

## 108 學年度第 1 學期 社團班級輔導申請單

申請人	申請社團&人數	對班輔期待或需求 (或下列主題以外的班輔需求)
申請人聯絡電話	欲班輔時間 (一節課為原則)	
方便聯絡時段	地點 (請自行安排、借用)	
	年 月 日, : 。	

請勾選有興趣的班輔主題：

<input type="checkbox"/>	生涯探索篇	<input type="checkbox"/> <b>【UCAN 生涯興趣測驗施測與解釋】</b> 了解生涯狀況、進行職業選擇！
		<input type="checkbox"/> <b>【我是誰，要去哪裡？】</b> 透過 MBTI-16 型職業人格測驗了解自己的個人特質與適合的生涯選擇！
<input type="checkbox"/>	情緒壓力篇	<input type="checkbox"/> <b>【HHL 健康習慣生活量表測驗施測與解釋】</b> 了解壓力來源，化壓力為助力增長適應力！
		<input type="checkbox"/> <b>【解除壓力警報】</b> 讓我們一起探索，當壓力警報響起時，可以運用哪些方式面對它，與它和平相處。
<input type="checkbox"/>	自我探索篇	<input type="checkbox"/> <b>【我想找回我自己】</b> 有些時候你感到迷惘嗎？不知道自己想要什麼。透過檢視自己近期的狀態，讓我們能夠更加了解自己的需要，並從探索的過程中，找回自己。
		<input type="checkbox"/> <b>【嘿～我對心理學很有興趣耶～】</b> 心理學是甚麼呀？心理學如何幫助「我」瞭解自己呢？
		<input type="checkbox"/> <b>【Oops…身體洩密了】</b> 身體比言語誠實，了解身體的非語言訊息所透露心理真實的想法與感受。
<input type="checkbox"/>	親密與性別篇	<input type="checkbox"/> <b>【青春的身體界線】</b> 認識真愛的意義以及自己的身體界線。聊聊如何在親密關係裡，認識自己、釐清自我需求以及有效的溝通表達。
		<input type="checkbox"/> <b>【性騷擾防治與性別平等意識】</b> 我們要去營隊、要實習了，該如何預防及因應性騷擾的狀況呢？文藻是個性別平等的地方嗎？
<input type="checkbox"/>	人際互動篇	<input type="checkbox"/> <b>【人類必面對的事：溝通與衝突】</b> 人際關係裡總會有溝通與衝突，讓我們聊聊溝通技巧與人際資源，驀然回首，原來人際關係可以很自在。
		<input type="checkbox"/> <b>【人際依附風格大解密】</b> 了解自己的依附特質是『安全型、焦慮型、逃避型及排除型』的哪一種？如何用這些特質幫助我更好的經營人際關係呢？

請社團負責人填妥申請表後交回諮輔中心-書賢老師(分機 2280)

# 班級輔導～開放社團報名啦！

為什麼要參加輔導呢？因為那些成功者，都是從認識自己開始的喔

最近生活是否壓力席捲？是否面臨人際關係、生涯發展或者感情困擾等等難題？你知道要如何面對這些困難才不會把自己壓垮？現在，你將有機會用新的能量面對壓力！

## 班級輔導是什麼？

- ✓ 以班級大小團體人數為對象，團體方式幫助學生察覺自己的想法、情緒、行為，並幫助生活適應。
- ✓ 輔導幫助：
  1. 提昇自我接納、自信與自尊
  2. 了解自我價值觀、信念
  3. 認識自我的需求與各種情感
  4. 學習有效的社會技巧
  5. 探索問題，化解衝突

## 班級輔導對社團好處？

- ✓ 提升幹部處理問題能力
- ✓ 增加社團凝聚力
- ✓ 提升社團成員溝通協調能力
- ✓ 增加每位成員自我功能，讓社團更有活力

所以！你能獲得問題的定心指南針！你會更貼近自己內心的聲音！

**選擇適合你們的主題吧！**

讓你們擁有豐盛而成熟的自己！

請社團負責人填妥申請表後交回諮輔中心-書賢老師(分機 2280)