

115-1 學期專題演講認養回條

敬愛的導師您好：

本中心這學期專題演講時間如下表，煩請協助事先認養及鼓勵學生參加，請**至少擇一參加(請填寫參加下列場次之優先順序)**，並將回條於**115年9月22日(二)前**擲交學務處諮服中心(行政313)，本中心將依繳交日期時間安排場次，謝謝您的協助！

場次	時間	地點	講題	內容說明	講師
一	115/11/24(二) 10:40-12:10	國際會議廳	重訓也練不到的部位？ —來組提升心理肌力的進階菜單	重訓能鍛鍊身體的肌肉，但面對壓力、挫折與生活中的各種挑戰，我們更需要一套專屬於自己的「心理肌力菜單」。本講座將從大學生常見的壓力與情緒困境出發，帶領同學認識心理韌性，練習覺察情緒、調整思考與因應壓力，找到適合自己的心理訓練方式。讓我們一起補足重訓也練不到的部位，在生活的每一次負重中，慢慢練出更有力量的自己。	陳秋璇 諮商心理師
二	115/12/1(二) 10:40-12:10		當 Threads 炎上的完美人設走入親密關係—拆解社會性別劇本與戀愛避坑指南	從王陽明「不比愛心」引發的討論，到校園菁英政見、聚會中的厭女言論，我們其實都看過「男子氣概」如何影響一個人說話、交朋友，甚至談戀愛。本講座將從這些熱門事件出發，聊聊逞強、不敢示弱、害怕被看不起背後的心理防禦，以及這些包袱進入親密關係後，如何變成情緒壓迫與溝通困境。一起辨識戀愛中的紅燈訊號，也重新思考：真正的成熟，也許不是永遠強悍，而是有勇氣承認自己的脆弱，不再被單一的性別劇本綁架。	梁棟能 專輔教師
三	115/12/8(二) 10:40-12:10		選錯了怎麼辦？ —關於生涯決定，我們真正害怕的事	興趣很重要，但薪水好像也不能不管；想走自己的路，又會忍不住想想爸媽怎麼看。面對生涯選擇，我們總希望找到一個「選了就不會後悔」的答案，結果想得越多，反而越不知道怎麼選。這場講座想陪你一起整理做決定時在意的大小事，也聊聊：如果人生本來就沒有標準答案，我們可以怎麼選？	余雅蓁 諮商心理師

參加場次之優先次序：1、第 _____ 場 2、第 _____ 場 3、第 _____ 場

系級：_____ 班代學號及姓名：_____ 導師簽章：_____

(敬請各班導師及班代留意電子信箱，本中心將寄發「場次安排結果」及「行前通知」信件，屆時再請協助轉知同學參與講座。)

申請日期：115 年 9 月 ____ 日 ____ 時 ____ 分(由諮服中心同仁填寫)