關心你我
溫暖相伴

時節已近期末，
同學們要多注意自己的身心健康唷！
學輔中心溫馨提醒你/妳

減少訊息

暫停接收會讓你不安的負面訊息給自己一個喘息的空間。

找尋資源

當你遇到生活困擾，請尋求資源協助，可以找信任的親人、老師或朋友訴說想法和感受，或來學生輔導諮商中心聊一聊。

自我照顧

專注於呼吸、做喜歡的事，讓自己平靜、放鬆。
穩定作息、適度運動，來維護身心健康。

關照他人

多留意身邊同學的情緒狀態，適時給予關心與陪伴，也可尋求專業協助。

學生輔導諮商中心：第一校區四期地下室(即日起~6月底)
學生活動中心二樓(七月初~)
服務時間：週一到週五8：00-17：00
電話：05-6315154
校安中心：0932-969994

校外資源：安心專線1925
生命線1995
張老師1980

國立虎尾科技大學 學生輔導諮商中心 關心您