

114-1「班級講座」申請表

<114 學年上學期系列班級講座>

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~
2. 是情緒在吃？還是在吃？ 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、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 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