

为什麼要谘商?

大学生生活充满压力，特别是在你远离家乡的时候。谘商中心能帮助你对抗压力。

帮助学生达成学业目标和改善在博尔大学的生活品质是谘商中心的任务。我们的工作人员十分专业，亲切，以及尊重文化的差异。

提供免费服务

我们提供博尔学生以下服务：

个别谘商：此项服务包含与谘商师晤谈（通常每星期一次）以帮助你在学业上或生活上面对的任何问题。

团体谘商：此项服务包含与多人分享共同的经验。团体谘商是一个给予及获得别人支持的方式。团体通常一星期聚会一次，持续一个学期。

测验服务：此项服务提供心理和生涯测验。我们也透过 National Testing Programs 提供其它付费测验（譬如 GRE, LSAT, 和 Praxis）。

资源室：提供焦虑，忧郁，自尊，学习技巧，及等等相关资讯。

国际学生相关活动

以下活动将会在学期中举行：

国际对话交流时间：此活动帮助国际学生练习英语，学习读书技巧和课堂文化，及结交美国朋友。透过互动式地讨论，藉着知道大家都有跟你一样类似的感觉，你会减少孤立的感觉，忧虑，压力，以及获得美国学生的支持。

谘询桌：有别於个别谘商以及团体谘商，谘询桌提供国际学生与谘商师针对特别及能短时间解决的议题进行简短的晤谈（约 20 分钟）。

国际学生团体：此团体特别为提供国际学生分享跨文化经验以及和其他国际学生连系的机会。此团体有 12 学生的人数限制，一周见面一次。

国际学生研讨会

以下活动包含一到两次的聚会

认识及处理跨文化的经验：此活动透过讨论学生家乡及美国文化的不同来帮助国际学生了解跨文化的经验。学生在此活动中将会进一步了解及处理不同文化的冲击。

创造博尔大学新生活：此活动藉由讨论博尔大学校内资源，美国文化及友谊来帮助国际学生学习如何解决日常生活的问题和适应博尔大学的校园生活。

结交美国朋友：此活动帮助国际学生在校园结交美国的朋友。你将会比较了解自己对于友谊的期待以及美国学生对于友谊的期待的不同。此活动帮助减少沟通不良所造成在结交朋友过程中可能产生的挫折感。

评估你的适应能力：此活动帮助国际学生检视他们的适应能力，及识别可能缺乏的资讯。项目包含气候，翻译，人际关系，沟通，和跨文化的友谊。



你需要进一步的资讯吗?

如果你对於个别谘商，团体谘商，或测验服务有兴趣，请联系 **765-285-1736** 以安排晤谈时间，或直接前往 **Lucina Hall Room 320**。资源室位於 **Lucina Hall Room 310 C**。欢迎在资源室门上公布的上班时间随时前往浏览相关资讯。如果你对参与以上任何一项针对国际学生的活动有兴趣的话，请联络 **Dr. Pei-Yi Lin** (电话: 765-285-1736, mail: plin@bsu.edu) 以得知活动的举办时间。