



Kev Txhawb Nqa Dej Siab Rau Nej Cov Tub Ntxhais Kawm Ntawv Nyob Rau Txhua Ncu Sij Hawm Lawv Tseem Kawm Nyob Rau Tsev Kawm Ntawv Qib Siab

Pab kom nej cov
tub ntxhais kawm
ntawv kawm tiav

Kev sib tham nrog nej cov tub ntxhais kawm txog rau:

- Kev Haus Dej Haus Cawv
- Txoj Phiaj Xwm Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev
- Kev Tiv Thaiv Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Lub Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej
- Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev
- Txoj Kab Lis Kev Cai Hauv Tsev Kawm Ntawv Qib Siab

KEV NTSEEG (CONVICTIONS)

Xws li yog ib lub zej zog npoj ntws peb tau lees lus rau ...

Kev nrhiav qhov tseeb

Peb muab kev muaj nuj nqis rau txoj kev nug paus nug ntsis yam siv tswv yim ua ib qho kev coj hauv ib sim neej, kev nrhiav qhov tseeb yam ywj pheej thiab ncaj ncees yog nyob rau cov hauv kev tas nrho ntawm nws, kev sau cov kev paub thoob plaws ntawm cov kev cai los mus sib xyaws thiab kev tshawb lub tswv yim tshiab yam muaj txoj kev xav hauv nruab siab thiab muaj kev xav lub tswv yim tsim yam tshiab tawm los.

Kev Kawm Tau Zoo Tshaj Plaws

Peb tsim ib txoj kab lis kev cai ntawm cov feem kawm (faculty), cov tub ntxhais kawm thiab cov tub ua hauj lwm uas pom txog lub zog ntawm kev xav yam muaj nuj nqis ntawm lub tswv yim thiab kev muab khoom plig rov qab.

Kev ncaj ncees thiab muaj laj thawj

Peb nquag plias koom nrog kev cai kev siv tswv yim ntawm Catholic, uas muab kev muaj nuj nqis rau kev mus ua ke tau thawj qib ntawm kev ncaj ncees thiab muaj laj thawj thiab txhawb kev sib tham muaj txiaj ntsig ncaj qha rau kev vam meej ci ntsa iab ntawm tib neeg li kab lis kev cai.

Meej mom

Peb huab hwm lub meej mom ntawm txhua tus neeg thiab muab kev muaj nuj nqis rau qhov kev pab khoom tshwj xeeb uas txhua tus nqa tuaj rau kev sib haum sib dhos zoo dua qub ntawm peb lub zej zog npoj ntws tsev kawm qib siab.

Kev muaj ntau yam sib txawv

Peb siv zog tsim kom muaj lub zej zog npoj ntws uas muaj ntau haiv neeg nyob rau hauv uas peb ua hauj lwm ua ke txhawm rau lub zej zog kom muaj kev ncaj ncees thiab ntau ntxiv.

Kev saib xyuas tus kheej

Peb txhawb nqa txoj kab lis kev cai kev sib saib sib xyuas uas txhawb nqa kev noj qab nyob zoo ntawm txhua tus tswv cuab.

Kev ris txiaj ntsig

Peb ua kev zoo siab rau txhua qhov kev ua tiav ntawm txhua tus tswv cuab hauv peb lub zej zog npoj ntws kom ua tiav cov hom phiaj thiab kev kov yeej yam los thaiv peb hauv ntej, thiab qhuas Vaj Tswv rau txhua txhua yam.

LUB HOM PHIAJ

Tau txais kev cia siab thiab kev npau suav los ntawm cov kev cai kev siv tswv yim ntawm Catholic, Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas qhia cov tub ntxhais kawm kom ua tus coj uas muaj lub hauj lwm ncaj ncees uas xav kom tob, nqis tes ua yam ntse ntsuav thiab ua hauj lwm npliag lias txhawm rau kom pab txhawb rau qhov zoo.

LUB ZEEM MUAG

Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas, uas yog lub tsev kawm qib siab Catholic thoob plaws hauv noog, raug lees paub thoob teb chaws rau cov kev kawm zoo uas npaj tau cov tub ntxhais kawm rau qhov nyuaj ntawm lub ntiaj teb niaj hnuv no. Los ntawm kev nug paus nug ntsis yam raws cai thiab muab ntau txoj cai los sib xyaws thiab kev to taub tob txog cov kab lis kev cai sib xyaws, peb txhawb cov tub ntxhais kawm kom coj, ua hauj lwm thiab pab nrog kev txawj ntse thiab mob siab rau kev tsim lub ntiaj teb kom zoo dua qub. .



Daim Phiaj Teev Cov Ntsiab Lus

Cov lus zoo siab txais tos los ntawm Tus Lwm Thawj Coj Saib Xyuas Kev Ua Qav Num Ntawm Cov Tub Ntxhais Kawm.....	2
Dej Cawv.....	3
Txoj Phiaj Xwm Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev.....	7
Kev Tiv Thaiv Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Lub Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej.....	9
Kev Tiv Thaiv Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev.....	16
Txoj Kab Lis Kev Cai Hauv Tsev Kawm Ntawv Qib Siab.....	24
Cov chaw muab cov ntaub ntawv los	31
Ntawv Zeem (Information) Tseem Ceeb.....	35

Cov lus zoo siab txais tos los ntawm Tus Lwm Thawj Coj Saib Xyuas Kev Ua Qav Num ntawm Cov Tub Ntxhais Kawm

Zoo siab txais tos rau lub zej zog npoj ntws ntawm Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas. Xyoo yuav los no kuj yuav muaj txoj kev twv rog (challenge) tshiab, tab sis kuj cia siab tias yuav muaj kev hloov pauv, kev zoo siab tshee na thiab kev pib ib zaj dab neeg tshiab rau nej lub cuab yim neeg.

Kuv vam thiab cia siab hais tias nej tus tub ntxhais kawm yuav tau txais txiaj ntsig los ntawm lub sij hawm uas kawm nyob rau St. Thomas uas yog los ntawm kev nkag koom nrog rau lub tsam thawj uas muaj kev twv rog (challenge), kev txhawb dag zog thiab nthuav dav lawv lub zeem muag ntsia ntiaj teb dhau los ntawm txoj kev nkag mus sib cuag ntawm tus kheej nrog rau lub chav feem kawm (faculty), cov tub ua hauj lwm, cov phooj ywg kawm ntawv, cov tub ntxhais kawm qub thiab cov zej zog npoj ntws uas nyob ib ncig. Xws li yog ib lub tsev kawm ntawv qib siab Catholic, peb xav tsim muaj lub zej zog npoj ntws uas muaj txoj kev sib saib sib xyuas, kev sib hwm thiab zoo ruaj khov ntawm cov tub ntxhais kawm thiab cov thawj coj. Peb txhawb siab cov tub txhais kawm kom mus taus dhau qhov lawv xav thiab kom txhim kho lawv lub peev xwm laj lim tswv yim uas tau muaj. Cov thawj coj yog qhov xav tau rau qhov lub ntuj ncaj ncees thiab neeg coj ncaj. Los ntawm kev muaj feem xyuam yam mob siab hlo haiv kev kawm paub ntawm tsev kawm qib siab, koj tus tub ntxhais kawm yuav tsim tau cov kev txawj thiab kev ua tau zoo uas yuav pab lawv muab tau qhov kev ua tus coj no.

Peb saib xyuas kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb rau peb cov tub ntxhais kawm yam nruj kawg nkaus thiab peb txoj kev sib raug zoo nrog nej yog zoo li ib qho kev koom tes uas tseem ceeb heev. Peb xav kom koj pib los sis txuas kev sib tham mus ntiv nrog koj tus tub ntxhais kawm txog cov ncauj lus tseem ceeb xws li dej cawv thiab lwm yam yeeb tshuaj, kev sib raug zoo, kev ua plees ua yi thiab lawv lub paj hlwb thiab kev noj qab nyob zoo. Peb nkag siab txog cov kev sib tham no tuaj yeem yog qhov nyuaj thiab nws yog ib qho tseem ceeb uas txhua tus neeg muaj lub sij hawm los tham txog cov ncauj lus tseem ceeb no hauv kev ua hauj lwm ntawm lawv tsev neeg thiab lawv tus kheej qhov tseem ceeb. Phau ntawv qhia no tham qhia txog cov hauv kev uas nej yuav tuaj yeem pab tau nej tus tub ntxhais kawm thaum lawv tab tom npaj yuav mus rau txoj kev twv rog (challenge) tshiab uas lawv yuav tau ntsib nyob rau lub ncauj sij hawm ua tub ntxhais kawm nyob rau St. Thomas. Peb muaj kev ntaus nqi siab rau txoj kev pab txhawb nqa los ntawm niam txiv thiab cov neeg hauv tsev neeg nyob rau hauv txheej txheem kev kawm ntaub ntawv thiab cov npe nyob hauv qab no yog cov lus cob qhia txog txoj kev uas nej yuav tuaj yeem pib chiv nej txoj kev sib raug zoo nrog rau Lub Tsev Kawm Qib Siab St. Thomas.

Ob peb txoj hauv kev uas peb vam hais tias nej yuav tau nqis tes los cuam tshuam:

- Yog tias nej xav tau txais cov email tas li txog cov xov xwm tawm tshiab los ntawm lub tsev kawm qib siab, thov caw nkag mus rau stthomas.edu/news/subscribe. Cov email no yuav xa tuaj ceeb toom rau nej tas li txog rau cov kev xav pib ua ntej (initiatives) thiab cov qav num ntawm lub tsev kawm qib siab.
- Sau npe ua tswv cuab rau the St. Thomas Parent Newsletter: stthomas.edu/parents/newsletter
- Follow St. Thomas on social media:
 - [Facebook.com/uofstthomasmn](https://www.facebook.com/uofstthomasmn)
 - [Twitter.com/uofstthomasmn](https://twitter.com/uofstthomasmn)
 - [Instagram.com/uofstthomasmn](https://www.instagram.com/uofstthomasmn)
- Xws li yog ib qho kev ceeb toom ntiv, nej tuaj yeem nkag mus saib lub tsev kawm lub niam vas sab tau tas li ntawm stthomas.edu. Nyob rau lub sij hawm muaj xwm txheej ti tes ti taw los sis muaj huab cua phem, nplooj xub thawj yuav raug kho tshiab yam tuab ntws.
- Npaj tuaj koom nrog peb rau lub caij nplooj ntoos zeeg no rau lub koob tsheej Hnub So Tom Kawg Ntawm Lub Lim Tiam Rau Peb Tsev Neeg. Peb lub vas sab yog stthomas.edu/familyweekend muab ntsiab lus rau kuv thiab yuav muab hloov kho tshiab nrog cov hnub tim thiab kev teem sij hawm tag nrho.

Peb npaj siab tos yuav tau ntsib nej uas yog nej yuav tau koom tes nrog peb nyob rau plaub lub xyoo tom ntej no. Yuav tsis muaj lus nug dab tsi li, nej lub zog qiab nias thiab cov lus cob qhia tseem yuav muaj lub zog loj thaum nej cov tub ntxhais kawm ntsib tej kev twv rog (challenge) tshiab, loj hlob nrog kev muaj kev kawm thiab kev nyob ua neej nyob koom txoos thiab txhim kho kev nthuav dav txoj kev xav ntawm txoj kev nyob ywj pheej.

Sau tuaj yam muaj lub saib dawb paug,
Karen M. Lange, Ed.D.

Tus Lwm Thawj Tswj Saib Xyuas Kev Ua Qav Num ntawm Cov Tub Ntxhais Kawm



DEJ CAWV

DEJ CAWW

Nws yog ib qho tseem ceeb rau niam txiv thiab tsev neeg los tham txog qhov kev cia siab ntawm kev coj tus cwj pwm, thiab kev pheej hmoo thiab tej xwm txheej cuam tshuam nrog kev haus cawv thiab siv tshuaj yeeb. Nyob rau lub sij hawm thaum cov tub ntxhais kawm ncig ntsuam xyuas ib cheeb tsam puag ncig tshiab ntawm lawv, lawv kuj yuav tau tim ntsej tim muag nrog txoj kev txiav txim siab txog dej cawv. Peb saib nej zoo li ib tus khub koom tes nyob rau txoj kev kam tiag ntawm peb lub tsev kawm qib siab St. Thomas kom tsim kom muaj lub cheeb tsam uas txhua txhua tus tub ntxhais kawm ntawv tuaj yeem kawm tiav, xam tas nrho sab hauv thiab sab nrauv ntawm lub chav kawm ntawv tib si.

Peb xav kom koj koom nrog hauv kev qhib kev sib tham nrog koj tus tub ntxhais kawm txog kev haus cawv ua ntej tuaj rau hauv Lub Tsev Kawm University of St. Thomas thiab txuas ntxiv qhov kev sib tham thoob plaws lawv cov hauj lwm kawm ntawv qib siab. Tsev neeg-tub ntxhais kawm kev sib tham ua ntej kawm ntawv qib siab tuaj yeem ua rau kev haus dej haus cawv tsawg nyob rau thawj xyoo, thiab txo qhov kev pheej hmoo ntawm cov tub ntxhais kawm ntsib teeb meem loj rau kev haus cawv.

Hais txog txoj kev uas dej cawv yuav tsim kev kub ntxhov rau lwm phab ntawm nej cov tub ntxhais kawm lub neej nyob rau tsev kawm qib siab. Ceev faj hla kom dhau txoj kev coj uas yuav ua kom cov neeg tau haus dej haus cawv los sis haus lwm yam tshuaj muaj yees xav los thab yus.

Cov kev sib tham no yuav zoo li txaus ntshai, thiab yam tseem ceeb tshaj plaws yog muaj lawv tsawg kawg yog ib zaug, thiab lub tswv yim ntau zaus nyob thoob ib nrab xyoo.

Thaum muaj kev sib tham, qhia tias nej mob siab hlub tshua txog nej tus tub ntxhais kawm, nej xav kom nej nkag siab lawv, thiab nej huab hwm txoj kev xav yog lawv tus kheej thiab kev ywj pheej ntawm lawv.

Thaum muaj lub caij nyoog thiab thaj chaw tsim nyog zoo tham, hais rau nej tus tub ntxhais kawm tias nej yuav xav tham txog kev txiav txim siab txog rau dej cawv uas tej zaum lawv yuav tau ua.

Cov lus pib kev sib tham uas yuav mus taus:

- Koj yuav txiav txim siab li cas seb yuav haus los tsis haus?
- Koj yuav ua li cas yog thaum koj nyob rau hauv lub rooj noj haus ua tsuas muaj dej cawv haus nkaus xwb?
- Koj puas tau xav txog dua hais tias koj yuav ua li cas yog koj hnov raug qiab nias, los sis raug cwib kom haus thiab koj kuj tsis xav haus?
- Koj yuav ua li cas yog hais tias koj tus phooj ywg koom pw ib chav haus nyob hauv koj chav?
- Koj yuav nqis tes pab ib tus tub ntxhais kawm uas tau haus ntau dhau lawm li cas?

Kev Tiv Thaiv

Ua ntej thaum yuav pib qhib kawm ntawv, nej tus tub ntxhais kawm yuav raug caw kom los mus ua kom tiav NTSUAM XYUAS DEJ CAWW KOM TAU MUS nyob hauv es lev taus niv (Alcohol [eCHECKUP TO GO](#) program). NTSUAM XYUAS DEJ CAWW KOM TAU MUS nyob hauv es lev taus niv yog ib qho kev cuam tshuam txog rau cwj pwm kev coj nyob hauv online uas mauj kev ntiag tug thiab nce rau cov pov thawj uas tsim tawm los qhuab qhia tib neeg txog kev haus dej cawv thiab yam tseem ceeb rau kev pheej txoj hmoo. Qhov kev sib qhia uas muaj kev sib txuas lus mus los no yuav muab txoj kev paub qib pua taw ntawm kev haus dej haus cawv rau nej cov tub ntxhais kawm thiab kuj tseem siv los mus ua cov kev pib sib txuas lus txog rau txoj kev txiav txim siab uas lawv yuav tau tim ntsej tim muag nrog dej cawv.

Kev Txhawb Nqa Nej Cov Tub Ntxhais Kawm

INws yog ib qho tseem ceeb rau cov tub ntxhais kawm uas yuav tau nkag siab hais tias lawv tsis tas yuav haus kom ntau tshaj dhau—los sis tsis tas haus li—txhawm rau sib nrhiav sib cuag nrog zej zog npoj ntws, thiab qhov tsis haus ntawv yog yam uas lawv niam lawv txiv thiab cov neeg hauv tsev neeg txhawb nqa kom lawv xaiv ua. Nws kuj yuav muaj ib qho kev xav tias cov tub ntxhais kawm haus dej haus cawv yam ntau tshaj dhau, tab sis muaj thaj tsam li 25% kuj yeej tsis haus li thiab. Feem coob ntawm St. Thomas cov tub ntxhais kawm -70.3% - haus li 4 khob los sis tsawg dua ntawv thaum lawv muaj kev tawm rooj sib ntsib nrog tib neeg (ACHA-NCHA Report, Spring 2020).

24.3%
ntawm cov tub ntxhais
kawm ntawm Lub Tsev
Kawm Qib Siab
St. Thomas tshaj tawm
tias yeej tsis tau haus dej
haus cawv li.
(ACHA-NCHA Report, Spring 2020)

DEJ CAWW

Cov Lus Sib Tham

Kam Tiag Tiag	Zam Kom Dhau
<p><i>“Koj tsis tas yuav haus dej caww kom nrhiav tau koj qhov chaw sawv nyob hauv vaj loog tsev kawm.”</i></p>	<p><i>“Txhua leej haus caww.”</i> <i>“Kuv paub tias koj yuav haus, yog li koj yuav tau ceev faj txog kev mus dawb los huv.”</i></p>

Kev daws teeb meem uas yog los ntawm kev haus dej haus caww yam tsis raug hom phiaj

Cov niam thiab txiv feem ntau khwv yees paub tsis tau txog lawv cov tub ntxhais kawm qib siab txoj kev haus caww. Yog nej txhawj xeeb hais tias nej cov tub ntxhais kawm puas yog muaj teeb meem txog kev haus dej haus caww, nws muaj yam qhia txog tus cwj pwm uas yuav tshwm sim tam siv los sis phiaj yeeg tawm los ua tus yeeb yam tsis zoo.

- Kev kawm ntaub kawm ntawv/cov qhab nias poob qis
- Muaj kev haus dej haus caww heev dua qub thiab tuab dua qub
- Muaj kev cov nyom txoj cai thiab kev tswj hwm
- Tus xim xoo cwj pwm muaj qhov hloov pauv
- Muaj kev cog txoj sia rau dej caww ntau tshaj tuaj
- Ua teeb meem nyuaj rau kev siv kev cai lij choj los sis txoj cai ntawm lub tsev kawm ntawv qib siab
- Muaj teeb meem txog kev sib raug zoo
- Ua tsis tiav kev kam tiag tiag los txiav dej txiav caww.
- Muaj teeb meem ntau yam rau kev noj qab nyob zoo ntawm lub cev ntaj ntsug.
- Muaj teeb meem tshwm sim los ntawm kev muaj dej muaj caww mus tov xyaw rau tej roj nrhav ntau (BAC)

Yog nej xav hais tias nej tus tub ntxhais kawm ntawv muaj teeb meem nrog dej caww, nej yuav tau hais kom lawv paub hais tias nej muaj kev txhawj xeeb txog thiab nej txaus siab yuav pab. Nej tuaj yeem taw kev qhia kom nej tus tub ntxhais kawm mus rau tim Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo txhawm rau mus ntaus nqi xyuas kev siv cov khoom muaj yees yam tsis raug thiab kev pab cuam kev sab laj yam tsis tau them nqi.

Kev haus dej caww yam tsis raug hom phiaj thiab lwm yam teeb meem kev noj qab haus huv

Cov teeb meem kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb thiab kev siv cov khoom muaj yees yam tsis raug hom phiaj los sis kev quav yeeb quav tshuaj hom kheev muaj kev sib cuam tshuam. Tej zaum cov tub ntxhais kawm ntawv kuj yuav siv dej caww los mus daws kev ntxhov siab/los sis kev tu siab ntshaus siab. Kev nug txog nej tus tub ntxhais kawm txoj kev haus dej haus caww yuav pab rau kev txuas mus pib sib tham txog rau lwm cov teeb meem.

Lub Chaw rau [Kev Noj Qab Nyob Zoo \(Center for Well-Being\)](#) muaj kev kawm, kev tiv thaiv, tshuaj xyuas, thiab pab sab laj txog kev txhawj xeeb txog kev siv tshuaj yeeb dej caw. Hu rau **651-962-6750** rau ib qho kev teem sij hawm.

Txoj cai ntawm Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas txog rau dej caww.

Lub Tsev Kawm University of St. Thomas, tau ua raws li xeev txoj cai lij choj, txwv tsis pub haus caww thiab cov neeg muaj hnuv nyoog qis dua 21 xyoos.

[Lub Tsev Kawm University of St. Thomas siv Txoj Hauj Lwm Lub Caww](#) rau cov tub-ntxhais kawm ntawv tau pom lub luag hauj lwm rau kev ua txhaum peb cov cai caww thiab tshuaj caww.

DEJ CAWW

Kev Daws Teeb Meem Kev Nyab Xeeb Ntawm Zej Tsoom ntawm Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas

Kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb nyob rau hauv lub zej zog npoj ntwis hauv vaj loog tsev kawm yog ib qho uas tseem ceeb dua ntais nyob rau Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb Rau Zej Tsoom ntawm Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas. Vim li no, Kev Nyab Xeeb Ntawm Zej Tsoom kuj yog siv tsab kev cai hais txog kev nqis tes daws teeb meem kev kho mob thaum lub sij hawm uas mus daws txog cov teeb meem tshwm sim nyob hauv vaj loog tsev kawm uas cuam tshuam txog cov tub ntxhais kawm uas muaj mob tsis muaj zog los sis qaug dej qaug cawv.

Kev ntaus nqi thawj qib ntawm yam qhia kom paub txog kev muaj mob tsis muaj zog kuj yuav tau muab sau cia txhua zaus thaum ua tiav txhua txoj hauj lwm daws teeb meem. Yog cov tub ntxhais kawm ntawv tsis tuaj yeem saib xyuas lawv tus kheej kom mus dwb los huv tau, Kev Nyab Xeeb Ntawm Zej Tsoom kuj yuav ua txoj hauj lwm xa lawv tawm hauv vaj loog tsev kawm mus kho sab nrauv rau lawv tsev neeg ntawm lawv lub zej zog. Dhau ntawm txoj kev xaiv ntawv lawm thiab thaum muaj cov tub ntxhais kawm qaug tshuaj/qaug cawv, tsis tuaj yeem pab tau tus kheej los sis yog lwm yam uas muaj kev phom sij rau lawv tus kheej los yog lwm tus, kuj yuav tau hu rau cov muab kev pab cuam saib xyuas kev cai lij choj los sis pab kev muaj mob muaj nkeeg ti tes ti taw uas nyob rau cheeb tsam zej zog ntawv.

Cov muab kev pab cuam saib xyuas kev cai lij choj thiab/los sis pab kev muaj mob muaj nkeeg kuj yuav pab daws teeb meem, ntaus nqi, thiab txiav txim siab kev xaiv siv kev thauj mus los uas xam muaj tsev kho mob hauv cheeb tsam ntawv, lub chaw txhaus ntxuav cov tshuaj tawm ntawm lub nroog los sis nkuaj kaw neeg uas yog saib raws xwm txheej sib hnyav li cas.

Lub tsev kawm ntawv tus neeg sawv cev los ntawm Tub Ntxhais Kawm Txoj Haujlwm los sis Kev Nyab Xeeb Pej Xeeb yuav sim ceeb toom kev tiv tauj thaum muaj xwm txheej ceev ntawm cov tub ntxhais kawm los txhawb thiab pab txiav txim siab txog kev saib xyuas, los sis ceeb toom rau qhov chaw thauj mus los. Thov pab saib kom meej hais tias nej tus tub ntxhais kawm ntawv muaj daim ntawv taw qhia (tham sij hawm xav tau siv) txog nws niam thiab txiv, tus neeg muab kev saib xyuas thiab cov neeg hauv tsev neeg ua nws cov npe nqua hu thaum muaj kev ti tes ti taw.

Cov ntawv zeem hais txog kev thauj cov tub ntxhais kawm ntawv uas yog cov neeg muaj hnuv nyug loj mus tom tsev kho mob los sis mus txhaus ntxuav lub cev kuj tau raug xam tias yog cov ntaub ntawv uas yuav tau muab npog zais cia los ntawm lub lav Minnesota. Yog nej muaj kev txhawj xeeb txog kev thauj nej tus tub ntxhais kawm tawm ntawm lub vaj loog tsev kawm mus rau tom chaw kho mob, nej kuj yuav tau hu rau **[Kev Nyab Xeeb Ntawm Zej Tsoom ntawm Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas](#)** ntawm:

651-962-5555 Tus Xov Tooj Hu Thaum Muaj Kev Ti Tes Ti Taw

651-962-5100 Tus Xov Tooj Hu Thaum Tsis Muaj Kev Ti Tes Ti Taw



A stone archway frames a path lined with trees displaying vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. Several students are walking along the path. In the foreground, a student in a grey hoodie and black beanie walks towards the camera, and another student in a dark jacket and cap stands to the right. The scene is set on a university campus.

TXOJ PHIAJ XWM SAIB XYUAS KEV NYAB
XEEB THAUM MUAJ XEM TXHEEK CEEV

TXOJ PHIAJ XWM SAIB XYUAS KEV NYAB XEEB THAUM MUAJ XEM TXHEEK CEEV

Txoj Phia Xwm Tiv Thav Tus Kheej

Lub hom phiaj ntawm txoj hauj kwn kev nyab xeeb ntawm tus kheej yog muab lub sij hawm rau cov tub ntxhais kawm los xav txog tias lawv yuav ua li cas los sis teb li cas yog thaum muaj xwm txheej ceev hauv tsev kawm ntawv. Peb thov cov tub ntxhais kawm xav txog lawv ib puag ncig (chaw nyob, chav kawm, thaj chaw kawm) thiab xav txog qhov lawv yuav mus yog tias lawv yuav tsum tau tawm thaj chaw no sai. Txhawb koj tus neeg kawm ntawv kom qhia lawv txoj kev npaj nyab xeeb rau koj.

Yam Yuav Xav Txog

Txhawb koj tus neeg kawm ntawv kom pom txog thiab xaiv ib los sis ntau qhov chaw nyob sab nraud thaj chaw kawm ntawv uas lawv tuaj yeem mus ko taw thaum muaj xwm txheej ceev. Thaum lawv txheeb tau thaj chaw twg lawm, kom lawv teb cov lus nug hauv qab no. Cov lus teb rau cov lus nug no yuav tsum rov ntsuas dua vim lawv paub zoo txog thaj chaw kawm ib puag ncig thiab thaj chaw ib puag ncig loj hlob. Yog hais tias Lub Tsev Kawm St. Thomas ceeb toom qhia kev khiav tawm ntawm lub tsev, kev ceeb toom yuav tsis suav cov lus qhia txog kev tsiv mus nyob qhov tshiab. Ib feem ntawm phiaj xwm kev nyab xeeb ntawm tus kheej yuav tsum muaj cov phiaj xwm ntawm qhov chaw uas lawv yuav mus yog tias lub tsev raug tshem tawm.

- Koj yuav tuaj txog rau qhov chaw no ntawm ko taw tau li cas? Koj puas paub txoj kev ua hauj lwm txhua hnuv los ntawm koj chav kawm thiab chaw nyob?
- Leej twg yuav qhia koj qhov chaw nyob?
- Tej zaum koj yuav xav tau qhov chaw nyob ib ntus, txuas mus ntxiv thaum koj nyob ntawm qhov chaw sab nraud. Qhov chaw no yog qhov twg thiab muaj dab tsi los ntawm kev thauj mus los rau koj qhov chaw txuas ntxiv (tsheb thauj mus los rau pej xeem, Uber/Lyft, hu tsev neeg/phooj ywg).
- Cov kev xaiv zoo li cas los tshem tawm koj qhov chaw nyob? koj chav kawm?

Nws yuav yog ib qho zoo los sab laj nrog tus kws qhia los sis tus neeg ua hauj lwm hauv ib los sis ntau yam ntawm cov hauv qab no:

Cov Neeg Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb Rau Pej Xeem: **651-962-5100**

Lub neej nyob: **651-962-6470**

Tus Tub Ntxhais Kawm Lub Nej Nyob Sab Nraud Ntawm Lub Tsev Kawm Ntawv: **651-962-6138**

Cov Tub Ntxhais Kawm Thoob Ntiaj Teb thiab Nyiaj Pab Txhawb Kev Kawm: **651-962-6650**

Peb kuj pom zoo kom txhua tus tub ntxhais kawm khaws cov ntaub ntawv tiv toj Pej Xeem Kev Nyab Xeeb hauv lawv cov cuab yeej ntiag tug:

Tsis yog xwm txheej maj ceev: **651-962-5100**

Xwm txheej maj ceev: **651-962-5555**

Xav txog kev siv lub app GPS uas faib koj tus tub ntxhais kawm ntawv qhov chaw nyob nrog phooj ywg thiab tsev neeg. Nco ntsoov tias, nws yuav pib tsis teeb suab. Leej twg xav tau txais kev soj qab tas li? Tab sis kev siv cov app no kuj tuaj yeem ua tau zoo kawg. Yog tias koj tus tub ntxhais kawm tau tawm mus sab nraud ntawm lub tsev kawm ntawv mus ua hauj lwm los sis tsav tsheb mus kev deb ntev thiab tsev kawm ntawv, lub app GPS yog ib txoj kev sai thiab yooj yim ntawm kev tshuaj xyuas kom paub tias lawv tsis ua li cas. Nrog qhov kev txhawb nqa loj los ua lub luag hauj lwm tseem ceeb yog li nco ntsoov koj tsuas yog tso cai nkag mus ntawm koj app rau cov neeg koj ntseeg siab kom tsis txhob ua phem rau nws.

Txhawb koj tus neeg kawm ntawv kom xav txog cov lus nug no thaum lawv txhim kho lawv txoj phiaj xwm kev npaj nyab xeeb ntiag tug:

COV PIB KEV SIB THAM LUS

- *Peb mob siab txog koj txoj kev nyab xeeb thiab kev noj qab nyob zoo. Nws yog ib qho tseem ceeb tias koj muaj phiaj xwm kev nyab xeeb rau koj tus kheej yog tias muaj xwm txheej ceev hauv tsev kawm ntawv. Koj puas tau xav txog qhov koj yuav ua li cas yog thaum muaj xwm txheej ceev hauv tsev kawm ntawv?*
- *Peb nkag siab tias koj yuav tawm mus tsev kawm sab nraud nrog koj cov phooj ywg, qee qhov kev xav koj muaj los tiv thav tus kheej li cas?*

A photograph of a stone archway, likely at a university, with people walking through it. The scene is framed by a purple gradient overlay. The archway is made of light-colored stone and has decorative carvings along its top edge. Through the arch, a path leads into a wooded area with trees displaying vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. Several people are walking along the path; one person in the foreground is wearing a grey sweatshirt with 'NEW YORK' printed on it and a black beanie. Another person is wearing a dark jacket and a cap. The overall atmosphere is serene and scenic.

Kev Tiv Thaiv Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm
Lub Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej

Kev Tiv Thaiv Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Lub Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej

Teeb meem kev noj qab nyob zoo ntawm hlwb yog ib qho kev txhawj uas loj hlob ntau zuj zus tuaj rau cov tub ntxhais kawm ntawm qib siab thiab tuaj yeem kub ntxhov rau tus tub ntxhais kawm xoj kev paub txog txog txoj kev kawm thiab kev ua neej nyob koom txoos. Ib nyob rau ntawm plaub tus neeg hnuv nyug loj twg yuav tau ntsib teeb meem txog kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb nyob rau ntawm lawv sim neej. Niam txiv thiab cov neeg hauv tsev neeg tuaj yeem ua ib qho hauj lwm tseem ceeb rau kev txhawb nqa kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb thiab kev noj qab nyob zoo ntawm tus tub ntxhais kawm, ua ntej thiab nyob rau ncuu sij hawm tuaj ua lub luag hauj lwm kawm ntawm qib siab ntawm tus tub ntxhais kawm uas yog kev muaj kev sib tham nrog lawv tus tub ntxhais kawm yam qhib siab lug thiab yam muaj txiaj ntsig ua ntej lawv yuav tuaj rau lub vaj loog tsev kawm.

Pib txoj Kev Sib Tham

Muaj **17.4%** ntawm cov tub kawm tshaj tawm tias raug ntsuam xyuas pom tias muaj mob kev nyuaj siab tu siab.

Muaj **27.4%** ntawm cov tub kawm tshaj tawm tias raug ntsuam xyuas pom tias muaj kev mob kev txhawj xeeb/kev ntshai.

Muaj **4.2%** ntawm cov tub kawm tshaj tawm tias tau ntsib txoj kev xav txov tus kheej nyob rau lub xyoo tas los. (ACHA-NCHA Report, Spring 2020)
Cov qauv zwm no (statistic) kuj txawm tsis deb cov qauv zwm ntawm cov tub ntxhais kawm ntawm qib siab thoob teb chaws.

Cov kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv fab siab ntaws kev xa yog ib txwm muaj ntawm cov tub ntxhais kawm nyob hauv tsev kawm qib siab, thiab nws zoo li koj tus tub ntxhais kawm los sis ib tus ntawm lawv cov phooj ywg yuav xav tau kev pab hauv qee qhov haujlwm ntawm lawv lub tsev kawm qib siab. Kev sib txuas lus yuav ua rau nej thiab nej tus tub ntxhais kawm tawm phiaj xwm rau yam uas paub tsis tau thiab paub tau tias yuav ua li cas yog hais tias nej tus tub ntxhais kawm tau ntsib kev nyuaj siab tu siab, txhim kho xaj phaj kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb los sis yog thaum qhov xaj phaj uas twb muaj lawm phem tshaj qub tuaj.

Cov tub ntxhais kawm ntawm Lub Tsev Kawm Ntawm Qib Siab St. Thomas tau qhia tawm hais tias feem ntau lawv kuj nyiam nrog ib tug phooj ywg los sis tus nrog lawv pw ua ke ib chav tham ua ntej tshaj plaws yog thaum ntsib kev nyuaj siab tu siab. Kev tham nrog nej tus tub ntxhais kawm ntawm txog kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb, yog nej tab tom txhawb lawv thiab npaj cuam rau lawv kom rhais mus ua ib tug tswv cuab hauv zej zog npoj ntwis nyob hauv lub vaj loog tsev kawm uas muaj txoj kev hlub tshua.

Cov Ntsiab Lus uas yuav hais txog

- Txhawb siab tus cwj pwm ntawm kev noj qab haus huv thiab tham txog kev noj qab nyob zoo txhua yam.
- Kev nthuav qhia yam tsis muaj qhov pom kiag tseeb tseeb ntawm lub tsev kawm ntawm qib siab hom kheev ua kom lawv muaj siab thiab ua zoo li ib txwm ua dhau los uas yog ib qho cwj pwm tsis zoo rau kev noj qab haus huv uas xam muaj kev yoo dab ntub tas hmo, kev ntxhov siab nce ntau dua qub, kev haus dej cawv uas muaj kev phom sij siab thiab noj cov zaub mov uas tsis zoo rau lub cev. Cov niam thiab txiv muaj lub tsum thawj uas yuav los daws kho tej kev xav uas yuam kev no. Pab nej tus tub ntxhais kawm ntawm tsim txoj kev muab kev saib xyuas tus keej thiab kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb los mus sib txuas ua ntej lawv yuav tuaj rau lub vaj loog tsev kawm thiab ua kom paub tseeb hais tias koj txhawb nqa lawv rau kev txiaj txim siab saib xyuas lawv tus kheej.
- Muaj cov tub ntxhais kawm ntawm qee leej kuj pom txog txoj kev muaj txiaj ntsig uas muaj ib daim phiaj xwm txog txoj kev uas lawv yuav nkag mus txheeb xyuas nrog niam thiab txiv thiab tus hlub tuab npaum cas thiab yuav siv txoj hauv kev twg. Nrhiav ib ncuu nyob rau lub sij hawm kev sib tham no los nug nej tus tub ntxhais kawm txog kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo ntawm lawv. Kev ua kom qhov no yog ib feem ntawm kev nkag mus txheeb xyuas (check in) xwm yeem nkaus, niam thiab txiv kuj yuav tuaj yeem paub tau yog tias tus tub ntxhais kawm tab tom muaj teeb meem.
- Ib txoj kev zoo tshaj plaws uas niam txiv thiab cov neeg hauv lub cuab yig tuaj yeem txhawb nqa kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb yam muaj txiaj ntsig zoo nyob rau hauv cov tub ntxhais kawm ntawm yog ua kom paub tseeb hais tias lawv tau paub tias txoj kev kho ntawm nws tau hauj lwm. Kev thov kev pab yog ib qho kev hauj sim xwb thiab yog ib daim phiaj qhia txog kev muaj lub dag zog thiab ua neeg loj paub tab.
- Nco ntsoov koj tus tub ntxhais kawm tias Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo thiab Cov Kev Pab Cuam Puas muaj cov kev qhia txog kab lis kev cai ntawm ib leeg thiab pab pawg, kev pab cuam thaum muaj teeb meem, thiab kev cob qhia kev kawm txog lus paub ntxaiv txog fab stiaib ntwis yog xam rau cov tub ntxhais kawm yam tsis tau them nqi thiab txhua yam ntau ntawm tawm tsis pub lwm tus paub.
- Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo muaj ob peb txoj kev xaiv ntuas cov tub ntxhais kawm thaum muaj kev ntxhov siab tam sim ntawd. Cov tub ntxhais kawm tuaj yeem taug mus ntsib ib tus kws pab tswv yim thaum kho mob maj rawm Cov Sij Hawm Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Mak Ceev Rau Fab Siab Ntwis Kev Xav, Hnuv Monday - Hnuv Friday, thaum 2:00 teev tsaus ntuj - 4:00 teev tsaus ntuj. **Tom qab Sij Hawm Hu Xov Tooj Tham Muaj Pab Dawb** rau cov tub ntxhais kawm los ntawm kev hu rau Center for Well-Being ntawm 651-962-6750 thiab xaiv Qhov Xaiv 4 ntawm cov ntawm qhia ua zaub mov. Cov tub ntxhais kawm kuj yuav ntsib nrog ib tug kws pab sab laj thaum lub sij hawm **“Sau Npe Nah”** rau kev sab laj sai. Cia Muab Taws Lu cov sijhawm yog Monday - Friday, 1:00 teev tsaus ntuj.
- Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau ua kom nej tus tub ntxhais kawm paub tias nej txhawb nqa lawv txawm yog yuav zoo li cas los xij. Tsev kawm ntawm qib siab yog ib lub sij hawm tseem ceeb uas kev loj hlob thiab kev yuam kev yog ib feem ntawm lub neej. Tau tus qhab nias (GPA) zoo tshaj plaws tsis yog ib qho tsim nyog li yog tias nws los ntawm kev siv nej tus tub ntxhais kawm ntawm txoj kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb.

Kev Tiv Thaiv Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Lub Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej

Cov lus pib kev sib tham uas yuav mus taus

- “Kuv paub tias koj muaj kev zoo siab heev txog kev pib kawm ntawv thiab kuv los kuv muaj kev zoo siab rau koj ib yam thiab. Ua ntej (yuav) tsev kawm ntawv yuav qhib, kuv xav nrog koj tham txog qee yam teeb meem nquag tshwm sim uas cov neeg tau ntsib nyob hauv tsev kawm ntawv qib siab.”
- (Yog tias nws cuam tshuam txog) “Peb muaj lub tsev neeg uas muaj keeb kwm (mob hlwb, los sis kev siv khoom muaj yeas yam tsis rau hom phiaj), yog li kuv xav nrog koj tham txog kev noj qab haus huv rau lub hlwb thiab saib xyua koj tus kheej hauv tsev kawm ntawv qib siab.”
- “St. Thomas tau muab ib phau ntawv qhia nrog rau cov ntaub ntawv txog kev noj qab haus huv rau lub hlwb thiab kev noj qab nyob zoo hauv lub vaj loog tsev kawm ntawv. Nws muaj ob peb yam uas kuv xav muab faib qhia rau koj.”

Xav txog nej lub suab

Nyob rau thaum lub sij hawm uas cov ntaub ntawv uas nej paiv pub rau nej tus tub ntxhais kawm ntawv txog kev noj qab haus huv rau lub hlwb nws yog ib qho tseem ceeb, cov tub ntxhais kawm ntawv kuj yuav khaws (taus) nqa mus tias lawv hnov zoo li cas thaum lub sij hawm sib tham ntawv. Nej lub suab hais lus tuaj yeem pab phiaj yeeg tawm hais tias nej yog tus neeg muaj kev nyab xeeb, tuaj yeem nkag tau yooj yim rau nej tub ntxhais kawm ntawv uas yuav los cuag tau yog lawv ntsib teeb meem.

- **Yauv tsum hais qhov zoo.** Tham tsij txog kev saib xyuas tus kheej, lub tswv yim txoj hauv kev thiab kev txawj ntev txawj luv. Nej tus tub ntxhais kawm ntawv yuav tuaj yeem qhia rau nej yog (nej yog) tias nej muaj kev poob siab ntshai txog qhov kev sib tham no–yog tias nej zoo li tiag, yuav tau lees paub qhov kev poob siab no thiab qhia tias nej tab tom hais rau lawv vim yog nws tseem ceeb thiab nej kuj xav yog ib qho chaw ua hauv paus txheem ntawm kev txhawb nqa thiab kev muab cov ntawv zeem (information). Qhov no kuj yuav pab kom yam uas nyuaj los sis daig nrhoj daig nrheev ntawm qhov kev sib tham dhau mus ua ib qho hauj sim thiab yaum kom nej tus tub ntxhais kawm ntawv nrog nej tham txawm lawv yuav hnov tau tias muaj kev txhawj xeeb los xij.

- **Zam lub tswv yim npav hem kom ntshai.** Tsis txhob tham txog cov ntaub ntawv, dab neeg los sis cov qauv zwm (statistic) txog kev noj qab haus huv rau lub hlwb uas yog vam tias yuav ntxiv kev paub los ntawm txoj kev hem kom ntshai. Nco ntsoov tias, nej tab tom muaj qhov kev sib tham no nrog nej tus tub ntxhais kawm ntawv txhawm rau teeb tsa lawv kom kawm taiv, tsis yog yuav ua kom lawv txhawj xeeb.

- **Phiaj yeeg kev pom siab thiab kev saib xyuas.** Tsis txhob muab kev txiav txim los sis siv cov lus piv zias txog rau lwm tus rau cov neeg uas nyob rau txoj kev muaj mob txog kev noj qab haus huv rau lub hlwb.

- Siv lo lus nug txhawb siab thaum lub sij hawm sib tham thiab nyob au lub sij hawm twg los tau nyob rau yav tom ntej.

- Siv lo lus nug uas qhib kev xaiv lo lus teb (open-ended question) thiab yaum lawv los mus sib tham. Txheeb xyuas nrog lawv txog tias lawv hnov zoo li cas txog rau lub ntsiab lus no.

Mloog thiab pab txhawb nqa

Lub sij hawm thaum uas muaj qee yam kev ntxhov siab yog hauj sim xwb thiab kuj muaj kev noj qab nyob zoo, kev hloov pauv uas tseem ceeb hauv lub neej thiab kev ntxhov siab uas nce qib siab dua qub tuaj tuaj yeem tsim kev kub ntxov tsis zoo rau kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb. Nws muaj kev tseem ceeb yuav tau ceev txoj kev sib txuas lus kom qhib lug cia thiab soj ntsuam saib cov paib ceeb toom uas qhia txog tias nej tus tub ntxhais kawm ntawv tab tom muaj teeb meem los sis tab tom ntsib kev mob cuam tshuam txog kev noj qab haus huv rau lub hlwb. Lub zog nias kom muaj kev ntxhov siab ntsws thiab cov paib ceeb toom tuaj yeem sib txawv ntawm txhua txhua tus neeg. Nws kuv tuaj yeem yog ib qho nyuaj kom paub txog kev siv daim paib ceeb toom nws tseem ceeb npaum li cas. Ntshuam xyuas nej tus tub kawm kom ntxov thiab tuab ntw. Yog tias nej muaj kev txhawj txob heev lawm, ceeb toom rau Tus Thawj Tswj Ntawm Chav Hauj Lwm Cov Tub Ntxhais Kawm tau ntawm 651-962-6050 los sis deanstudents@stthomas.edu.



Kev Tiv Thaiv Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Lub Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej

Cov zog nias kom muaj kev ntxhov siab

- Kev txhim kho thiab kev tswj xyuas kev cog kev sib raug zoo tshiab
- Kev xav kom txoj kev kawm nce siab tshaj qub
- Hnov tau tias nyob ib leeg twm zeej los sis nco vaj nco tsev
- Kev ntxhov siab txog nyiaj xtiag
- Hnov tau tias yus tsis tseem ceeb, raug nkag siab yuam kev los sis hnov tau tias lawv "tsis phim nyob rau hauv"

Cov paib ceeb toom

- Muaj tus cwj pwm mluas mlob
- Tsis xav quav ntsej txog tej kev ua ub ua no
- Txoj kev nqhis zaub mov los sis kev pw tsaug zog muaj qhov hloov pauv.
- Khiav tawm ntawm cov phooj ywg thiab tsev neeg
- Hnov tau tias raug cais nyob ib leeg los sis zoo li lawv tsis yog leej twg tug
- Siv dej cawv thiab/los sis lwm yam tshuaj muaj yees ntau dua qub tuaj
- Muaj kev txhawj xeeb ntau dua qub tuaj
- Hnov tau hais tias lub neej tsis muaj hom phiaj dab tsi
- Hnov tau tias tsis muaj nqis
- Tsis tuaj yeem ua lub luag hauj lwm kawm ntaub ntawv
- Hnov zoo li raug kaw cia los sis tsis muaj kev cia siab dab tsi
- Xav txov txoj sia los sis xav tuag
- Tsis tuaj yeem hu tau rau nej tus tub ntxhais kawm ntawv

Kev cev tes los mus cuam tshuam

Muaj kev sib tham nrog nej tus tub ntxhais kawm ntawv txog kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb thiab phiaj yeeg nej txoj kev hlub txhawj xeeb. Nov yog cov kev ntaus tswv yim uas nej tau xav txog thaum nej tab tom nkag mus nug txheeb xyuas nej tus tub ntxhais kawm ntawv txog lawv txoj kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb:

- Phiaj yeeg kev txhawj xeeb thiab kev hlub tiag.
- Tsis txhob sib cav los sis ua rau lawv xav tsis thoob los ntawm cov lus teb, vim qhov no yuav ua rau cov tub ntxhais kawm ntawv ua txhaum los sis txaj muag.
- Tsis txhob pheej kam tiag los mus ntsuam xyuas nej tus tub ntxhais kawm. Hais lus nrog nej tus tub ntxhais kawm yam li nej yog tus neeg uas hlub txhawb nqa nws ua ntej tshaj plaws thiab tseem ceeb tshaj plaws.
- Xub nrhiav kev pab rau qhov kev ntshai ntawm kev puas koob puas npe, kev txiav txim, los sis kev muaj koob npe nrov.
- Tham tsij nej cov kev sib tham mus rau kev saib xyuas tus kheej, ua kom rhais mus ua hauj sim thiab txhawb siab rau kev nrhiav kev pab thiab ua qauv piv txwv qhia txog kev txhawb dej siab thiab kev hlub txhawj xeeb.

Cov Lus Sib Tham

Ua kom tus cwj pwm kev nrhiav kev pab yog ib qho ua hauj sim

- "Zaum tas los uas wb sib tham koj tau hais tias koj hnov tau tias ntxhov siab rau tej kev kawm. Kuv tsuas yog lam hu koj los tham thiab saib seb koj ho zoo li cas lawm xwb. Hnub no koj hnov zoo li cas lawm xwb?"
- "Ntawm txhua yam uas koj tau hais txog kev hnov zoo li tus kheej poob qis, kuv xav paub tias koj puas yuav xav sim muab tham tawm rau ib tus neeg twg nyob rau hauv Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo. Kuj pom tau hais tias zoo li nws kuj yuav muaj nuj nqis rau kev mus cuag yam tsawg kawg los ib zaug seb nws ho puas muaj txiaj ntsig pab tau?"
- "Qhov ntawv saib zoo li nyuaj heev. Nws tuaj yeem yuav muaj txiaj ntsig zoo rau koj rau kev tham plhua plhawv tawm los tias koj tab tom hnov zoo li cas. Kuv nyob ntawm no txhawm rau koj thiab xav pab koj. Tab sis tej zaum koj kuj yuav nyaim tham rau qee leej lwm tus txog yam uas tab tom tshwm sim. Koj puas tau hnov dua txog kev pab cuam kev noj qab nyob zoo ntawm lub hlwb yam tsis sau nqi ntawm Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo?"
- "Kuv saib pom tias ib ntus no koj pheej tham txog tias nws nyuaj npaum cas. Koj puas tuaj yeem qhia rau kuv ntxiv txog qhov teeb meem uas tab tom tshwm sim?"
- "Saib zoo li tam sim no tsev kawm ntawv kuj muaj kev ntxhov siab tsawv lawm thiab. Kuv tsuas yog xav kom koj paub tias kuv hlub koj thiab xav kom koj ntsib kev noj qab haus huv ua ntej tshaj plaws thiab tseem ceeb tshaj plaws. Kuv tuaj yeem pab txhawb dej siab tau li cas?"
- "Txhua leej neeg yeej xav tau kev pab nyob rau qee lub sij hawm. Thiab nws kuj yog ib qho kev xav uas zoo rau kev txais txiaj ntsig ntawm cov chaw tsis sau nqi nyob ntawm vaj loog tsev kawm. Koj puas paub tias yuav teem sij hawm nrog Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo tau li cas? Kuv tuaj yeem pab koj nrhiav cov ntawv zeem (information) ntawv tau."

Kev Tiv Thaiv Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Lub Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej

Kev Tiv Thaiv

Kev txov tus kheej yog qho hauv paus chiv keeb zeeg ob ntawm txoj kev tuag nyob rau hauv cov tub ntxhais kawm ntawm qib siab thooob teb chaws. Nws yog yam uas tuaj yeem tiv thaivtau thiab peb txhawb siab rau txhua tus tub ntxhais kawm ntawm qib siab nqis tes mus cuam tshua tau yog tias lawv txhawj txog kev nyab xeeb ntawm ib tug phooj ywg twg.

Muab cov cwj pwm txog kev txov tus kheej tas nrho thiab muab sib tham kom meej tseeb tiag, txawm tias tus tub kawm tab tom haus dej cawv los xij peem. Dej cawv tuaj yeem ua rau muaj kev pheej hmoo txog kev tua tus kheej tuag ntau dua qub. Txhawb siab rau nej cov tub ntxhais kawm kom thov kev pab rau cov uas poob rau kev ntsib teeb meem thiab nkag siab txog cov paib ceeb toom txog tias ib tug tub ntxhais kawm tab tom nyob rau txoj kev ntxhov siab tu siab. Muaj ntau leej neeg ntshai nug hais tias "Puas yog koj tab tom xav txog kev txov tus kheej?" uas yuav muab lub tswv yim rau lwm tus. Kev tshawb fawb yam cis fij cis tom nthuav qhia tias qhov no nws tsis yog tiag. (daim ntawv qhia) Kev nug txog kev txov tus kheej qhib plhuav kev sib tham thiab tuaj yeem pab cawm tau ib txoj sia.

Let's Talk

Let's Talk yog ib qho kev pab cuam pub dawb thiab npog zais tsis qhia lwm tus txhawm rau muab kev sab laj thiab txhawb dej siab rau cov tub ntxhais kawm. Cov tub ntxhais kawm tuaj yeem tau ntsib nrog cov tub ua hauj lwm uas yog tus kws tuaj ntawm Counseling and Psychological Services (CAPS) rau kev sab laj sai sai 10-15 feeb. Cov kev teem sij hawm tuaj ntsib yog leej twg xub tuaj ces tus ntawv xub tau. Tus kws sab laj yuav mloog nej tus tub ntxhais kawm cov kev txhawj xeeb yam zoo kawg nkaus thiab muab kev pab txhawb dej siab, txoj kev xav thiab kev cob qhia txog rau cov peev txheej (resources).

Cov Sij Hawm Muab Kev Sab Laj Hauv Qbov Xwm Txheej Kub Ntxhov

Muaj cov kws pab tswv yim rau cov kev teem caij nkag tuaj cuag thaum muaj kev kub ntxhov hauv Hnub Monday-Friday txij thaum 2:00 - 4:00 teev tsaus ntuj nyob rau ntawm Lub Chaw Muab Kev Pab Tswv Yim Txog Kev Noj Qab Nyob zoo thiab Cov Kev Pab Cuam Txog Fab Kev Muaj Mob Puas Hlwb.



Muaj Kev Pab Tswv Yim Hauv Xov Tooj Txog Kev Kub Ntxhov Hauv 24/7

St. Thomas cov tub ntxhais kawm tuaj tham nrog cov kws pab tswv yim txog kev noj qab haus huv fab hlwb uas muaj daim ntawv tso cai hauv **24/7** los ntawm kev hu rau **651-962-6750** thiab xaiv **Qhov Kev Xaiv 4** rau cov kev txhawj luv-luv, maj rawm xwb. Cov niam thiab txiv kuj tseem yuav hu mus sab laj nrog tus kws pab tswv yim txog kev noj qab haus huv fab hlwb txog lawv tus tub ntxhais kawm. Cov kws pab tswv yim hauv xov tooj nyob hauv kev sib txuas lus txhua hnub uas muaj Cov Kev Pab Cuam Pab Tswv Yim thiab Kev Pab Cuam Fab Kev Muaj Mob Puas Hlwb rau ib qhov kev saib xyuas soj qab saib twg uas tsim nyob rau cov tub ntxhais kawm.

Tus kws sab laj uas nyob hauv xov tooj paub zoo txoj Lub

Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas cov pheej xeeb (resource), tuaj yeem sib cuag tau nrog cov saib xyuas kev ti tes ti taw ntawm thaj tsam zej zog yog tias xav tau thiab tuaj yeem hu nrog Counseling and Psychological Services cov tub ua hauj lwm kom muab kev pab cuam yam tas nrho khee kawv txhawm rau kom txiaj ntsig ntawm cov tub ntxhais kawm.

Kawm Ntawv txhawm rau Muaj Sia Nyob (Learn to Live)

Learn to Live kev sab laj online muab tsib txoj kev ua hauj lwm uas muaj txiaj ntsim zoo raws li cov cai pov thawj los ntawm Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Txoj hauj lwm yog npog zais cia tsis qhia leej twg, tuaj yeem nkag tau nyob qhov txhia chaw, thiab nce raws cov xyoo ntawm txoj hauj lwm kev tshawb fawb online CBT kom tau txais txiaj ntsim zoo xws yam nkaus li kev kho mob yam sib tim ntsej tim muag. Txoj hauj lwm no yuav daws Kev Txhawj Xeeb Ntawm Koom Txoos, Kev Nyuaj Siab Ntxhov Plawv, Kev Pw Tsis Tsaug Zog, Kev Siv Khoom Muaj Yees Yam Tsis Rau Hom Phiaj, los is Kev Meem Txom, Txhawj Xeeb thiab Txob Txhawj. Txhawm rau cov ntawv zeem (information) txog txoj hauj lwm **Learn to Live** hu rau Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo tau ntawm **651-962-6750** los sis nkag mus saib Learn to Live lub vas sab.



Kev Tiv Thav Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Lub Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej

Kev Sau Daim Ntawv Hloov Pauv Chaw Yuav Tshuaj

Cov tub ntxhais kawm uas xav kom Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo tus kws saib xyuas kev noj qab nyob zoo los sau lawv cov ntawv yuav tsum yog pom ntawm tus kheej hauv Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo Cov Kev Pab Cuam Rau Kev Noj Qab Nyob Zoo. Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo tus kws saib xyuas kev noj qab nyob zoo yuav thov thiab tshab xyuas cov ntaub ntawv kho mob los ntawm tus kws kho mob tam sim no. Daim ntawv sau yuav tshuaj rau cov tshuaj tswj kav (xws li Ritalin, Adderall) tsis tuaj yeem sau cia thaum thawj zaug teem tseg (thiab feem ntau yuav tsum tau kuaj). Cov tub ntxhais kawm yuav tsum tau ua hauj lwm nrog lawv tus kws kho mob sau tshuaj yav dhau los thaum lub sij hawm thawj kauj ruam no kom ntseeg tau tias muaj tshuaj txaus thaum lub sij hawm hloov chaw (feem ntau li ib mus rau ob lub hlis).

Kev Pab Ua Kev Yooj Yim Rau Txoj Kev Kawm (Academic Accommodations)

Kev Pab Cuam Cov Neeg Xiam Oob Qhab yuav muab kev pab cuam kev yooj yim thiab kev kawm ntawv rau Lub Tsev Kawm Qib Siab St. Thomas cov tub kawm uas xiam oob qhab, xam tas nrho qee tus tub kawm uas tau ntsuam xyuas pom mee hais tias muaj kev mob hlwb. Cov tub ntxhais kawm yuav tsum tau muab cov ntaub ntawv ua pov thawj qhia tias nws nyob rau ntawm cov nqi mob uas raws li kev cai lij choj tau teev cia tias yog xiam oob raws li tsab cai lij choj Section 504 ntawm Rehabilitation Act (1973) thiab Americans with Disabilities Amended Act (2008).

Peb txhawb siab rau cov tub ntxhais kawm uas muaj kev xav tshawb nrhiav xyuas txog cov kev pab ua kev yooj yim rau txoj kev kawm hu mus rau Kev Pab Cuam Cov Neeg Xiam Oob Qhab ua ntej yuav tuaj txog rau ntawm lub vaj loog tsev kawm. Nkag Mus Saib stthomas.edu/enhancementprog

Kev muab kev kawm nres cia

Txog rau qee cov tub ntxhais kawm ntawv uas yuav tau muab kev kawm nres cia txhawm rau los mus tswj kho kev mob hlwb, kom zoo rov los thiab rov qab zoo li qub. Muaj qee zaus qhov no kuj yuav nres cia ob peb hnuv xwb thiab qee zaus cov tub ntxhais kawm kuj yuav tau xav txog kev nres cia tawm kiag tas nrho ib nrab xyoo kawm los sis ntev dua ntawv. Hu rau Tus Thawj Tswj ntawm Chav Hauj Lwm Cov Tub Ntxhais Kawm Ntawv **651-962-6050** los sis deanstudents@stthomas.edu txhawm rau kawm paub txog cov kev xaiv uas muaj nyob.

Kev ua tus neeg zoo nyob rau Lub Tsev Kawm Qib Siab St. Thomas

Tej zaum nej tus tub ntxhais kawm tus kheej kuj yuav tau ntsib qhov xwm txheej uas lawv yuav tuaj yeem pab tau lwm tus tub kawm uas nyob ua ke hauv lub zej zog npoj ntwis hauv lub vaj loog tsev kawm. Xws li yog tus neeg uas muaj kev saib xyuas lwm tus zoo li yawg Tommies, cov tub ntxhais kawm yuav tsum tsis txhob xav hais tias zoo li lawv yeej tsis tuaj yeem yuav nqua hu kev pab li yog tias lawv tab tom haus dej cawv lawm. Txhawm rau cov laj thawj no, St. Thomas thiaj tau tsim Txoj Cai Kev Ua Tus Neeg Zoo: Kev Qaug Dej Cawv Yam txhawm Chim yog ib qho teeb meem hnyav thiab yog chiv keeb ntawm kev raug mob ntau yam thiab kev ploj tuag thoob plaws Teb Chaws Mes Kas ntawm txhua xyoo. Yog koj pom ib tug tub kawm los sis ib tug tswv cuab ntawm zej zog npoj ntwis hauv Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab uas muaj kev muaj mob ti tes ti taw uas cuam tshuam txog kev haus dej cawv los sis lwm yam khes mis, nrhiav kev pab tam siv. Yog tias qhov kev ti tes ti taw yog nyob hauv vaj loog tsev kawm, hu rau Chav Hauj Lwm Kev Nyab Xeeb Zej Tsoom tau ntawm **651-962-5555** thiab Tus Muab Kev Sab Laj Ntawm Cov Chaw Nyob uas tab tom nyob ua hauj lwm. Yog tias qhov kev ti tes ti taw yog nyob rau vaj loog tsev kawm sab nrauv, hu 911.

Yog tias koj muaj qhov fee duj das nrhiav kev pab saib xyuas kho mob rau lwm tus yeeb vim yog kev ua li ntawv yuav txhais hais tias tus cwj pwm no yuav ua txhaum rau Tsab Kev Cai Code of Conduct ntawm Cov Tub Ntxhais Kawm hauv Tsev Kawm Ntawv Qib Siab thiab/los sis cov kev cai lij choj hauv Lub Lav Minnesota, kom koj ntseeg hais tias lub luag hauj lwm koj ua tawm los uas yog siv txoj kev ua zoo tsim nyog txhawm rau kev nyab xeeb thiab



Kev Tiv Thaiv Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Lub Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej

kev noj qab nyob zoo ntawm lwm tus tib neeg yuav tsis raug muab xam coj los mus txiav txim tias qhov kev ua twg, yog tias muaj, yuav raug coj los ntsuam xyuas lawv qab ntawm qhov teeb meem los ntawm Tus Thawj Tswj ntawm Chav Hauj Lwm Cov Tub Ntxhais Kawm Ntawv.

Kev ntiag tug thiab kev npog zais tub ntxhais kawm cov ntawv zeem txog kev noj qab haus huv

Txog rau tub ntxhais kawm ntau leej, tsev kawm ntawv qib siab yog ib lub sij hawm uas cov tub ntxhais hluas yuav muaj kev ywj siab rau kev tswj kav lawv lub sij hawm thiab kev saib xyuas kev noj qab haus huv. Cov niam txiv ntau leej xav txhawb nqa lawv cov tub ntxhais kawm ntawv thaum ncuu sij hawm tseem huab hwm lawv qhov kev npog zais tsis pub lwm tus paub.

Kev ntiag tug ntawm cov ntawv zeem (information) txog kev saib xyuas kev noj qab haus huv/cov zauv zwm txog kev kho mob rau lub tsev kawm ntawv qib siab cov tub ntxhais kawm yuav raug khaws tseg cia los ntawm Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo uas yog tau txais kev pov hwm los ntawm teb chaws Mes Kas txoj cai lij choj, the Family Educational Rights and Privacy Act (FERPA), Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA), thiab ntau ntau tsab kev cai lij choj hauv lub lav. Nyob rau kev ua raws li cov cai lij choj no, Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo yuav tsis nthuav qhib cov ntawv zeem (information) ntawm cov tswv cuab hauv tsev neeg los sis lwm tus yam tsis muaj kev tso cai pom zoo uas sau ua ntaub ntawv los ntawm tus tub ntxhais kawm. Nyob rau sij hawm muaj kev ti tes ti taw, peb cov tub ua hauj lwm yuav siv txoj kev txiav txim yam yog kws laus los txiav txim siab yog tias yuav tsum tau ceeb toom rau cov tswv cuab hauv lub cuab yig txog qhov xwm txheej txawm hais tias tsis tau txais kev tso cai los ntawm tus tub ntxhais kawm los xij.

Peb kuj hom kheev thov kom cov tub ntxhais kawm kos npe rau daim foos ntawv tso tawm cov ntawv zeem (ROI) uas tseg khoob lug cia thiab lo lus teb kuj yog tsis kam. Tus tub kawm ntawv yuav tau txais daim ROI tom qab lawv tau pw kho mob los los sis kho kev mob hlwb nyob tom Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo. Daim ROI no kuj yuav siv tau nyob rau ncuu sij hawm ib lub xyoo thiab tuaj yeem raug rho tawm los ntawm tus tub ntxhais kawm tau txhua lub sij hawm.

Cov tub ntxhais kawm muaj txoj cai txais cov ntawv zeem txog thiab kev pab uas muaj lus txib tseg ua ntej thiab teeb ib tug neeg (yuav raug hu tias yog tus tau txais txoj cai sawv cev rau kev saib xyuas kev noj qab haus huv) txhawm rau ua kev txiav txim siab txog kev saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm lawv thaum muaj xwm txheej uas lawv ua tsis taus lawm. Kev ua Lub Chaw Tau Txais Kev Teeb Tsa txog Cov Lus Txib Tseg Ua Ntej los sis Tus Tau Txais Txoj Cai Sawv Cev Rau Kev Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv yuav tsis cia li tau txais kev tso cai nkag mus txog rau cov qaav zwm kev kho mob.



A stone archway with a view of autumn trees and a campus path. The archway is made of light-colored stone and has a decorative keystone. The view through the arch shows a path lined with trees with yellow and orange leaves. Several people are walking on the path. A purple semi-transparent banner is overlaid on the image, containing the text "Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev".

Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

Nyob rau cov vaj loog tsev kawm ntawm tsev kawm qib siab thoob teb chaws, xam nrog Lub Tsev Kawm Qib Siab St. Thomas, kev quab yuam mos deev, kev ua phem kom tau daj deev, kev soj nyas thiab kev raug tus yus hlub tsim txom yog ib qho muaj tseeb uas tsim kev kub ntxhov rau peb cov tub ntxhais kawm coob leej. Tsis muaj leej twg tsim nyog yuav poob mus ua tus raug ua phem ntawm kev yuam cai txog kev sib daj sib deev. Kev quab yuam mos deev ntau tshaj plaws yog tshwm sim los ntawm ob tug neeg uas twb sib paub lawm. Kev txhim kho rau kev sib raug zoo thiab kev ntseeg siab ua tus txawj saib xyuas yog qhov tseem ceeb tshaj plaws rau peb txhua tus tub ntxhais kawm. Cov niam txiv thiab cov muab kev saib xyuas tus me nyuam muaj lub luag hauj lwm tseem ceeb rau kev tiv thaiv kev yuam cai txog kev sib daj sib deev.

Kev nrog nej tus tub ntxhais kawm sib tham

Peb paub hais tias kev sib tham txog kev yuam cai txog kev sib daj sib deev yog ib qho nyuaj heev uas yuav tham nrog nej tus tub ntxhais kawm. Peb ntau leej kuj tsis tau txais tus qauv los ntawm peb niam peb txiv los sis tus muab kev saib xyuas peb txog txoj kev tham txog cov kev sib tham no. Lub ntsiab lus ntawm kev quab yuam ua plees ua yi yuav koj peb tus kheej txoj kev paub nrog kev tsim txom, thiab nws yog ib qho mob siab yog muab xav piv txwv tias nej tus tub ntxhais kawm yog tus raug ua phem ntawm kev quab yuam ua plees ua yi los sis ho yog tus ua kev raug mob txog kev ua plees ua yi rau lwm tus neeg.

Kev quab yuam mos deev, kev raug tus yus hlub tsim txom thiab kev soj nyas yog ib qho ntsiab lus uas tsis yooj yim kiag uas yuav tham txog, tab sis kev sib tham nrog nej tus tub ntxhais kawm kuj tsis tas yuav tsum zoo li no. Xov xwm zoo? Cov tub ntxhais kawm xav hnov los ntawm cov neeg laus txog rau lawv lub neej txog qhov teeb meem no. Raws li kev tshawb fawb hauv teb chaws ntawm cov tub ntxhais hluas cov laus, 70% ntawm cov neeg xav tau cov ntaub ntawv xav paub ntau ntiv los ntawm lawv niam lawv txiv txog qee qhov kev xav ntawm kev sib hlub, suav nrog kev yuav ua kom tsis txhob raug mob hauv kev sib raug zoo thiab yuav ua li cas los tsim kev sib raug zoo (Weissbourd, et al., 2017). Cov ncauj lus no tseem ceeb heev kom tawm mus rau cov neeg nyiam kev koj noj koj ua los sis lawv cov phooj ywg, leej twg yuav muab cov ntaub ntawv tsis raug, los sis tsis yog cov ntaub ntawv uas koj xav koj koj tus me nyuam cov kev txiav txim siab kev sib raug zoo yav tom ntej.

Cov niam txiv thiab tus neeg muab kev saib xyuas tus me nyuam yog ib tug khub koom tes tseem ceeb nyob hauv kev tiv thaiv kev yuam cai rau kev sib daj sib deev

Nug kom yooj yim, nug lo lus nug kom xaiv lo lus teb ywj siab thiab mloog yam tsis txhob muaj kev txiav txim pab npaj rau cov tub ntxhais kawm kom ua kev txiav txim siab uas zoo ruaj khov thiab muaj kev lav lees ntawm lawv lub neej nyob hauv koom txoos (social). Txhawb siab nej tus tub ntxhais kawm kom lawv ntsuam xyuas tias yam lawv xav tau los hauv lawv lub neej koom txoos los sis kev paub ntawm kev muaj kev sib hlub yog dab tsi, thiab nrhiav lub tsam thawj los tham cov ntsiab lus txog poj niam-txiv neej, kev muaj kev sib hlub thiab kev sib txuas lus mus rau kev sib cuag mus los ntawm txhua txhua leej.

Tiv Thaiv Kev Quab Yuam Ua Ntej Nws Yuav Tshwm Sim

Tham rau nej tus Tub Ntxhais Kawm, tsis hais lawv yuav yog poj niam los txiv neej

Cov Tub ntxhais kawm poj niam txiv neej tas nrho xav hnov los ntawm cov neeg laus txog lawv lub neej txog kev tseem ceeb ntawm kev koj rau lwm tus nrog kev huab hwm thiab saib siab thiab txoj hauv kev kom paub txog thiab zam tus cwj pwm uas hu hais tias "txog kab liab lawm" uas yuav ua rau lawv poob rau kev pheej hmoo ntawm kev poob mus ua tus neeg raug ua phem.

Cov Tswv Yim rau Kev Pib Kev Sib Tham:

- Nej tsis tas yuav ua ib leeg niam thiab txiv-uas muaj kev tshaj lij tuaj yeem muab ib qho kis chaw rau kev sib tham yam qhib siab hlo thiab ncaj ncees.
- Qhib lub qhov rooj rau kev sib tham kom ntxov, tuab ntwis thiab tas li.
- Nrhiav lub tsam thawj los tham cov ntsiab lus txog poj niam txiv neej, kev yuav yog poj niam los sis yog txiv neej tiag tiag, kev muaj kev sib hlub thiab kev sib txuas lus mus rau kev sib cuag mus los ntawm txhua leej. Nug seb nej tus tub ntxhais kawm muaj kev xav li cas txog TV, kev phiaj yeeg, zaj lus xov xwm los sis cov tshooj lus tuaj yeem yog ib txoj kev zoo rau pib txoj kev sib tham.

Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

Thaum Niam thiab Txiv muaj Txoj Kev Sib Cuag Ntiag Tug:

Yog nej muaj kev sib cuag ntiag tug rau qhov teeb meem no (thiab lwm tus tib neeg thiab), saib kom meej hais tias nej muaj chaw los pab nej xws li tus txij nkawm, phooj ywg zoo, kws kho mob, los sis cov neeg pab txhawm rau los daws txoj kev xav tau ntawm nej tus kheej.

- Xav seb nej puas yuav xav tham los tsis tham nej li kev sib cuag txog qhov teeb meem no rau nej tus tub ntxhais kawm.
- Nws tsis muaj ib lo lus teb uas “raug” tag nrho rau qhov tias nej yuav tham nej qhov kev paub qhia los tsis tham.
- Nws tsis ua cas uas yuav khaws koj cov kev paub ua ntiag tug. Txawm hais tias, cov dab neeg ntawm tus kheej tuaj yeem yog lub sij hawm qhia zoo rau koj cov tub ntxhais kawm, txhua tsev neeg yuav tsum txiav txim siab qhov twg yog qhov zoo rau lawv.
- Ua kom ntseeg tau tias tuaj yeem nrhiav tau cov chaw los pab nej rau nej txoj kev xav tau, dhau ntawm nej tus tub ntxhais kawm lawm.

Yuav Pib Tham Qhov Twg Mus - Yuav Tham Txog Dab Tsi

Tham Txog Kev Txog Kab Liab:

Txhawb siab nej tus tub ntxhais kawm kom xav txog “kev txog kab liab,” los sis cov paib ceeb toom rau kev quab yuam mos deev thiab kev raug tus neeg yus hlub tsim txom. Lawv yuav nyob rau qhov chaw uas txoj kev nyab xeeb cuam tshuam nrog rau lub sij hawm uas yuav muaj kev raug mob loj (ua ib tus neeg xam saib ib ncig kom zoo). Kev txog kab liab xam muaj cov neeg qee leej uas nws:

- tsis hwm txoj ciam
- “pub” cawv rau lwm tus tib neeg haus
- Txhoj txhoj puab rau kev plees kev yi
- Siv cov lus uas tsis yog lus neeg los sis thum txog lwm tus neeg los sis lwm pab pawg neeg
- Yog neeg khib khib thiab khoo kev sib raug zoo ntawm kev muaj kev sib hlub

Txhawb siab rau kev nkag mus cuam tshuam ntawm cov neeg nyob ib ncig uas ntsia pom

Kev nkag mus cuam tshuam ntawm cov neeg nyob ib ncig uas ntsia pom yuav tau nqis tes ua thaum nyob rau lub sij hawm uas yuav tuaj yeem ua rau lwm tus raug mob los sis phom sij. Tus neeg nyob ib ncig uas ntsia pom tsim nyog yuav nqis tes ua yam kom yus tus kheej muaj kev nyab xeeb ua ntej tshaj plaws. Cov tub ntxhais kawm haj yam muaj sij hawm mus cuam tshuam yog lawv muaj ntau txoj kev xaiv yuav mus cuam tshuam, los sis lawv tau ntsia pom qee leej tab tom nqis tes.

Cov Lus uas Yuav Txhawb Kom Ua	Cov Lus uas Yuav Tau Zam Kom Dhau
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tommies xam ceev faj ib ncig rau lwm tus Tommies.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dab tsi tshwm sim los yog nkawv ob leeg li teeb meem, tsis txhob mus cuam tshuam.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tib neeg yuav tsum tsis txhob siv lub sij hawm uas muaj kis khoob los mus nyiag ua tsis zoo rau lwm tus.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Yog qee tus hluas nkauj haus dej cawv ntau dhau, lawv puas paub txog tias tab tom yuav tshwm sim dab tsi?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Koj tsis tas yuav ntseeg 100% hais tias muaj qee yam phem yuav tshwm uas yuav tau mus cuam tshuam. Ib qho kev nkag mus yam yooj yim tuaj yeem yuav mus tau deb.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tsis txhob muab koj lub qhov ntswg mus cuam tshuam nrog lwm tus li teeb meem.</i>

Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

Cov lus pib kev sib tham

- *Koj yuav pab koj tus phooj ywg los yog tus nrog koj pw koom chav li cas yog koj xoom xaim tias lawv muaj txoj kev sib raug zoo uas muaj kev sib tsim txom?*
- *Koj yuav tuaj yeem ua dab tsi yog koj xav tias koj tus phooj ywg tab tom npaj yuav nyiag ua tsis zoo rau lwm tus nyob hauv lub rooj noj haus?*
- *Koj xav tias dab tsi yog txoj hauv kev tiag tiag uas yuav siv mus cuam tshuam yog koj tau pom qee yam uas txog kiag kab liab lawm rau ntawm kev quab yuam mos deev?*
- *Lub sij hawm zoo li cas uas koj tuaj yeem pom taus hais tias koj tau nqis tes yam li ib tug neeg nyob ib cag ntsia pom? Lub sij hawm zoo li cas yuav nyuaj dua rau koj? Koj yuav xaiv siv kev cuam tshuam dab tsi txawm tias koj tsis paub tseeb tias qee yam tsim kev puas ntsoog tab tom yuav tshwm sim?*
- *Piav txog lub sij hawm uas yog tias koj yog tus neeg nyob ib cag ntsia pom. Yam dab tsi los thav koj hauv ntej uas koj tau ntsib ntawm kev nqis tes? Koj kam yeej lawv tau li cas?*
- *Piav txog lub sij hawm thaum koj xav kom koj yog tus neeg nyob ib cag ntsia pom. Tig rov mus saib rau lub sij hawm ntawv, koj tuaj yeem ua tau dab tsi cia?*

Kev Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv. Tis Npe Cov Tshuaj Txhaum (Orenstein, 2020)

Txhawb siab kev ntsuam xyuas tseem ceeb ntawm cov lus, TV, kev phiaj yeeg, nkauj, yeeb yaj kiab thiab lwm txoj hauv kev tso xov xwm los txhawb nqa txog lub luag hauj lwm ntawm poj niam txiv neej, kev tawm mus yos ua si thiab kab lis kev cai ntawm lub tsev kawm qib siab. Cov tsam thawj rau kev sib tham muaj ntau heev. Cov qauv piv txwv muaj xam nrog rau:

- Thaum kev soj nyas tau raug xam hais tias yog kev sib hlub,
- Kev sib raug zoo uas hloov kev sib hnia txav mus rau kev sib deev nyob rau 15 vib nas this,
- Haiv neeg los sis kev yog poj niam los txiv neej tiag tiag raug nthuav tawm ua tus qauv, xws li tias txiv neej yuav tsum nyiam muaj kev sib daj deev nrog poj niam xwb.

Nug cov lus nug uas yaum cov tub ntxhais kawm kom pom txog txoj kev uas chaw tso xov xwm sawv cev rau lub luag hauj lwm ntawm poj niam txiv neej, haiv neeg, cev nqaij daim tawv thiab kev sib raug zoo ntawm kev sib daj deev.

Cov lus pib kev sib tham

- *Qhov ntawv puas yuav tshwm sim nyob hauv lub neej tiag tiag? Dab tsi yog qhov ploj lawm? Leej twg ploj lawm?*
- *Kev sib deev txhais tau li cas? Kev sib deev muaj nqi los sis tsis muaj nqi?*
- *Leej twg qhov kev xav tau los sis kev ntshaw yuav ua ntej nyob rau hauv qhov yeeb yam no?*
- *Koj xav tias (pab pawg uas raug yog poj niam los sis yog txiv neej tiag) yuav hnov zoo li cas txog rau qhov kev piav no?*
- *Nco ntsoov cov piv txwv ntawm kev saib xyuas kev sib raug zoo rau fab kev sib hlub, tsis hais hauv dab neeg los sis hauv lub neej tiag tiag. Sib tham seb cov neeg laus uas paub txog tus kheej cuam tshuam nrog cov kev ntxhov siab thiab cov kev twv rog (challenges) li cas, cov txuj ci twg yog qhov tseem ceeb los txhim kho thiab khaws kom muaj kev hlub zoo? (Weissbourd, et al., 2017)*

Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

Koom nrog cov lus nug txog kev ncaj ncees txog kev sib raug zoo rau fab kev sib hlub, kev muaj kev sib hlub, kev sib deev thiab kev hlub

Cov tub ntxhais hluas feem ntau mob siab los koom nrog cov neeg loj paub tab, xav paub txog kev sib tham txog kev sib raug zoo; peb tsuas yog xav muab lub tsam thawj rau lawv. Cov lus sib tham no tuaj yeem ua rau nej muaj peev xwm hnov ntau ntxiv txog yam nej tus tub ntxhais kawm (los sis lawv cov phooj ywg) tab tom xav thiab muaj sij hawm los qhia thiab tham txog kev muaj nqis ntawm koj tseeg neeg. Pib los ntawm kev mloog nej tus tub ntxhais kawm thiab tom qab ntawv qhia koj qhov kev xav. Nug cov lus nug uas txhawb kom lawv xav txog ntau qhov kev xav.

Cov lus pib kev sib tham

- *Koj yuav ua li cas yog tias koj tus phooj ywg tham txog kev ua kom ib tug neeg qaug caww kom tau nrog lawv sib deev?*
- *Cov zog nyem (pressure) dab tsi uas nyob ncig kev sib deev thiab kev muaj kev sib hlub uas koj xav tias txiv neej yuav ntsib?
Cov zog nyem (pressures) dab tsi uas poj niam ntsib?
Yuav ua li cas hais txog cov tsis yog binary thiab cov neeg txawv-txawv?*
- *Koj xav tias dab tsi yog qhov sib txawv ntawm kev hlub, kev ua rau nyiam thiab kev qaug quav?
Puas muaj leej twg tuaj yeem qhia tau qhov txawv yog li cas?*
- *Kev quab yuam los sis tso hem thawj nyem rau kev sib daj sib deev los ntawm kev sib raug zoo zoo li cas?*
- *Koj yuav ua li cas yog tias koj paub tias ib tus phooj ywg koj tsis ncaj rau lawv tus hluas nraug / hluas nkauj?*

Sib Hwm thiab Sib Txuas Lus

Cov Lus uas Yuav Txhawb Kom Ua	Cov ntawv zeem (information) tsis txaus
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tsis muaj leej twg muaj txoj cai hla koj txoj ciam los sis thawb koj kom mus deb tshaj qhov koj xav tau. Nov yog qee yam koj tuaj yeem nrog kuv tham txog tau tas li.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tsuas teb tias tsum no xwb.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kuv xav kom koj siv sij hawm los nkag siab thiab ua kom pom txog koj tus kheej (los sis peb tseeg neeg) txoj kev koj zoo txog kev ua plees ua yi.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tsuas yog tsis txhob muaj kev sib daj deev xwb</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Yog tias koj txiav txim siab kom nyob ze nrog lwm tus neeg los ntawm lub cev, nws yog qhov tseem ceeb uas koj yuav tsum paub tias lawv yuav tsum xav nyob sib ze nrog koj xwb xwb li.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tsis txhais tias Tsum.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Koj yuav tsum tsis txhob tso hem thawj yuam ib tug neeg kom lub cev nyob sib ze nrog koj.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kuv paub tias peb tsis tas yuav tham txog yam khoom no, koj paub zoo tshaj.</i>



Keu Yuam Cai Txog Keu Sib Daj Sib Deev

Keu Txau Siab & Keu Sib Raug Zoo Ntawm Keu Sib Daj Sib Deev

Peb paub tias peb cov tub ntxhais kawm ntau leej tau txiav txim siab tos kom tau koom keu sib deev txog ntua thaum sib yuav. Raws li yog ib lub tsev kawm qib siab Catholic, peb txhawb nqa Catholic cov lus qhia txog keu zam tsis txhob pw ua ke kom txog ntua thaum sib yuav.

Peb kuj tseem lees paub tias peb muaj cov tub ntxhais kawm uas lub cev ntaj ntsug muaj qhov sib txawv muaj ntau yam keu ntseeg thiab kab lis keu cai nrog ntau yam keu ntseeg txog keu lub cev nyob sib ze thiab keu sib raug zoo. Peb txhawb txhua tus tub ntxhais kawm kom ua kom pom txog lawv qhov muaj nuj nqis thiab keu koj dawb huv thiab koom nrog keu sib raug zoo kom raws li cov keu muaj nuj nqis ntawv.

Keu txaus siab yog txoj keu xav tseem ceeb uas yuav tau nkag siab, suav nrog keu hais txog keu sib yuav tib si. Keu txaus siab siv rau txhua hom keu ua kom lub cev tau nyob sib ze, tsis yog rau keu sib deev xwb. Nws yuav tsum tsis txhob raug saib zoo li lub checkbox kom 'tawm ntawm txoj keu' txhawm rau kom tau sib raug zoo nrog lwm tus. Keu txaus siab yog qhov ua rau keu sib deev raug keu cai lij choj, tab sis nws tsis yog tib yam tseem ceeb uas yuav tau xav txog thaum muaj keu sib deev yam ncaj ncees dawb huv. Keu pom zoo yog ib txoj kab keu cai lij choj tseem ceeb uas yuav tau nkag siab, tab sis tib neeg yuav tsum tsis txhob kam tiag txav kom ze rau txoj kab keu cai lij choj ntawv li ze tau, es yuav tsum tsom mus rau keu tsim cov keu paub uas tau ua tiav, muaj keu sib hwm thiab sib hlub rau txhua tus neeg muaj feem xyuam. Txhawb nej cov tub ntxhais kawm ntawv kom xam pom lawv tus kheej thiab tsev neeg txoj keu ncaj ncees dawb huv txog keu sib deev.

Keu pab txhawb rau tus neeg dim txoj sia: Keu Daws Teeb Meem rau Keu Ua Phem Yog tias Nws Tshwm Sim

Keu khwv xav txog nej tus tub ntxhais kawm tau raug quab yuam mos deev los sis raug tsim txom yog ib qho nyuaj, tab sis yog tias lawv tau ntsib keu ua phem ntawm tus kheej, nej txoj keu txhawb nqa, cov lus thiab keu nqis tes ua yuav ua rau sib txawv. Nws yog ib qho hauj sim rau cov tub ntxhais kawm uas muaj sia nyob kom mus cuag cov neeg lawv ntseeg siab tom qab ntsib keu raug ua phem. Txoj hauv keu txhawb nqa uas muaj txoj keu ntseeg siab thiab muaj keu raug cai siv tau tuaj yeem pab tus tub ntxhais kawm kho nws los ntawm keu raug mob, nrhiav lub tsam thawj keu kawm, thiab rov qab muaj qhov sib luag.

Mloog

Mloog yam siab ntev thiab tsis txhob txiav txim. Cia nej tus tub ntxhais kawm ntawv muab qhia ntau npaum li ntau tau los sis tsawg npaum li tsawg tau raws li lawv zoo siab qhia rau nej. Ua tsaug rau nej tus tub ntxhais kawm uas ntseeg nej thiab rov qhia dua tias nej tau nyob ntawv txhawm rau lawv. Mob siab rau thiab mloog twj ywm yuav yog qhov tseem ceeb tshaj plaws uas koj ua.

Cov tub ntxhais kawm uas tau ntsib keu raug ua phem dhau los ua ntej tuaj mus rau lub tsev kawm ntawv qib siab yuav hnov tau tias muaj keu yooj yim dua uas yuav qhia lawv cov tsev neeg tom qab lawv tuaj mus rau hauv lub vaj loog tsev kawm ntawv. Txhawb nej tus tub ntxhais kawm ntawv hauv txoj keu xaiv dab tsi los xij uas lawv ua txog keu kho lawv tus kheej—nws yog qhov qhia ntawm keu ntseeg siab rau lawv uas muab tham nrog koj.

Muab Cov Keu Xaiv thiab Hwm Cov Keu Txiaiv Txim Siab

Tsij mus rau lawv cov keu xaiv, tsis yog koj cov keu xav. Cia cov neeg uas muaj sia nyob kom txiav txim seb lawv yuav ua li cas tom qab keu quab yuam los sis tom qab tawm ntawm tus khub uas raug tsim txom. Koj tuaj yeem pab ua ib tus neeg txhawb nqa nrog koj tus tub ntxhais kawm mus koom cov rooj sib tham uas cuam tshuam txog los sis keu teem caij sib ntsib los sis pab lawv tiv tauj ib tus neeg txhawb nqa tus raug ua phem. Saib [Sexual Assault What You Need to Know](#).

Txoj cai lij choj ntawm keu yuam cai txog keu sib daj sib deev cuam tshuam txog txoj keu xiam lub dag zog thiab keu tswj hwm tus kheej ntawm tus raug ua phem yam sab kawg nkaus. Tso cai rau cov neeg raug ua phem/cov tseem muaj sia nyob los xaiv txog txoj hev uas lawv yuav mus tom ntej, pab ua kom rov muaj zog thiab tswj hwm tau rov qab los rau lawv lub neej thiab cov keu pab nyob rau ncuav keu kho mob ntawm lawv.

Qhov teeb meem tshwj xeeb ntawm tus tub ntxhais kawm yog qhov npog zais tsis pub lwm tus paub thiab ntau lub chaw haujlwm hauv lub vaj loog tsev kawm ntawv tsis tuaj yeem ncaj qha mus tham rau tus tub ntxhais kawm qhov keu txhawj xeeb nrog cov niam txiv thiab cov neeg hauv tsev neeg yam tsis tau muaj tus tub ntxhais kawm ntawv li keu tso cai yam meej tseeb thiab sau ua ntaub ntawv tuaj. Lees paub thiab hwm tias nws yog nej tus tub ntxhais kawm qhov keu xaiv seb puas tso cai.

Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

Nrhiav Kev Pab rau Koj Tus Kheej

Qee cov niam txiv thiab cov neeg hauv tsev neeg pom tau tias nws muaj txiaj ntsig zoo uas tau txais kev txhawb nqa thiab kev sab laj ntawm lawv tus kheej yog li lawv tuaj yeem txhawb nqa lawv tus tub ntxhais kawm tau zoo dua qub. Nws nquag muaj cov lus nug thiab kev txhawj xeeb, thiab kev ntsib txoj kev npau taws, yoob, txaj muag, los sis tsis kam lees. Hu rau Kev Tiv Thaiv & Kev Paub txog Kev Yuam Cai, Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo tau ntawm prevention@stthomas.edu rau kev xa tauj rau cov kev pab cuam.

Coob tus neeg hauv zej zog uas muab kev pab yam tsis vam txiaj ntsig rau tus raug ua phem/los sis tus tseem muaj sia nyob tau muab kev pab cuam rau cov niam txiv los sis tus neeg uas tus neeg raug ua phem/cov neeg muaj sia nyob hlub tsua. Qee leej kuj muab kev pab txhawb rau cov neeg uas lawv hlub tshua thiab txhua tus yuav muab kev txhawb nqa rau hauv lawv tus xov tooj kev txhawb nqa 24-xuab moos.

Kev Kho Kom Zoo Yuav Siv Sij Hawm

Raws nej tus tub ntxhais kawm qab thiab lees paub tias nej tus tub ntxhais kawm ntawv yog ib tus neeg tseem ceeb uas muaj ntau yam khoom rau lawv qhov kev txhim kho uas tsis xws leej twg. Nws yog hauj sim rau cov dim siav kom tau ntsib cov tsos mob rau ncuu sij hawm ntau lub hlis thiab xyoo. Ceeb toom rau nej tus tub kawm tias lawv tuaj yeem tau txais kev pab cuam tau txhua lub sij hawm, txawm tias qhov xwm txheej tshwm sim nyob rau yav dhau los.

Cov Lus uas Yuav Txhawb Kom Ua	Cov Lus uas Yuav Tau Zam Kom Dhau
<ul style="list-style-type: none"> “Kuv hlub koj.” “Koj tsis tau ua dab tsi ua chiv keeb kom qhov no tshwm sim” “Ua tsaug qhov ntseeg kuv txaus uas muab qhov no qhia rau kuv.” 	<ul style="list-style-type: none"> “Koj xav tias yuav muaj dab tsi tshwm sim?”
<ul style="list-style-type: none"> “Muaj cov neeg nyob hauv vaj loog tsev kawm ntawv thiab hauv zej zog npoj ntws, tuaj yeem pab tau” “Tus Neeg Leg Kev Sib Cuag Hauj Lwm Title IX tuaj yeem qhia koj ntau ntxiv txog koj cov kev xaiv piav qhia, koj puas xav kom kuv xa lawv cov ntawv zeem (information) tiv toj rau koj?” 	<ul style="list-style-type: none"> “Koj yuav tsum hais qhia qhov no rau tub ceev xwm kom lawv tuaj yeem ntes tus neeg no”
<ul style="list-style-type: none"> “Koj yuav tau xaiv yam koj ua txuas ntxiv. Kuv yuav txhawb nqa koj txawm koj xaiv dab tsi los xij.” 	<ul style="list-style-type: none"> “Kuv paub tias qhov twg yog qhov zoo tshaj plaws rau koj. Koj yuav tsum tau ua _____”

Kev qhia txog yam tau tshwm sim

Lub Tsev Kawm Qib Siab St. Thomas txhawb cov tub ntxhais kawm uas raug ua phem/cov dim siav kom ua qhov kev txiaj txim siab zoo tshaj plaws rau lawv tus kheej, uas yuav suav nrog kev ceeb toom mus rau chaw ua haujlwm hauv lub vaj loog tsev kawm ntawv, chaw tswj txoj cai lij choj, ob qho tib si, los sis tsis qhia rau ib qho twg li.

Txhua cov ntawv piav qhia yuav raug saib xyuas yam nruj tshaj plaws thiab raug soj ntsuam kom txhua kab txhua kis, kom sai, thiab kom ncaj ncees. Kev quab yuam mos deev, kev raug tus yus hlub tsim txom, thiab soj nyas yog cov hom ntawm kev cais pab cais pawg thiab ua txhaum cai poj niam-txiv neej ntawm Title IX, teb chaw Mes Kas txoj cai lij choj, lub lav txoj cai lij choj, thiab Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas Txoj Cai Tswj Kev Sib Daj Deev Yam Tsis Raug Cai. Txhawm rau tag nrho cov npe ntawm tus cwj pwm uas raug txwv, cov lus qhia ntawm kev ua txhaum cai thiab cov kev xaiv los mus daws teeb meem, saib ntawm Txoj Cai Tswj Kev Sib Daj Deev Yam Tsis Raug Cai tau ntawm stthomas.edu/title-ix/sexualmisconduct

Cov neeg uas tau ntsib cov hom ntawm kev yuam cai thiab kev ua txhaum cai no muaj cai tau txais kev pab kom yooj yim, cov cai txog kev nyab xeeb, thiab nkag mus saib cov ntawv zeem (information), tsis hais tais seb lawv xaiv mus ua kev soj ntsuam raws kev cai rau ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Title IX. Cov neeg ua haujlwm hauv lub tsev kawm ntawv uas tsis raug teeb tsa tshwj xeeb uas npog zais tsis pub lwm tus paub yuav muaj lub luag hauj lwm los mus qhia tawm kev nthuav tawm kev yuam cai txog kev sib daj deev nyob hauv vaj loog tsev kawm tus neeg leg kev sib txuas hauj lwm ntawm **Title IX, Danielle Hermanny** tau ntawm **651-962-6882** los sis dhermann@stthomas.edu.

Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

Kev Tiv Thaiv ntawm St. Thomas

Txhua tus tub ntxhais kawm xyoo ib yuav tsum koom kev kawm txog kev sib raug zoo yam ruaj khov, kev cuam tshuam los ntawm kev nyob ib cag ntsia pom, kev pom zoo thiab txhawb nqa rau cov raug ua phem/cov dim siav. Cov ntsiab lus no tau hais txog ntau ntu nyob rau ntau hom, suav nrog txoj hauj lwm nyob rau hauv online, kev qhia ua ib pab tsawg tsawg thaum ncuaj sij hawm Kev Qhia Ua Chaw Tiag Taw & Sau Npe thiab thaum Hnub Tos Txais, thiab thaum lawv kawm qhov kev qhia txog Kev Paub Nyob Xyoo Ib.

Cov tub ntxhais kawm tau txais kev txhawb kom koom tes rau kev paub txog thiab kev kam tiag tiv thaiv thoob plaws lawv lub neej kawm ntawv. Cov tsam thawj muaj ntau yam suav txij li kev qhib rooj sib tham tawm tswv yim (workshop), kawm ib qho kev kawm ua qhab nias (credit), kev ua hauj lwm pab dawb los sis kev xyuum ua hauj lwm rau ntawm lub chaw saib xyuas hauj lwm kub ntxhov ntawm kev txhom mos deev los sis lub chaw saib xyuas kev ua phem hauv tsev, koom kev tuaj tham lus qhuab qhia ntawm cov xib hwb sab nrauv uas raug caw tuaj, kev saib cov kev tso tej khoom ua nuj sua plig rau neeg saib, thiab ntau dua ntawv.

Lub Chaw Hauj Lwm Kev Tiv Thaiv & Kev Paub Txog Kev Yuam Cai hauv Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo tuaj yeem txuas cov tub ntxhais kawm mus rau cov tsam thawj nyob sab hauv thiab sab nrauv ntawm lub vaj loog tsev kawm kom tau koom nrog kev kam tiag tiv thaiv.

Kev Tiv Thaiv & Kev Paub Txog Kev Yuam Cai, Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo
prevention@stthomas.edu

Ua raws li pab
[@StThomasVPA](https://www.instagram.com/StThomasVPA)





Txoj Kab Lis Kev Cai Hauv Tsev Kawm
Ntawv Qib Siab

Txoj Kab Lis Kev Cai Hauv Tsev Kawm Ntawv Qib Siab

Nkag mus rau hauv tsev kawm qib siab yog qhov tseem ceeb tsim nyog ntawm kev ua koob tsheej kev zoo siab. Txog rau ntau tus tub ntxhais kawm, kev tuaj mus kawm ntawv qib siab kuj yog tuaj nrog txoj kev xav ua kom tsev neeg zoo siab los sis muab tau kev txawj ntse rov qab rau lawv lub vaj tsev zej zog npoj ntw. Cov tub ntxhais kawm uas zoo li hais los no yuav hnov tias lawv tus kheej nyob rau qhov chaw nyuaj heev thaum kev cia siab ntawm tsev neeg tsis sib thooj nrog kab lis kev cai thiab kev cia siab ntawm lub tsev kawm qib siab.

Thaum cov tub ntxhais kawm hnov tias lawv tus kheej nyob rau qhov chaw tshiab uas tswj hwm cov kab lis kev cai thiab kev cia siab uas sib txawv, nws tuaj yeem tsim kev ntxhov siab thiab kev txhawj xeeb uas tsim kev kub ntxhov rau kev kawm tiav hauv tsev kawm qib siab. Kev piv txwv me ntsis ntawm cov hom kev sib cov nyom uas cov tub ntxhais kawm hnov tias lawv tus kheej nyob rau hauv muaj xws li:

- “Kuv xav saib siab hwm kuv cov lus cog tseg rau kuv tsev neeg thiab tsev kawm ntawv, tab sis nws tshaj ntau dhau uas yuav kam tiag thiab ua ob qho tib si.”
- “Kuv tsis nkag siab cov ntaub ntawv hauj lwm no thiab kuv niam kuv txiv yeej tsis tau mus kawm ntawv qib siab dua li. Kuv tsis xav kom lawv ntxhov siab, tab sis kuv xav tau kev pab.”
- “Kuv tsis yog xav yuav twv rog txog cov neeg ua hauj lwm uas muaj txoj cai, tab sis kuv tsis xav tias kuv tus xib fwab muab cov qhab nia ncaj ncees rau kuv qhov kev xeeb.”
- “Lub sij hawm ua hauj lwm yog dab tsi thiab yam uas ntxim li kuv yuav tau ua nyob rau qhov chaw ntawv yog dab tsi?”
- “Qhov no yog qhov muaj kev twv rog ntau dua li tsev kawm theem siab (high school) lawm, tab sis kuv yuav tsum xam tawm qhov no los ntawm kuv tus kheej?”
- “Kuv yuav qhia li cas rau kuv niam tias kuv muaj ib pawg hauj lwm thiab tsis tuaj yeem los mus tsev los tos kuv tus niam hluas yau ntawm lub tsev kawm lub tsheb npav?”
- “Kuv xav mus ua ntawm cov chaw ua si loj nrog kuv cov phooj ywg koom nyob ib lub chaw so, tab sis kuv tsev neeg xav kom kuv mus tsev txhua txhua hnuv ntawm lub lwm tiam tas.”
- “Txhua tus neeg zoo siab txog kuv txoj hauv kev ua hauj lwm, tab sis kuv txoj kev quav ntsej tau hloov lawm txij li thaum kuv pib kawm ntawv qib siab.”
- “Kuv tau hais rau kuv tsev neeg tias kuv tau xaiv qhov feem kawm uas yuav khwv tau nyiaj ntau, tab sis kuv kawm tsis tau zoo hauv cov chaw kawm ntawv ntawv.”
- “Kuv xav mus qhov kev ncig ua si thaum lub caij so kawm ntawv caij nplooj ntoos hlav, tab sis kuv yuav tau tuaj yeem siv cov nyiaj los ntawm kev ua hauj lwm kom ho pab tau kuv tsev neeg rau lub sij hawm ntawv.”

- “Kuv xav mus kawm txawv teb chaws, tab sis nws yog kev muab yus tus kheej saib hlob ntawm kuv uas ncaim kuv tsev neeg cia mus ntev tas npaum ntawv?”
- “Kuv tsev neeg xav tias yuav zoo dua yog kuv tau los ua hauj lwm los pab peb tsev neeg los hloov qhov kev kawm qib siab 4-xyoos, los sis mus kawm ib lub tsev kawm kom ze tsev?”

Kev ntshai kev ua rau cov neeg uas lawv hlob tas kev cia siab, kev paub tsis meej txog tias lwm tus yuav hais li cas, los sis lwm yam yuav tseem ceeb cuam yuav tsim kev kub ntxhov rau tus tub ntxhais kawm txoj kev txiav txim siab los nrog lawv tsev neeg tham txog cov kev twv rog (challenges) los ntawm kev tuav tswj ntau txoj kev cia siab. Kuj yog hmoov zoo, muaj cov khoom muaj txiaj ntsig zoo thiab cov kev pab cuam thooob plaws lub vaj loog tsev kawm ntawv tuaj yeem pab cov tub ntxhais kawm ncig nuam nrhiav cov lus nug txog kev tuav tswj uas cuam tshuam txog lub neej nyob hauv tsev kawm qib siab yam tiav log, tab sis tsev neeg kuj tseem tuaj yeem ua lub luag hauj lwm tseem ceeb thiab.



Txoj Kab Lis Kev Cai Hauv Tsev Kawm Ntawv Qib Siab

Tsev neeg yog ib sab uas tseem ceeb ntawm pab pawg kev txhawb nqa tus tub ntxhais kawm thiab tuaj yeem ua lub luag haujlwm tseem ceeb nyob hauv lawv txoj kev kawm tiav qib siab. Paub txog yam tseem ceeb uas tej zaum nej tus tub ntxhais kawm yuav tuav tswj tuaj yeem yuav pab tau nej kom ua tiav log kev txhawb nqa nej tus tub ntxhais kawm nyob hauv lawv txoj kev taug hauv tsev kawm qib siab.

“Tsev Kawm Ntawv Qib Siab Yog...”

Nej yuav xaus kab lus no li cas?

Peb txoj kev nkag siab txog tsev kawm qib siab feem ntau yog los ntawm peb tus kheej qhov kev paub - zoo, phem, thiab tsis quav ntsej txog. Nej txoj kev nkag siab txog tsev kawm qib siab kub ntxhov rau txoj hauv kev nej tab tom khiav hla cov txheej txheem no nrog nej tus tub ntxhais kawm ntawv li cas?

Xav txog qhov muaj kev sib tham nrog nej tus tub ntxhais kawm txog nej qhov kev nkag siab txog lub tsev kawm qib siab, seb lawv ho zoo sib thooj li cas thiab lawv ho sib txawv li cas. Ob peb nqi lus nug los pib kev sib tham yuav yog:

- Lub hom phiaj ntawm lub tsev kawm qib siab yog dab tsi?
- Dab tsi tshwm sim nyob rau hauv tsev kawm qib siab?
- Yuav tau ua dab tsi kom thiaj tau txais txiaj ntsig tiav log hauv tsev kawm qib siab?
- Dab tsi yog yam tseem ceeb uas kub ntxhov rau kuv cov lus teb rau cov lus nug no?

Nws tsis muaj ib lo lus teb raug rau cov lus nug no. Xav txog seb lub sij hawm, thaj chaw thiab lwm yam tseem tseeb yuav kub ntxhov li cas rau qhov kev sib txawv hauv nej cov kev nkag siab.

Cov txheej txheem qhia ntawv uas raug zais cia

Muaj ntau qhov kev cia siab ntawm cov tub ntxhais kawm nyob hauv tsev kawm qib siab uas feem ntau tsis tau sau tawm los los sis tham txog. Qee zaum nws hu ua, “cov txheej txheem qhia ntawv uas raug zais cia”.

Cov txheej txheem qhia ntawv raug zais cia muaj “qauv (norms), yam tseem ceeb muaj nqis uas suav daws nyiam ua, thiab kev cia siab” uas tswj kav kev sib cuag mus los ntawm cov tub ntxhais kawm, cov feem kawm, cov tub ua hauj lwm thiab cov tswj kav. Txhawm rau tau txais txiaj ntsig tiav log hauv tsev kawm qib siab, cov tub ntxhais kawm uas lawv tsev neeg tsis tau kawm los sis kawm tiav hauv tsev kawm qib siab yuav tsum kawm paub txog txoj hauv kev nuam yaj xyuas lub ntiaj teb ntawm cov qauv (norms) tshiab.

Kev Cia Siab Ntawm Lub Tsev Kawm Qib Siab

- *Kev koom nrog koos haum (club) thiab cov dej qav dej num sab nraum chav kawm hauv lub vaj loog tsev kawm tuaj yeem pab cov tub ntxhais kawm tau txais txiaj ntsig tiav log hauv tsev kawm qib siab.*
- *Cov kws qhia ntawv cia siab kom cov tub ntxhais kawm kom sib txuas lus txog cov lus nug, kev tsis tuaj kawm ntawv, los sis cov kev xav tau tshwj xeeb los ntawm email thiab mus ntsib kiag los ntawm tus kheej nyob rau cov sij hawm ua hauj lwm.*
- *Kev tau txais txiaj ntsig los ntawm peev txheej (resources) pub dawb hauv lub vaj loog tsev kawm ntawv kom ceev dua qub rau yav tom ntej tuaj yeem pab cov tub ntxhais kawm txhim kho cov tsw yim rau kev ua tiav.*
- *Cov tub ntxhais kawm yuav tsum siv 3 xuab moos los kawm rau txhua txhua 1 xuab moos nyob hauv chav kawm (Piv txwv, yog tias ib tus tub ntxhais kawm kawm nyob hauv chav muaj 3-credit hauv chav kawm uas tau kawm txog 3 xuab moos hauv ib lub lwm tiam, yog li ntawv lawv yuav tsum kawm li 9 xuab moos toj ib lub lwm tiam rau chav kawm ntawv).*
- *Cov tub ntxhais kawm xyoo ib ntawm St. Thomas uas kawm txog 10 xuab moos nyob rau ib lub lwm tiam hauv lub vaj loog kuj muaj feem yuav tau txuas ntxiv mus rau xyoo ob.*

Txoj Kab Lis Kev Cai Hauv Tsev Kawm Ntawv Qib Siab

Tsis hais txog nej qhov kev paub txog lub tsev kawm qib siab, xws li yog ib tus neeg hauv tsev neeg los sis tus neeg nej hlub, nej tuaj yeem muaj lub zog nias uas uas muaj zog rau nej tus tub ntxhais kawm. Yog tias koj xav xav txog kev yuav txhawb nqa lawv, muaj ob peb nqi lus nug uas tuaj yeem siv ua cov lus pib kev sib tham.

Cov lus pib kev sib tham

- *Koj cia siab dab tsi rau koj qhov kev paub nyob hauv lub tsev kawm qib siab?*
- *Dab tsi ntawm cov koos haum (clubs) thiab cov qav num hauv lub vaj loog tsev kawm zoo li koj quav ntsej txog tsim tsawv?*
- *Chav kawm twg koj hnov muaj kev lom zem rau koj? Chav twg ho muaj kev nyuaj rau koj? Koj tab tom siv yam peev txheej dab tsi los txhawb nqa koj txoj kev kawm kom tiav?*
- *Cov tib neeg twg uas yog ib phab ntawm koj qhov pab pawg txhawb nqa koj hauv lub tsev kawm qib siab?*
- *Peb puas tuaj yeem txhawb nqa koj qhov kev kawm tiav qib siab tau li cas?*
- *Koj xav tau dab tsi los ntawm peb uas yog koj tsev neeg txhawm rau nrhiav qhov kev paub tshiab no?*

Tsev neeg yuav txhawb nqa li cas

Qhov kev muaj nuj nqis ntawm kev paub ntawm tsev kawm qib siab yog yuav to taub tau zoo tshaj plaws los ntawm kev saib qhov loj. Txawm hais tias nws yuav muaj qee qhov kev fij tseg nyob rau tam sim no, lub zeem muag rau ncuav sij hawm ntev yog txhawm rau cov tub ntxhais kawm kom kawm, loj hlob, thiab txhim kho mus ua tus neeg zoo tshaj plaws ntawm lawv tus kheej, npaj txhij nkag rau lub tsam thawj uas muaj txiaj ntsig rau lawv tus kheej, lawv tsev neeg, thiab cov zej zog npoj ntws uas lawv nyob tuaj.

Thaum ncuav uas lub tsev kawm qib siab yog lub sij hawm thaum cov tub ntxhais kawm dhau los ywv siab dua qub, cov tsev neeg tuaj yeem ua lub luag hauj lwm tseem ceeb txuas mus ntxiv. Kev tshawb fawb taw qhia tias cov tub ntxhais kawm xav kom muaj kev sib tham tseem ceeb nrog cov neeg lawv hlub txog kev pib kawm ntawv qib siab. Cov tsev neeg tuaj yeem pab txhawb nqa cov tub ntxhais kawm los ntawm:

- Tham txog tus tub ntxhais kawm txoj kev cia siab, kev muaj nuj nqis ntawm tsev neeg, kev cia siab ntawm tsev kawm qib siab, thiab seb lawv yuav sib cuag mus los nrog lwm leej lwm tus li cas
- Thaum nej tus tub ntxhais kawm pib kawm ntawv lawm, ua cov qav num ua 'ncuav qab zib (pie)' ua ke. Tus tub ntxhais kawm kos ib lub voj voog muaj 24 daim, uas tam ntua li ib xuab moos ntawm ib hnuv. Kom lawv sau rau hauv txhua daim ncuav qab zib txog cov qav num lawv ua - kawm ntawv, saib ntawv, ua hauj lwm kawm ntawv tom tsev, taug kev (los ntawm tsev kawm ntawv los sis ntawm tsev), ua hauj lwm, pw tsaug zog, noj mov, thiab lwm yam. Koj puas yuav ceeb txog los ntawm qhov hais tias lawv cov sij hawm khiav ceev npaum cas?

Cov Lus uas Yuav Txhawb Kom Ua

- *Thaum koj hnov zoo txog koj tus kheej, koj yuav muaj peev xwm ua tau zoo zog.*
- *Muaj cov peev txheej ntawm lub vaj loog tsev kawm ntau yam heev uas pab koj nrhiav cov chav kawm thiab kev txiav txim siab. Siv lawv.*
- *Koj tuaj yeem ua qhov no thiab peb nyob ntawm no los pab txhawb nqa koj.*
- *Peb twb zoo siab rau koj heev lawm.*

Cov Lus uas Yuav Tau Zam Kom Dhau

- *Txhua yam uas tseem ceeb yog koj cov qhab nias (grades).*
- *Koj yuav tsum xaiv qhov feem kawm uas kom khwv tau nyiaj ntau li ntau tau.*
- *Yog tias nws nyuaj dhau koj tuaj yeem tawm tau.*
- *Peb tau siv nyiaj txiag ntau heev rau koj tias mus kawm nyob hauv tsev kawm qib siab, yog li tsis txhob ua dog ua dig.*

Txoj Kab Lis Kev Cai Hauv Tsev Kawm Ntawv Qib Siab

Leej Twg Li Kab Lis Kev Cai Muaj Peev Nyiaj?

Tus kws tshawb fawb rau fab Kev Kawm Qib Siab, Tara Yosso, tau sau muaj 2005 tshooj lus hu ua "Whose Culture Has Capita?" Hauv nws daim ntawv sau, Yosso tshawb txog ntau hom peev uas cov tub ntxhais kawm tuaj ntawm cov zej zog uas tsis tshua muaj neeg paub nqa nrog lawv tuaj rau lub tsev kawm qib siab tab sis tej zaum yuav tsis raug lees paub. Nyob rau hauv nws piav txog pob peev uas tuaj ntawm kev hais ntau hom lus, kev paub yuav ua li cas mus nrhiav qhov chaw uas tsis yog tsim los rau lawv, pob peev txog kev cia siab kev npau suav - kev muaj peev xwm los tiv thaiv kev cia siab thiab kev npau suav txawm tias muaj teeb meem kub ntxhov, thiab pob peev ntawm tsev neeg tib si. Qhov tseeb tias nej tus tub ntxhais kawm tau tuaj txog lub tsev kawm qib siab yog qhov kev ntsuas sim rau lawv qhov kev txawj coj muag nthas thiab muaj lub peev xwm, uas tau tsim tau los hauv tsev neeg thiab zej zog npoj ntws. Tsis txhob hais txog keeb kwm kev kawm ntawv ntawm nej tus kheej yav dhau los, nej zoo tam li ib qho khoom coj los dhos rau ntawm nej tus tub ntxhais kawm txoj kev kawm tiav. Tsev kawm qib siab yog lawv lub tsam thawj los mus siv qhov muaj tseeb uas tsim nuj muaj nqis thiab cov kev kawm uas lawv tau kawm los ntawm nej yav tas dhau los.

Qhov Chaw Muab Ntau Ntawv

American College Health Association. (2020). National College Health Assessment III: Spring 2020 University of St. Thomas executive summary.

Orenstein, P. (2020). Adapted from the works of Peggy Orenstein.

Weissbourd, R., Anderson, T.R., Cashin, A., McIntyre, J. (2017). The Talk: How Adults Can Promote Young People's Healthy Relationships and Prevent Misogyny and Sexual Harassment. Making Caring Common Project, Harvard Graduate School of Education.

Cov lus qhia raug hloov kho los ntawm University Health Services, UW-Madison. Txoj cai ua tswv (copyright) ntawm cov ntsiab lus, kev tawm qauv, thiab kev tsim tawm yog University Health Services, UW-Madison





Cov Peev Txheej Txog Kev Kawm Thiab
Kev ua Hauj Lwm

Cov Peev Txheej Txog Kev Kawm Thiab Kev ua Hauj Lwm

Lub Chaw rau Kev Ua Tau Tiav Ntawm Tub Ntxhais Kawm

Los ntawm nws txoj kev uas muaj kev sib koom tes thiab koom ua ib pawg, St. Thomas Lub Chaw rau Kev Ua Tau Tiav Ntawm Tub Ntxhais Kawm ua hauj lwm nrog cov tub ntxhais kawm uas tab tom tshawb nrhiav, nrhiav kev txhawb nqa, thiab nrhiav lub tsam thawj los txhab ntxiv rau lawv txoj kev paub los ntawm kev kawm. Mus saib hauv Lub Chaw rau Kev Ua Tau Tiav Ntawm Tub Ntxhais Kawm lub vas sab txog rau cov hnuv tseem ceeb, cov ntawv zeem txog kev qhia ntawv, Tommie Timelines, thiab kawm paub ntau tshaj ntxiv txog cov tsam thawj kev kawm thiab kev txhawb nqa ntawm St. Thomas. Cov khub koom tes hauv lub vaj loog tsev kawm ntawv suav muaj: Kev Sab Laj Txog Kev Kawm, Kev Txhim Kho Kev Ua Hauj Lwm, Cov Peev Txheej Rau Cov Xiam Oob Qhab, Innovation Technology Services (ITS), Cov Tsev Rau Ntawv, Kev Khaw Cia thiab Kev Kawm Tiav ntawm Cov Tub Ntxhais Kawm, Kawm Txawv Teb Chaws, Kev Qhia Ntawv, thiab Undergraduate Research Opportunities Program (UROP).

stthomas.edu/csa

Kev Sab Laj Txog Kev Kawm

Cov kws Kev Sab Laj Txog Kev Kawm pab cuam rau cov tub ntxhais kawm undergraduate txog kev sau npe chav kawm, kev npaj phiaj xwm rau kev kawm txuj ci ncuva ntev, kev pab ua ntiag tug hauv kev kawm txhim kho tus qauv tes, kev tuav tswj lub sij hawm, kev npaj xeem, kev coj tus cwj pwm, kev txhawb nqa, thiab kev peem nyob hauv tsev kawm qib siab. Cov tub ua hauj lwm kuj tseem muab kev pab tshwj xeeb rau cov tub ntxhais kawm nyob rau ncuva soj ntsuam kev kawm.

stthomas.edu/academiccounseling

Excel! Txoj Hauj Lwm Kev Pab Nyiaj Dawm Rau Kev Tshawb Fawb

(Research Scholars Program)

The Excel! Txoj Hauj Lwm Kev Pab Nyiaj Dawm Rau Kev Tshawb Fawb (Research Scholars Program) yog qhov kev kawm txhab ntxiv rau cov tub ntxhais kawm hauv feem txog kev tshawb fawb. Txoj kev hauj lwm no npaj rau cov tub ntxhais kawm undergraduate uas tsis tshua muaj neeg paub txog nws li keeb kwm mus rau cov tsev kawm graduate thiab cov txheej txheem txais nkag mus kawm. Siv txoj kev qhia yam li kev kawm hauv zej zog los mus qhia thiab saib xyuas, Excel! tsim tau cov tub txawj ntse uas yog ua ib pawg thiab ua leej neeg kom ua tau raws li lawv txoj kev kawm tiav. Excel! coj cov tub ntxhais kawm mus rau qib tom ntej nrog lub hom phiaj los txhim kho tus tub txawj ntse mus ua thawj coj. Excel! coj cov tub ntxhais kawm mus rau qib tom ntej nrog kev mob siab rau los txhim kho kws lis hauj lwm ua cov thawj coj.

stthomas.edu/excelresearch

Lub Chaw Kev txhim Kho Kev Ua Hauj Lwm

Tus kws pab sab laj qhia ua hauj lwm yuav los coj qhia cov tub ntxhais kawm txog kev tshawb nrhiav hauj lwm, kev kawm hauj lwm/cov kev tshawb nrhiav hauj lwm, kev sau daim ntawv ntawv qhia txog yus tus kheej (resume), kev npaj mus xam phaj, thiab lwm yam.

stthomas.edu/careerdevelopment

Lub Chaw Kev Sau Ntaub Ntawv

Nyob Hauv lub vaj loog tsev kawm lub chaw kev sau ntaub ntawv, cov tub ntxhais kawm ua hauj lwm txog kev sau ntaub ntawv rau txhua ncuva ntawm txhua fab. Tus kws sab laj rau cov phooj ywg kawm ntawv txhawb nqa cov tub ntxhais kawm thaum lawv tau pib, tsij mus rau cov tswv yim, npaj cov qauv ntawv, sib sau ua ke thiab teev cov pov thawj, thiab rov saib dua kom mee tseeb. Cov tub ntxhais kawm tuaj yeem teem sij hawm tau ntawm peb lub vas sab stthomas.edu/writing kom tau sib ntsib tim ntsej tim muag los sis xa daim qauv ntawv mus hauv online. Zoo siab txais tos txhua lub sij hawm rau kev nkag kiag los.

stthomas.edu/writing

Mathematics Resource Center (MaRC)

Lub MaRC pab txhawb cov tub ntxhais kawm kawm txog kev ua lej los ntawm kev tuaj pab qhia dawb ntxiv ua ib qho kev pab cuam ntawm Lub Chaw Hauj Lwm Txog Kev Ua Lej (Mathematics Department) ntawm St. Thomas rau txhua tus tub ntxhais kawm uas kawm MATH 005 txog 200. Lub MaRC tseem yog lub hauv paus loj rau Math Placement Exam thiab.

stthomas.edu/marc

A photograph of a stone archway, likely at a university, with autumn foliage visible through the opening. Several students are walking through the archway. The image is overlaid with a semi-transparent purple banner containing text. A thin green vertical bar is on the left side of the banner.

Cov Hauj Lwm Txog Fab Lag Luag

Cov Hauj Lwm Txog Fab Lag Luag

Nyaj Txiag

Cov tub ntxhais kawm tuaj yeem hu rau lawv tus kws sab laj txog kev pab nyiaj txiag kom paub tseeb tias txhua yam ua tau yog. Cov tsev neeg tuaj yeem txhawb lawv cov tub ntxhais kawm koom ua cov nyiaj peev thiab muaj kev sib tham txog tub ntxhais kawm cov ntawv tso nyiaj (accounts), kev siv nyiaj ntawm txhua hli, kev hais txog txhab nyiaj thiab cov npav credit / debit. Yog xav paub txog cov ntawv teev ntau tshaj ntxiv thiab cov cuab yeej uas muaj txiag ntsig, mus saib stthomas.edu/financialaid.

Kev sau nyiaj

Cov tub ntxhais kawm tuaj yeem tshawb xyuas lawv Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab St. Thomas tus email los sis nkag mus rau Murphy Online rau lawv li eBill (thawj thawj qhov ib txwm muaj nyob rau lub yim hli ntuj yuav tas thaum lub caij nplooj ntoos zeeg thiab lub 1 hlis ntuj yuav tas thaum lub caij nplooj ntoos hlaw). Cov nyiaj uas tus tub ntxhais kawm yuav tau them rau nqi kawm ntawv, nqi tes, tsev nyob, phiaj xwm pluas noj, thiab lwm yam nuj nqis muaj rau saib tau dhau los ntawm Murphy Online. banner.stthomas.edu

Lub Tsev Kawm Ntawv University of St. Thomas tsuas muab eBilling cov nqe lus nkaus xwb, yuav tsis xa daim ntawv cov nqi tuaj. Thaum yuav tshaj tawm ib nqe lus tshiab, lub tsev kawm ntawv yuav xa email tuaj rau koj tus tub ntxhais kawm qhov chaw nyob E-mail hauv St. Thomas. Kev thim cov nqi kawm ntawv rov qab tas nrho yog ua cov txheej txheem los ntawm Chaw Hauj Lwm Lag Luam cov txheej txheem eRefund. Tus tub ntxhais kawm cov nyiaj thim rov qab yog rau xa ua cov nyiaj tso nkag ncaj qha rau phau ntawv tso nyiaj (account) ntawm lub txhab nyiaj txiag uas yog-Teb Chaws Meskas li nkaus xwb. Lub Tsev Kawm University of St. Thomas txwv tsis pub muab cov ntaub ntawv hais txog tub ntxhais kawm tus lej saib xyuas rau lwm tus neeg. Qhov no siv yam nruj kawg nkaus, tab sis kuj tsis txwv rau, niam thiab txiv, tus txij nkawm, los sis tus neeg txhawb nqa.

Nyob ntawm lawv kev txiav txim siab, cov tub ntxhais kawm yuav teeb tsa niam thiab txiv/tus (cov) neeg muab kev saib xyuas los sis lwm tus neeg pab txhawb nqa sab nrauv los ua tus tau txais kev tso cai siv lawv phau ntawv tso nyiaj (account). Xws li yog tus tau txais kev tso cai, tus neeg no tuaj yeem saib eBills thiab/lossis ua ePayments rau phau ntawv tso nyiaj (account) tau txhua lub sij hawm. Txog rau cov lus nug txog cov ntawv sau nqi los sis them nqi los sis lwm yam cuam tshuam, thov hu rau Lub Chaw Hauj Lwm Lag Luam ntawm **651-962-6600** los sis **800-328-6819, Ext. 2-6600**. stthomas.edu/businessoffice/ebilling

Kev Nkag Mus Siv Yam Tau Txais Daim Ntawv Tso Cai

Cov tub ntxhais kawm yuav xaiv teeb tsa ib tug niam thiab txiv, tus muab kev saib xyuas, tus txij nkawm, los sis lwm tus neeg sab nrauv ua tus neeg siv yam tau txais daim ntawv tso cai rau lawv cov qauv zwm (record) txog kev kawm. Tus neeg siv yam tau txais daim ntawv tso cai tuaj yeem saib cov ntawv zeem qhia txog kev kawm, kev pab nyiaj thiab daim ntawv sau nqi. Txawm li cas los xij, tus tub ntxhais kawm xaiv cov qib ntawm kev nkag mus thiab tuaj yeem hloov los sis xaus txoj kev tso cai rau tus neeg siv yam tau txais daim ntawv tso cai tau txhua lub sij hawm. Kev nkag mus ntawm tus neeg siv yam tau txais daim ntawv tso cai tsis zoo ib yam li Tus Neeg Tau Txais Kev Tso Cai. Tus Neeg Tau Txais Kev Tso Cai tuaj yeem nkag mus saib qhov ntawv kev sau nqi ntawm tus neeg sab nrauv uas St. Thomas tau siv thiab tuaj yeem them nqi rau tus tub ntxhais kawm phau ntawv tso nyiaj. Mus saib Lub Chaw Hauj Lwm Kev Lag Luam rau cov ntawv zeem kom paub ntau ntxiv txog kev nkag mus ntawm Tus Neeg Tau Txais Kev Tso Cai. Txog rau cov ntawv zeem qhia txog Tus Neeg Siv Yam Tau Txais Daim Ntawv Tso Cai, nkag mus saib stthomas.edu/proxy.

Dining Dollars tauj eXpress Dollars

Dining Dollars yog lo txuas rau daim phiaj xwm pluas noj. Tuaj yeem siv lawv los yuav cov khoom noj hauv cov chaw noj mov hauv lub vaj loog tsev kawm ntawv nkaus xwb uas xam muaj Beakers, Stacks Cafe, Loft, Scooter, T's, thiab Summit Marketplace.

Dining Dollars thiab cov phiaj xwm pluas noj tas hnuv nyug rau thaum ib nrab xyoo kawm xaus thiab cov nyiaj seem nyob hauv yuav raug poob mus.

eXpress Dollars yuav tsis tas hnuv nyug rau tas nrho lub sij hawm tsuas yog tus tub ntxhais kawm tseem kawm ntawv thiab tuaj yeem siv tau nyob rau txhua qhov chaw noj mov hauv St. Thomas, suav nrog The View tib si. Ib qho ntxiv, eXpress Dollars tuaj yeem siv los yuav cov phau ntawv, khoom siv, khaub ncaws thiab khoom plig ntawm St. Thomas Campus Stores, thiab khoom noj txom ncauj ntawm cov cav muag khoom uas yus xaiv yus nyob hauv lub vaj loog tsev kawm. EXpress Dollars tseem tuaj yeem siv tau nyob ntawm ntau qhov chaw lag luam uas nyob ntawm vaj loog tsev kawm sab nrauv tas nrho rau kev yuav khoom noj khoom haus thiab tsis yog khoom noj khoom haus tib si.

stthomas.edu/cardoffice/expressaccount

eXpress Dollars cov nyiaj tsis tau siv tas yuav thim rov qab tsis tau thiab yuav cia nyob hauv koj daim npav tub ntxhais kawm kom txog thaum lawv siv, muab xa mus rau lwm tus los sis kawm tiav. Yog tias nej tus tub ntxhais kawm npaj siab siv Cov Nyiaj Txiag Pab Dawb los them rau lawv cov phau ntawv, lawv tuaj yeem qhib ib ib phau ntawv tso nyiaj rau eXpress ntawm GET Funds lub vas sab. get.cbord.com/stthomas

Kev Nyab Xeeb Hauv Lub Vaj Loog Tsev Kawm

Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb muab kev pab cuam kho mob xwm txheej ceev, kev daws rau kev muaj xwm txheek ceev, tiv thaiv kev ua tub sab, thiab kev tshawb nrhiav, thiab lwm yam kev pab cuam xws li dhia pib, kaw sab nraud, thiab ploj thiab pom. Kev Nyab Xeeb Rau Zej Tsoom ua hauj lwm ib hnuv 24 xuab moos, xya hnuv hauv ib lub lwm tiam tas nrho hauv lub vaj loog tsev kawm hauv nroog St. Paul thiab Minneapolis tib si. Lub chaw hauj lwm cov tub ua hauj lwm tau txais kev kawm zoo nyob rau kev daws kev ti tes ti taw thiab kawm tiav txoj kev kawm uas muaj xwm yeem, kev kawm txuas ntxiv, kev kawm kev pab cuam rau sam uas tab tom tshwm sim txhawm rau txhim kho lawv cov qauv tes thiab kev paub txog kev nyab xeeb hauv lub vaj loog tsev kawm. Kev nyab xeeb rau pej xeem kuj tseem cia cov neeg tiv thaiv rau cov tub ntxhais kawm mus rau hauv chav kawm los sis txhua qhov chaw li ntawm rau thaj tsam tsev kawm ntawv St. Paul, los sis Minneapolis lub chaw kawm ntawv. Rau **thaum muaj xwm ceev hauv tsev kawm ntawv hu rau 651-962-5555** thiab rau **cov tsis muaj xwm txheej ceev hu rau 651-962-5100**. Rau thaum muaj xwm ceev sab nraud ntawm tsev kawm ntawv hu 911. stthomas.edu/publicsafety

Kev Ntiav Tub Ntxhais Kawm Ntawv Ua Hauj Lwm

Lub hom phiaj ntawm txoj hauj lwm saib xyuas Kev Ntiav Tub Ntxhais Kawm Ua Hauj Lwm ntawm Lub Tsev Kawm Qib Siab St. Thomas yog yuav muab cov tsam thawj kev ntiav hauj lwm nyob hauv lub vaj loog tsev kawm. Los ntawm txoj hauj lwm no, cov tub ntxhais kawm yuav tau txais kev paub ntawm kev ua hauj lwm nyob rau hauv suam uas lawv kawm tshwj xeeb raug cai, tsim kev txhim kho kev ua kws laus thiab kev ua thawj coj, thiab muaj kev sib koom tes nrog cov feem kawm (faculty), cov tub ua hauj lwm, thiab cov tub ntxhais kawm, txhua yam nrog kev ua hauj lwm nyob hauv lub vaj loog tsev kawm uas muaj kev yooj yim thiab xaiv sij hawm ua tau. Nej tus tub ntxhais kawm yuav tshawb thiab thov ua hauj lwm tau nyob hauv online. stthomas.edu/jobs

Tes Dej Num Hauv Cheeb Tsam Tsev Kawm Ntawv

Nyob rau St. Thomas, peb ua kev zoo siab rau kev muaj ntau yam kev cai ntseeg uas tau muaj nyob hauv lub tsev kawm ntawv qib siab. Xws li uas yog lub zej zog npoj ntwis Catholic, peb zoo siab tos txais txhua tus thiab ua hauj lwm kom tau raws li kev xav tau txog kev ntseeg ntawm txhua tus. Muaj ntau lub tsam thawj ua yuav los ua kev koom tes los ntawm peb peb lub chaw hauj lwm uas peb siv zog los txhawb kev ncaj ncees rau koom txoos thiab txhawb kev loj hlob ntawm sab ntsuj plig. stthomas.edu/ministry

Chaw Ua Hauj Lwm Rau Sab Kev Ntseeg

Tsis tas hais txog ib tug twg txoj kev cai ntseeg, Chaw Ua Hauj Lwm Rau Sab Kev Ntseeg txhawb txoj kev txhim kho thiab ua kom zoo nkauj rau fab kev ntseeg rau tas nrho zej zog npoj ntwis ntawm lub tsev kawm qib siab. Txoj kev hauj lwm rau cov tub ntxhais kawm suav nrog cov phooj ywg qhia ntawv (peer ministers) uas muab kev txhawb nqa kev muaj kev ntseeg ntau yam thiab kev sib cuag rau txhua tus tub ntxhais kawm. Chaw Ua Hauj Lwm Rau Sab Kev Ntseeg muaj txoj hauj lwm txog kev khiav tawm, kev nsteeg, thiab kev sib tham ua ke nrog lawv cov neeg koom tes pab txhawb nqa Tommie Catholic thiab Tommie Disciple. Txhua qhov no muab lub tsam thawj rau cov tub ntxhais kawm sib sau ua ke, ua kev zoo siab, thiab loj hlob rau hauv lawv txoj kev ntseeg. stthomas.edu/spirituality

Lub chaws so uas saib xyuas txhuas tus thiab qhov chaws teev hawm

Peb yuav siv zog los mus saib xyuas thiab kev koom kev ntseeg rau tag nrho lub zej zog npoj ntwis Tommie. Peb muaj lub tsam thawj rau kev saib xyuas, kev teev hawm thiab lub rooj nyeem ntawv (liturgy) txog kev ntseeg thoob plaws hauv lub xyoo. Xws li uas yog ib feem ntawm peb cov lus lees rau peb lub hom phiaj hauv kev ntseeg, peb nkag mus koom nrog cov tub ntxhais kawm, cov feem kawm, thiab cov tub ua hauj lwm txoj kev ntseeg txhua yam yam muaj kev huab hwm. stthomas.edu/campusministry

Chaw Ua Hauj Lwm rau Kev Pab & Kev Ncaj Ncees

Tsij qees mus rau hauv lub tsam thawj kev ua hauj lwm pub dawb nyob hauv zej zog thiab hauv thoob ntiab teb rau cov tub ntxhais kawm, cov tub ua hauj lwm thiab feem kawm, peb txoj kev pab cuam xam muaj txoj kev ua hauj lwm kev tsim lub zej zog npoj ntwis uas muaj lub ZEEM MUAG thoob ntiab teb nyob rau ncuat haum J-Term thiab caij so lub caij nplooj ntuos hlav, kev ua hauj lwm pub dawb hauv zej zos los ntawm Volunteers in Action (VIA) thiab tsim kev sib koom ua ke los ntawm kev pab cuam Catholic Relief. stthomas.edu/serviceandsocialjustice

Kev & Thaj

Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo (Center for Well-Being) cmuab kev saib xyuas uas muaj kev mob siab rau, kev txawj ntse, kev kawm thiab cov peev txheej los pab cov tswv cuab ntawm peb lub zej zog kom muaj kev rau siab nyob hauv thiab tawm ntawm chaw kawm mus. Lub Chaw Hauj Lwm muaj ntau yam kev qhia txog kev noj qab haus huv hauv lub cev, kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntwis thiab cov kev pab cuam rau kev noj qab nyob zoo thiab kev kawm kom cuag ncuat nrog kev ua qauv. Cov kev pab cuam sib koom ua ke cia rau Lub Chaw Hauj Lwm pab txhawb cov tub ntxhais kawm, kws qhia ntawv, thiab cov neeg ua hauj lwm ntawm ib qho chaw xwb. Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo cov cheeb tsam koom tes yog:

chaw uas:

- **[Kev pab](#)**
- **[Kev pab txhawb thiab puas hawv Services](#)**
- **[Kev Promotion, Resilience, thiab kev tiv thaiv kev nruj kev tsiv](#)**

Cov kev teem sij hawm tuaj yeem tsim rau ib qho ntawm peb cov kev pab cuam hu rau **651-962-6750**, los sis mus tim ntsej tim muag rau ntawm lub rooj txais tos. Rau Qhov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv, koj tuaj yeem ua teem sij hawm siv MyHealth-Portal. Peb nyob ntawm TTxoj Kev 35 South Finn Street (kaum ntawm Grand thiab South Finn St. ntawm sab qaum teb thiab qab teb Lub Chaw Kawm Ntawb.).

Rau koj- – LI CAS LOS NOA:

- Tus ntsuas
- Cov tshuaj acetaminophen
- Ntxuav tes cam
- Ntaub so
- Lub ntsej muag uas
- Cov ntaub so ntswg
- Cov tshuaj ntxuav tes ua kua



Cov Npe Tiv Tauj Tseem Ceeb

Kev Txais Neeg Kawm

651-962-6150
stthomas.edu/fr

Kev Sab Laj Txog Kev Kawm

651-962-6300
stthomas.edu/academiccounseling

Koos Haum Cov Tub Ntxhais Kawm Qub

651-962-6430
stthomas.edu/alumni

Chav Hauj Lwm Kib Las

651-962-5900
stthomas.edu/athletics

Chav Hauj Lwm Kev Lag Luam (cov ntawv sau nqi)

651-962-6600
stthomas.edu/businessoffice

Lub Neej Hauv Vaj Loog Tsev Kawm Ntawv

651-962-6130
stthomas.edu/campuslife

Lub Chaw Campus Ministry

651-962-6560
stthomas.edu/ministry

Lub Chaw rau Kev Ua Tau Tiav Ntawm Tub Ntxhais Kawm

651-962-6342
stthomas.edu/centerforstudentachievement

Cov Khw Nyob Hauv Lub Vaj Loog Tsev Kawm

(ntawv, khoom siv, khaub ncaws hnav)
651-962-6850
stthomas.edu/campusstores

Lub Chaw Kev txhim Kho Kev Ua Hauj Lwm

651-962-6761
stthomas.edu/careerdevelopment

Kev Pab Cuam Kev Sab Laj thiab Lub Hlwb Txoj Kev Xav • Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo

651-962-6750
stthomas.edu/counseling

Tus Thawj Tswj Cov Tub Ntxhais Kawm Ntawv

651-962-6050
stthomas.edu/deanofstudents

Cov Peev Txheej Rau Kev Xiam Oob Qhab

651-962-6315
stthomas.edu/student-life/resources/disability

Kev Pab Nyiaj Dawb

(651) 962-6550
stthomas.edu/financialaid • Lub Tswv Yim Txog Nyiaj Txiag: stthomas.edu/admissions/undergraduate/financial-aid/resources/tips

Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv • Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo

651-962-6750 • stthomas.edu/healthservices

Kev Pab Cuam Kev Xav Tswv Yim Tsim Yam Tshiab Rau Fab Tev Naus Laus Yis (ITS)

651-962-6230
stthomas.edu/its

Daim Phiaj Xwm Plus Noj

651-962-6060
stthomas.edu/dining/meal-plans/mealplanoptions

Lub Neej Tub Ntxhais Kawm Nyob Ntawm Lub Vaj Loog Tsev Kawm Sab Nrauv

651-962-6138
stthomas.edu/offcampus

Chav Hauj Lwm Tub Ntxhais Kawm Neeg Txawv Teb Chaws & Cov Tau Txais Kev Kawm Dawb

651-962-6650 • stthomas.edu/oiss

Chav Hauj Lwm txog Kev Mus Kawm Txawv Teb Chaws

Murray-Herrick Campus Center, Chav 212
651-962-6450 • stthomas.edu/studyabroad

Kev Sib Cuag Hauj Lwm Nrog Niam Thiab Txiv/ Cov Peev Txheej Rau Niam Thiab Txiv

Tus Thawj Tswj ntawm Chav Hauj Lwm Cov Tub Ntxhais Kawm Ntawv
651-962-6050 • stthomas.edu/parents

Kev Pab Cuam Chaw Nres Tsheb

651-962-7275
stthomas.edu/parking

Kev Nyab Xeeb Zej Tsoom

Kev Nyab Xeeb Zej Tsoom
Tus xov tooj hu thaum tsis ti tes ti taw (tiv thaiv):
651-962-7275
TUS XOVTUOJ HU THAUM TIS TI TES TI TAW:
651-962-5555

stthomas.edu/publicsaftey

Tus Neeg Sau Npe • Chav Hauj Lwm txog Cov Tub Ntxhais Kawm Cov Zauv Zwm & Kev Sau Npe

651-962-6700 • stthomas.edu/registrar

Lub Neej Chaw Nyob

651-962-6470
stthomas.edu/residencelife

Kev Pab Cuam Cov Tub Ntxhais Kawm Uas Muaj Ntau Hom Neeg Sib Txawv & Kev Muab Rub Los Nyob Ua Ke

651-962-6460 • stthomas.edu/studentdiversity

Tus Leg Kev Sib Txuas Hauj Lwm Ntawm Title IX

Danielle Hermann • 651-962-6882
dhermann@stthomas.edu

Tommie Central

Ntawv Zeem qhia (Information) thiab chaw muag pib rau cov kev nqaum paj nqaum nruas ntawm zej zog npoj ntaws
651-962-6137 • stthomas.edu/asc/tommiecentral

Kev Paub Txog thiab Kev Tiv Thaiv Kev Yuam Cai Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo

651-962-6750
stthomas.edu/center-for-well-being

DAIM PHIAJ TEEV CAIJ NYOOG KEV KAWM XYOO

Tshawb nrhiav cov hnuv tseem ceeb thiab hnuv tsis pub dhau *ntawv teem sij hawm kawm ntawv* los pab txhawb koj cov tub ntxhais kawm.

Family Weekend

Kos rau koj daim phiaj teev hnuv hli rau Hnuv so rau lub lwm tiam tag ntawm tsev neeg (**Family Weekend**)

Cov niam thiab txiv, cov tub ntxhais kawm, cov kwv tij, ywg yuav tuaj koom ua ke rau cov qav num thiab kev zoo siab.

Koj yuav tsis xav plam qhov kev sib ntsauv ua ke ntawm tsev neeg Tommie.

Saib cov ntsiab ntxaws qhia txog hnuv so ntawm lub lwm tiam tag ntawm:

stthomas.edu/familyweekend

