



# **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**

- Kev Haus Dej Haus Cawv
- Txoj Phiaj Xwm Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev
- Kev Tiv Thav Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm

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**



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 Caww..... 3

Txoj Phiaj Xwm Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb Thaum Muaj  
 Xwm Txheej Ceev.....7

Kev Tiv Thaix Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Lub  
 Hlwb thiab Kev Txov Tus Kheej..... 9

Kev Tiv Thaix Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev..... 16

Txoj Kab Lis Kev Cai Hauv Tsev Kawm Ntawm Qib Siab.....24

Cov chaw muab cov ntaub ntawv los .....29

Ntawv Zeem (Information) Tseem Ceeb.....34



---

---

---

---

---

---



# DEJ CAWV



Cov niam thiab txiv feem ntau khwv yees paub tsis tau txog lawv cov tub ntxhais kawm qib siab txoj kev haus cawv. Yog nej txhawj xeeb hais tias nej cov tub ntxhais kawm puas yog muaj teeb meem txog kev haus dej haus cawv, 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 cawv 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 cawv 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
-

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 ntx-hais 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 zaub 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 j Ntawm Zoj hm j neegaus nqi (obj6 (awm ntawv tsis)-30 ())JEMC /P &ang (en-US)Dob r)12 (a

---





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





Kev Tiv Thav 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.

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 ntws nyob hauv lub vaj loog tsev kawm uas muaj txoj kev hlub tshua.

Muaj **25.7%** ntawm cov tub kawm tshaj tawm tias raug ntsuam xyuas pom tias muaj mob kev nyuaj siab tu siab.

Muaj **35.4%** 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 2022)

Cov qauv zwm no (statistic) kuj txawv tsis deb cov qauv zwm ntawm cov tub ntxhais kawm ntawm qib siab thoob teb chaws.

- 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 tsam 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.

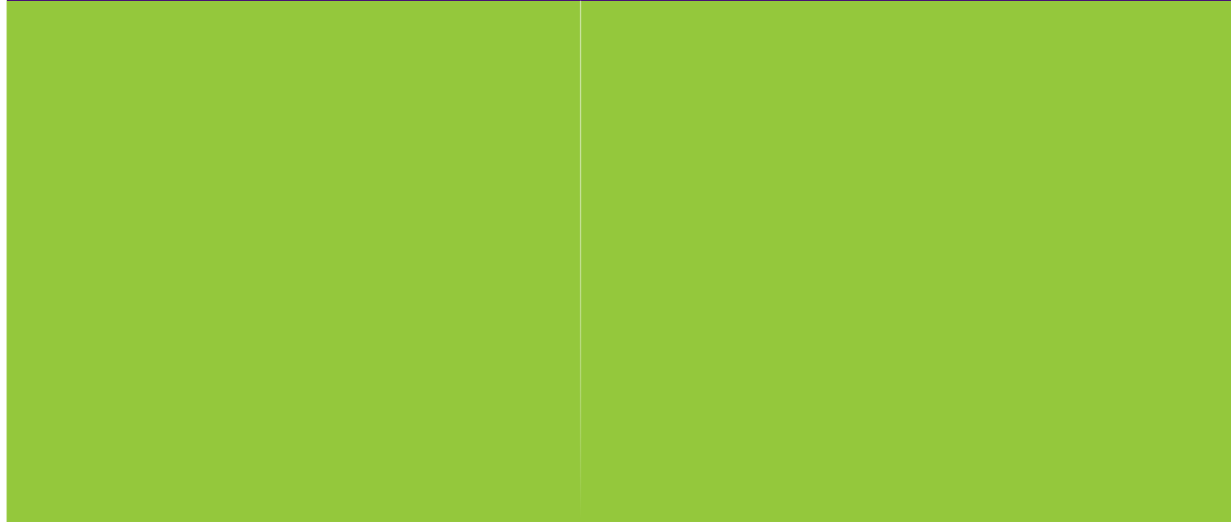
- Muaj cov tub ntxhais kawm ntawm qee leej kuj pom txog txoj kev muaj txiaj ntsig uas muaj ib daim phiaj xwm txog txoj kev uas lawv yuav nkag mus txheeb xyuas nrog niam thiab txiv thiab tus hlub tuab npaum cas thiab yuav siv txoj hauv kev twg. Nrhiav ib ncuu nyob rau lub sij hawm kev sib tham no los 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 siab ntsws yog xam rau cov tub ntxhais kawm yam tsis tau them nqi thiab txhua yam ntaub ntawm tsis pub lwm tus paub.
- Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo (Center for Well-Being) yuav muab ntau txoj kev xaiv txog kev pab tswv yim rau cov tub ntxhais kawm nyob rau lub sijhawm uas muaj kev nyuaj siab. Cov tub ntxhais kawm tuaj yeem taug kev mus ntsib ib tug kws pab tswv yim nyob rau lub **Sijhawm Poob Rau Kev Kub Ntxhov**, hnuv Monday – Friday, thaum 2:00 – 4:00 teev tog tsaus ntuj. Muaj **Kev Pab Tswv Yim hauv Xov Tooj Txhua Sijhawm (24/7)** pub dawb rau cov tub ntxhais kawm los ntawm kev hu xov tooj rau Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo ntawm 651-962-6750 thiab kev xaiv qhov Chaw Xaiv 4 hauv qhov chaw xaiv.
- 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.

- “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 yees 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

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

Cov zog nias kom muaj kev ntxhov siab

Cov paib ceeb toom



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.

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

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 tsw yim rau lwm tus. Kev tshawb fawb yam cis f j cis tom nthuav qhia tias qhov no nws tsis yog tiag. Kev nug txog kev txov tus kheej qhib plhuav kev sib tham thiab tuaj yeem pab cawm tau ib txoj sia.

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).

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 nuab Kev Pab Tswv Yim Txog Kev Noj Qab Nyob zoo thiab Cov Kev Pab Cuam Txog Fab Kev Muaj Mob Puas Hlwb.

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.

**QPR (Lus Nug, Kev Yaum, Kev Qhia Paub)** kev mpajob txhais qhia rau cov tub ntxhais kawm (og kuj tham nr) 18 (og cov

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

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 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.

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 ncuaj 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 ncuaj 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 qaov zwm kev kho mob.





Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev





# Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

## Cov lus pib kev sib tham

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

# Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

Cov tub ntxhais hluas feem ntau mob siab los koom nrog cov neeg loj paub tab, xav paub txog kev



# Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

Peb paub tias peb cov tub ntxhais kawm ntau leej tau txiav txim siab tos kom tau koom kev sib deev txog ntau thaum sib yuav. Raws li yog ib lub tsev kawm qib siab Catholic, peb txhawb nqa Catholic cov lus qhia txog kev zam tsis txhob pw ua ke kom txog ntau 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 kev ntseeg thiab kab lis kev cai nrog ntau yam kev ntseeg txog kev lub cev nyob sib ze thiab kev sib raug zoo. Peb txhawb txhua tus tub ntxhais kawm kom ua kom pom txog lawv qhov muaj nuj nqis thiab kev coj dawb huv thiab koom nrog kev sib raug zoo kom raws li cov kev muaj nuj nqis ntawv.

Kev txaus siab yog txoj kev xav tseem ceeb uas yuav tau nkag siab, suav nrog kev hais txog kev sib yuav tib si. Kev txaus siab siv rau txhua hom kev ua kom lub cev tau nyob sib ze, tsis yog rau kev sib deev xwb. Nws yuav tsum tsis txhob raug saib zoo li lub checkbox kom 'tawm ntawm txoj kev' txhawm rau kom tau sib raug zoo nrog lwm tus. Kev txaus siab yog qhov ua rau kev sib deev raug kev cai lij choj, tab sis nws tsis yog tib yam tseem ceeb uas yuav tau xav txog thaum muaj kev sib deev yam ncaj ncees dawb huv. Kev pom zoo yog ib txoj kab kev 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 kev cai lij choj ntawv li ze tau, es yuav tsum tsom mus rau kev tsim cov kev paub uas tau ua tiav, muaj kev 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 kev ncaj ncees dawb huv txog kev sib deev.

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

Kev 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 kev ua phem ntawm tus kheej, nej txoj kev txhawb nqa, cov lus thiab kev 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 kev raug ua phem. Txoj hauv kev txhawb nqa uas muaj txoj kev ntseeg siab thiab muaj kev raug cai siv tau tuaj yeem pab tus tub ntxhais kawm kho nws los ntawm kev raug mob, nrhiav lub tsam thawj kev kawm, thiab rov qab muaj qhov sib luag.


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 kev raug ua phem dhau los ua ntej tuaj mus rau lub tsev kawm ntawv qib siab yuav hnov tau tias muaj kev 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 kev xaiv dab tsi los xij uas lawv ua txog kev kho lawv tus kheej—nws yog qhov qhia ntawm kev ntseeg siab rau lawv uas muab tham nrog koj.

Tsij mus rau lawv cov kev xaiv, tsis yog koj cov kev xav. Cia cov neeg uas muaj sia nyob kom txiav txim seb lawv yuav ua li cas tom qab kev 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 kev 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 kev yuam cai txog kev sib daj sib deev cuam tshuam txog txoj kev xiam lub dag zog thiab kev 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 kev pab nyob rau ncuav kev 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 kev txhawj xeeb nrog cov niam txiv thiab cov neeg hauv tsev neeg yam tsis tau muaj tus tub ntxhais kawm ntawv li kev tso cai yam meej tseeb thiab sau ua ntaub ntawv tuaj. Lees paub thiab hwm tias nws yog nej tus tub ntxhais kawm qhov kev xaiv seb puas tso cai.



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](mailto: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-( Hu tr k)1moosTJEMC /P Lang (e tseem muacau covv tusqhk Nws nqu li v l20 1 ( L)1JETE/P Lang (en-US)BDC 0 -1.095 Td(tsesi)12 (au cov niadi)1s Kau covnm



# Kev Yuam Cai Txog Kev Sib Daj Sib Deev

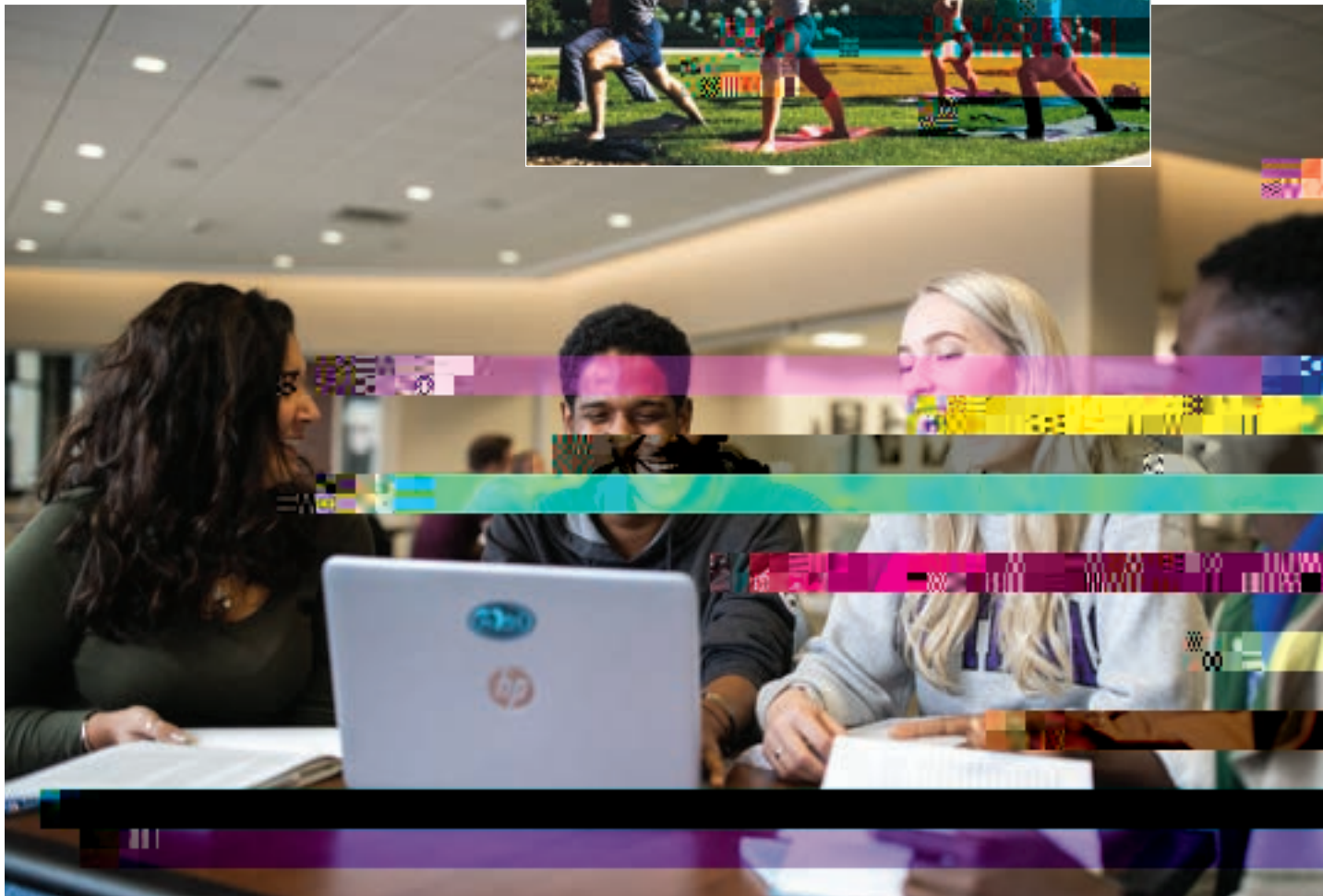
Txhua tus tub ntxhais kawm xyoo ib yuav tsum koom kev kawm txog kev sib raug zoo yam ruaj khov, kev cuam tshuam los ntawm kev nyob ib cag ntsia pom, kev pom zoo thiab txhawb nqa rau cov raug ua phem/cov dim siav. Cov ntsiab lus no tau hais txog ntau ntu nyob rau ntau hom, suav nrog txoj hauj lwm nyob 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.

Kev txhawb nqa kev muaj dag zog ntawm txiv neej yog qhov tseem ceeb tshwj xeeb tshaj plaws hauv kev siv zog tiv thaiv kev yuam cai txog kev sib deev. Peb txoj haujlwm xam muaj kev sib tham txog kev ntxhov siab thiab kev cia siab rau cov txiv neej thiab qhov ntawd yuav cuam tshuam li cas txog kev nkag siab ntawm kev pom zoo, kev sib raug zoo txog kev muaj dag zog, thiab kev yuam cai.

Xav kom cov tub ntxhais kawm los mus koom tej kev siv zog kawm paub thiab tiv thaiv nyob rau hauv lawv txoj kev kawm.

Kev Txhawb Nqa Kev Noj Qab Haus Huv, Kev Ua Siab Ntev, thiab Kev Tiv Thaiv Kev Tsim Txom hauv qhov Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo.

Caum peb hauv chaw muab xov xwm ntawm [@stthomas\\_wellbeing](#)





# 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 ntws. 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 fwb 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 hlub 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.





Cov lus pib kev sib tham

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 Peev Txheej Txog Kev Kawm Thiab Kev ua Hauj Lwm

# Cov Peev Txheej Txog Kev Kawm Thiab Kev ua Hauj Lwm

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](https://stthomas.edu/csa)

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](https://stthomas.edu/academiccounseling)

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](https://stthomas.edu/excelresearch)

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](https://stthomas.edu/careerdevelopment)

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 meej tseeb. Cov tub ntxhais kawm tuaj yeem teem sij hawm tau ntawm peb lub vas sab [stthomas.edu/writing](https://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](https://stthomas.edu/writing)

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](https://stthomas.edu/marc)







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](http://get.cbord.com/stthomas)

## Kev Nyab Xeeb Hauv Lub Vaj Loog Tsev Kawm

## 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 Tsis Kawm (M&Q) (St. Thomas) Toj nyiaj tes nrog lawv lub phau ntawv Kev Ntiav Tub Ntxhais Kawm Ua Hauj Lwm 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 sijhawm ua tau. Nej tus tub ntxhais kawm yuav tshawb thiab thov ua hauj lwm tau nyob hauv online. [stthomas.edu/jobs](http://stthomas.edu/jobs)

## Tes Dej Num Hauv Cheeb Tsam Tsev Kawm Ntawv

Tsij qees mus rau hauv lub tsam thawj kev ua hauj lwm pub dawb nyob hauv zej zog thiab hauv thoob ntiag 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 ntws uas muaj lub ZEEM MUAG thoob ntiag teb nyob rau ncuu thaum J-Term thiab caij so lub caij nplooj ntoos 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](http://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

---

---

---

## Cov Npe Tiv Tauj Tseem Ceeb

651-962-6150  
[stthomas.edu/fr](http://stthomas.edu/fr)

651-962-6300  
[stthomas.edu/academiccounseling](http://stthomas.edu/academiccounseling)

651-962-6430  
[stthomas.edu/alumni](http://stthomas.edu/alumni)

651-962-5900  
[stthomas.edu/athletics](http://stthomas.edu/athletics)

651-962-6600  
[stthomas.edu/businessoffice](http://stthomas.edu/businessoffice)

651-962-6130  
[stthomas.edu/campuslife](http://stthomas.edu/campuslife)

651-962-6560  
[stthomas.edu/ministry](http://stthomas.edu/ministry)

651-962-6342  
[stthomas.edu/centerforstudentachievement](http://stthomas.edu/centerforstudentachievement)

(ntaww, khoom siv, khaub ncaws hnav)  
651-962-6850  
[stthomas.edu/campusstores](http://stthomas.edu/campusstores)

651-962-6761  
[stthomas.edu/careerdevelopment](http://stthomas.edu/careerdevelopment)

651-962-6750  
[stthomas.edu/counseling](http://stthomas.edu/counseling)

651-962-6050  
[stthomas.edu/deanofstudents](http://stthomas.edu/deanofstudents)

# DAIM PHIAJ TEEV CAIJ