

# 114-1「班級講座」申請表

<114 學年上學期系列班級講座>

編號1	因為在意，所以焦慮--- 在高期待社會中安頓自己	開學了，課業、人際……生活中的待辦事項全湧了上來， 焦慮似乎也悄悄找上你， 面對焦慮，讓我們一起聊聊他們從何而來、想說些什麼？ 一起試著學會不硬撐、不逃避，用溫柔的方式照顧自己~
編號2	是情緒在吃? 還是我在吃? 認識正念飲食	你吃飯的時候你是不是在想明天的報告? 你有多久沒有不配劇好好吃東西? 一起來探索【我與食物的關係】， 學習如何運用正念，幫助自己慢下來， 重新連結與享受當下食物的美味。

----- 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、主題編號志願序：

(因須同時考量講師時間與講座日期，故可能彈性調整講座主題，請老師提供期待之優先順序)

①\_\_\_\_\_、②\_\_\_\_\_

其他需求說明：\_\_\_\_\_

※申請時間：即日起 至 114年 11月 21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 soulyfy@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

愛麗利 實習心理師