

114-2「班級講座」申請表

<114 學年下學期系列班級講座>

1. 當「不夠好」成為日常，在羞愧中創造復原的空間	「別人都可以，為什麼我不行」—當這些聲音不斷迴盪，羞愧悄悄在日常蔓延。這場講座邀請你看見不夠好的自己，我們會一起辨識羞愧的樣貌，拆解那些「應該」從何而來，練習以連結與表達找回存在，為自己創造復原的空間。
2. 不填滿的練習：別讓內在批評，佔據了自我慈悲的位置	常因學業或表現不如預期而對自己很嚴厲嗎？這場講座帶你認識內在批評者，並學習自我慈悲（Self-Compassion），透過簡單練習和反思，你將學會用自我慈悲為自己留白，放下過高的期望，減輕壓力，並在努力與接納之間找到剛剛好的平衡。

-----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 115 年 5 月 9 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