



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 ThaumP <</L





Daim Phiaj Teev Cov Ntsiab Lus



---

---

---

---

---

---

|

## 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 CAWV KOM TAU MUS nyob hauv es lev taus niv ([Alcohol eCHECKUP TO GO](#) program). NTSUAM XYUAS DEJ CAWV 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 kau txoj kevtxixav tiemsniabp̄ȳ lcauw yuavntautiwm nseej iwmmhug npros dej cawv.

Cov Lus Sib Tham

Kev daws teeb meem uas yog los ntawm kev haus dej haus cawv yam

---

---

## 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 ntws 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 zaus thaum ua tiav txhua txoj hauj lwm daws teeb meem. Yog cov tub ntxhais kawm ntawv tsis

---



1



## Txoj Phia Xwm Tiv Thaiv 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





## 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 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 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.

- Yuav 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 x eeb 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 ntiv 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.

## Cov zog nias kom muaj kev ntshov 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 ntshov 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 ntshais kawm ntawv

## Kev cev tes los mus cuam tshuam

Muaj kev sib tham nrog nej tus tub ntshais 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 ntshais 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 ntshais kawm ntawv ua txhaum los sis txaj muag.
- Tsis txhob pheej kam tiag los mus ntsuam xyuas nej tus tub ntshais kawm. Hais lus nrog nej tus tub ntshais 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 ntshov 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 xtiag ntsig pab tau?”
-

## 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 ntawv qib siab thooob 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.

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

## Keu 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).

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

Keu 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 Keu 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](http://stthomas.edu/enhancementprog)

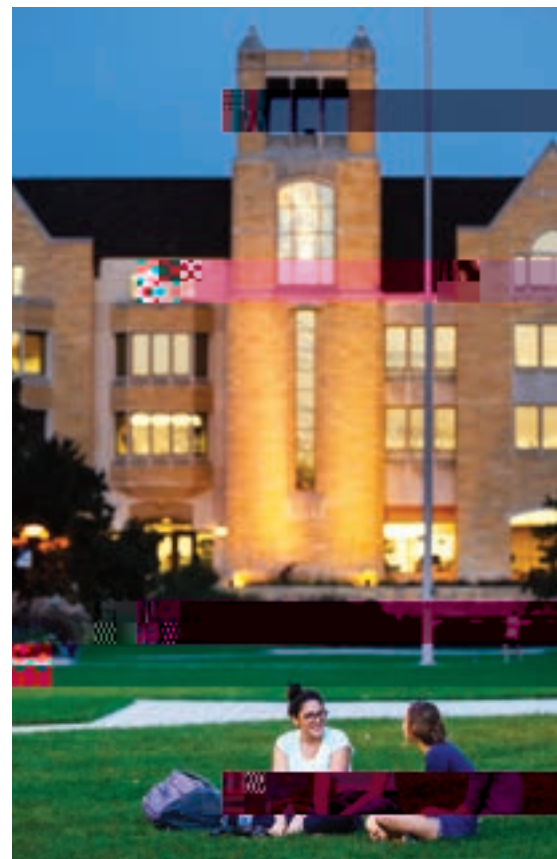
## Keu muab kev kawm nres cia

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](mailto:deanstudents@stthomas.edu) txhawm rau kawm paub txog cov kev xaiv uas muaj nyob.

## Keu 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 thoo 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 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 qauv zwm kev kho mob.

Nrog rau kev tso cai ntawm tus tub ntxhais kawm, Lub Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo cov neeg ua hauj lwm kuj yuav nrog cov niam txiv tham xwm yeem nkaus thiab zoo siab txais tos lub cuab yig los mus koom nrog kev kho mob ntawm tus tub ntxhais kawm thaum lub sij hawm uas tsim nyog thiab tus tub ntxhais kawm xav tau.

1

## 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 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 ntws 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.





## 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 tsev 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  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Koj yuav ua li cas yog tias koj tus phooj ywg tham txog kev ua kom ib tug neeg qaug cawv kom tau nrog lawv sib deev?</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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?<br/>Cov zog nyem (pressures) dab tsi uas poj niam ntsib?<br/>Yuav ua li cas hais txog cov tsis yog binary thiab cov neeg txawv-txawv?</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Koj xav tias dab tsi yog qhov sib txawv ntawm kev hlub, kev ua rau nyiam thiab kev qaug quav?<br/>Puas muaj leej twg tuaj yeem qhia tau qhov txawv yog li cas?</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Kev quab yuam los sis tso hem thawj nyem rau kev sib daj sib deev los ntawm kev sib raug zoo zoo li cas?</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Koj yuav ua li cas yog tias koj paub tias ib tus phooj ywg coj tsis ncaj rau lawv tus hluas nraug / hluas nkauj?</li> </ul>  |

## 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"> <li>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.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tsuas teb tias tsum no xwb.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuv xav kom koj siv sij hawm los nkag siab thiab ua kom pom txog koj tus kheej (los sis peb tsev neeg) txoj kev coj zoo txog kev ua plees ua yi.</li> <li>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.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tsuas yog tsis txhob muaj kev sib daj deev xwb</li> <li>Tsis txhais tias Tsum.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Koj yuav tsum tsis txhob tso hem thawj yuam ib tug neeg kom lub cev nyob sib ze nrog koj.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuv paub tias peb tsis tas yuav tham txog yam khoom no, koj paub zoo tshaj.</li> </ul>    |

## Kev Txau Siab & Kev Sib Raug Zoo Ntawm 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



## 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



## 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 xyau 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](mailto:prevention@stthomas.edu)

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



1







## 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

1



## 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](http://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 ncuu 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 ncuu soj ntsuam kev kawm.

[stthomas.edu/academiccounseling](http://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](http://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](http://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 ncuu 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](http://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](http://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](http://stthomas.edu/marc)



1

## Nyiaj 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 txiaj ntsig, mus saib [V W W K R P D V H G X Q D O F L D O D L G](#).

## 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 hlav). Cov nyiaj uas tus tub ntxhais kawm yuav tau them rau nqi kawm ntawv, nqi tes, tsev nyob, phiag 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. [s W W K R P D V H G X E X V L Q H V V R I F H H E L](#)

## 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 phiag 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 phiag 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.

[s W W K R P D V H G X F D U G R I F H H \[ S U H V V D F F R X Q W](#)



## 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 ntiaj 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 ntiaj 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

---



