

想找人聊一聊

如果生活中需要一個傾吐的對象
看看下列哪個方式最適合你囉

1

上學期間，不妨來輔導室找老師聊聊，若不敢自己來，可以請好朋友或輔導股長陪你過來。

2

若你還是有一些不確定或擔心，
可以先寫信給輔導老師，
讓老師給你一些建議喔。
輔導主任信箱：
guidance@go.pymhs.tyc.edu.tw
輔導教師信箱於輔導室首頁
成員介紹處

3

若是放學或是假期期間，可以運用下列資源協助自己：

- 1.生命線1995
- 2.安心專線1925
- 3.教官室校安專線
03-3672716

4

心情溫度計APP
簡式健康量表
健康秘笈
心衛資源
幫助你一起照顧自己。