

跟自己做好朋友

~傾聽自己的聲音

如果你的心情
一直好不起來

辨識危險訊號：最近的我感覺不太一樣…



常會有身體不適的抱怨
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)
吃不下飯或暴飲暴食

唉，都
睡不好。



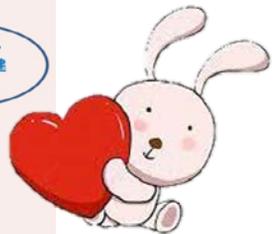
易怒或突然哭泣
對課後活動缺少興趣

你們去打
球吧！我今
天不想去。



最近翹課或請假頻率高
突然有攻擊行為
開始有飲酒抽菸或藥物濫用情形
自我傷害行為(身上有不名傷痕)

我胸悶，
想去保健
室休息



試試看

做自己的好朋友



均衡飲食
三餐定時定量



良好睡眠習慣



規律運動



拒絕菸酒與危害精
神毒品



建立良好的人際關係

QR碼掃我!



心情溫度計

如果你很想找人
聊聊自己的心情

輔導室提供安心諮詢
~你可以上網預約喔!



晤談預約單

專輔老師:

蕭慈暉老師、謝明諺老師

安身、安心、同理心

北安國中輔導室關心你

一句話 我陪你

這些日子你辛苦了!
謝謝你願意努力
我會一直陪著你
讓我們一步步向光前進

郭婁淳

YOU ARE
MY SILVER LINING
YOU LIGHT UP
MY LIFE

金牌舉重女神
郭婁淳

