnu.edu.tw，有興趣的請盡早預約喔！
（僅開放團體報名，若人數達15(含)人以上，即可以報名）
※ **服務地點：** 校本部圖書館校區綜合大樓5樓學輔中心　**洽詢電話**：(02)-7749-5381
公館校區理學院大樓B棟1樓學輔中心　許侑倢 實習心理師