建國科技大學諮商與輔導組

班級輔導申請表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 申請人 |  | 輔導系級 |  | 填表日期 |  年 月 日 |
| Email |  | 手機/分機 |  |
| 班輔地點 |  | 班級人數 | \_\_\_\_ 人 |
| 器材檢核 | 🞏投影機 🞏電腦/筆電 🞏麥克風及音響 (請勾選教室具備之器材) |
| 班輔時間 |  年 月 日， 時 分起- 時 分止，共 節課。 |
| 1. 班輔時間**至少1節課，至多2節課。**
2. 申請班級請**自行借用教室或場地**。
3. **請勾選一個議題**，承辦人受理申請後，將再與申請人討論確定實際授課時間及內容。
4. 若下列選項中無合適之議題，請來電與承辦人討論。
 |
| 主題分類 | 相關議題(詳見下頁說明) |
| 身心健康 | 🞏認識精神疾患 🞏安心輔導 🞏自傷自殺預防 |
| 人際關係 | 🞏人際關係經營 🞏認識溝通風格 |
| 生涯探索 | 🞏生涯規劃 🞏生涯相關量表心理測驗 |
| 自我探索 | 🞏自我探索 🞏心理測驗  |
| 情感與性別 | 🞏親密關係 🞏性別平等宣導 |
| 情緒與壓力 | 🞏情緒管理 🞏壓力調適 🞏紓壓放鬆 |
| 學業適應 | 🞏時間管理 🞏學習適應 |
| 其他 | 說明： |
| * 請將申請表寄至諮輔組信箱（care@ctu.edu.tw），主旨為「申請班級輔導」，或是現場填寫亦可。
* 聯絡電話：04-7111111分機1435，陳雅雯社工師。
 |
| * 預約須知：
1. 申請班級輔導，請於**20天前**申請，預約後3個工作天內，專輔人員將以電話或E-mail方式聯絡，詳細確認細節，**請留下手機與E-mail資訊**。
2. 班輔時間：週一到週五9：00~16：00。
3. 班輔時間若有更動或取消，請務必在**7天前**告知。
 |

班級輔導相關議題說明

|  |  |
| --- | --- |
| 身心健康 | 1. 認識精神疾患：介紹憂鬱症、躁鬱症及焦慮症…等常見精神疾患，幫助同學及早覺察自我身心狀態，達到早期預防。
 |
| 1. 安心輔導：當班級中有同學非預期死亡，如自殺、意外等，或經歷校園危機事件，陪伴同學接受失落事實及協助減壓。
 |
| 1. 自傷/自殺預防：協助同學認識自殺前兆及求助管道，共同成為自殺防治守門人。
 |
| 人際關係 | 1. 人際關係經營：學習人際互動技巧，協助同學與他人建立關係。
 |
| 1. 認識溝通風格：介紹常見的溝通類型，學習因應溝通方式。
 |
| 生涯探索 | 1. 生涯規劃：藉由生涯規劃相關觀念，幫助同學達成生涯規劃的目標。
 |
| 1. 生涯相關量表心理測驗：透過量表測驗，幫助同學了解自我興趣、自身價值觀、工作價值觀及生涯信念等，以作為生涯探索或規劃參考。
 |
| 自我探索 | 1. 自我探索：協助同學探索自我，增進自我概念認識。
 |
| 1. 心理測驗：透過各種量表測驗，增進同學對自我認識，如：人格量表、生活適應量表、人際行為量表…等。
 |
| 情感與性別 | 1. 親密關係：學習親密關係經營、如何面對關係失落、辨識危險情人、防範親密關係暴力。
 |
| 1. 性別平等：介紹性騷擾、性侵害、性霸凌、跟蹤騷擾及數位性別暴力等相關性別平等法規及概念，提升同學自我保護意識及求助知能。
 |
| 情緒與壓力 | 1. 情緒管理：介紹情緒類型，學習辨識情緒能力、表達情緒及因應情緒的方法。
 |
| 1. 壓力調適：探索自身壓力源，學習壓力調適方法。
 |
| 1. 紓壓放鬆：透過多元紓壓活動，協助同學釋放身心壓力。
 |
| 學業適應 | 1. 時間管理：協助同學了解時間管理的重要性及妥善分配時間。
 |
| 1. 學習適應：協助同學提升學習專注力及了解高效率的學習方法。
 |