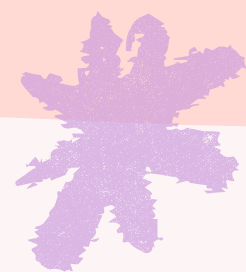
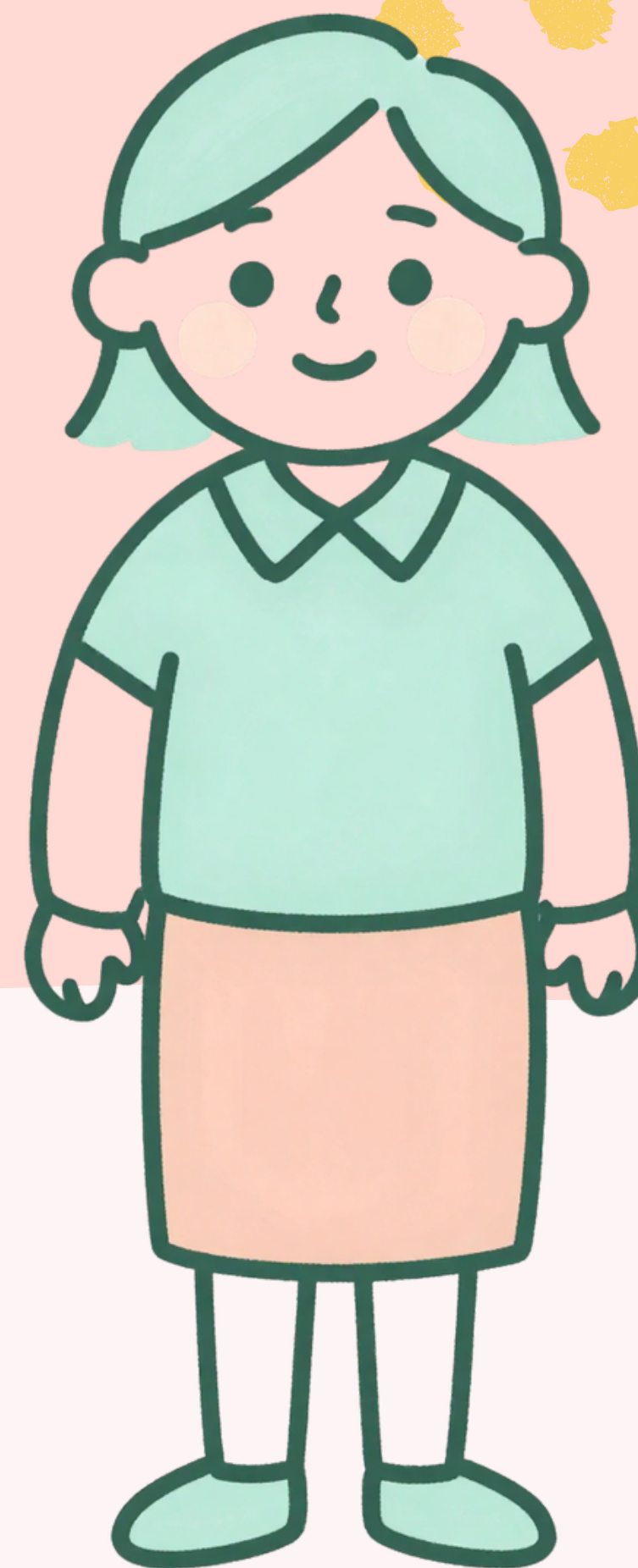


有需要時
我可以找誰？



求助不是「有問題」
而是照顧自己的開始



校內求助管道

有需要時
我可以找誰？

導師 | 先找熟悉你的老師談談

輔導老師 / 專任輔導教師 | 陪你釐清困擾

輔導處 | 不知道找誰時，可以直接詢問

其他信任的師長 | 只要需要，就可以開口



校外可用資源

心理健康 照顧自己的心

新竹市社區心理衛生中心
心理衛生資源網
心理健康宣導
諮商與專業轉介服務



東區：03-5355276 | 北區：03-5350052



情緒調節 情緒卡住時

校內輔導系統連結專業資源

社區心理衛生中心心理諮詢與轉介

24小時安心專線：1925

不知道從哪裡開始？

先找 導師 或 輔導室



An illustration of a library or study area. On the left, a tall wooden bookshelf is filled with books of various colors. In the center, a potted plant with large green leaves stands on a small stand. In the foreground, four people are sitting on the floor, engaged in reading. A woman with brown hair is on the left, holding a book. Next to her is a woman with dark hair, also reading. In front of them, a person with dark hair is seen from the back, sitting cross-legged and reading. To the right, a man with brown hair is sitting cross-legged, reading a book. The overall atmosphere is calm and focused on learning.

自我覺察 |

慢慢認識自己 探索自己的世界

新竹市圖書館／青少年館
提供閱讀、講座、工作坊
從興趣與參與經驗，發現自己在意什麼

青少年館 | 新竹市北區府後街58號

身心紓壓 | 給自己喘口氣

找到適合自己的 休息方式 也是照顧自己的能力

青少年館、各分館、公共文化活動
掃描QR Code了解更多資訊





人際互動 |

一起做點事

透過青少年館與圖書館公共活動，練習傾聽、表達、合作與尊重。
當然，遇到人際困擾，也可回校內求助。

生涯發展 未來有很多可能

生涯探索：了解不同領域與職業方向

職業體驗：實際體驗工作環境與內容

興趣探索：發現自己真正熱衷的事物

報名方式依官方最新公告為準

先探索、再嘗試、再調整！





新竹市社區心理衛生中心



新竹市圖書館／青少年館



新竹市政府

需要時，找得到

新竹市兒少支持 資源總覽

心理健康、閱讀活動、生涯探索三大類別
不確定時，先找學校導師或輔導室！