



結業，不只是結束

這一學期我們一起走過努力、挫折與成長。每一天的堅持，每一次的嘗試，都讓你成為更好的自己。

安南國中 輔導室

謝謝你，為生活努力過

準時到校
每天早起的堅持

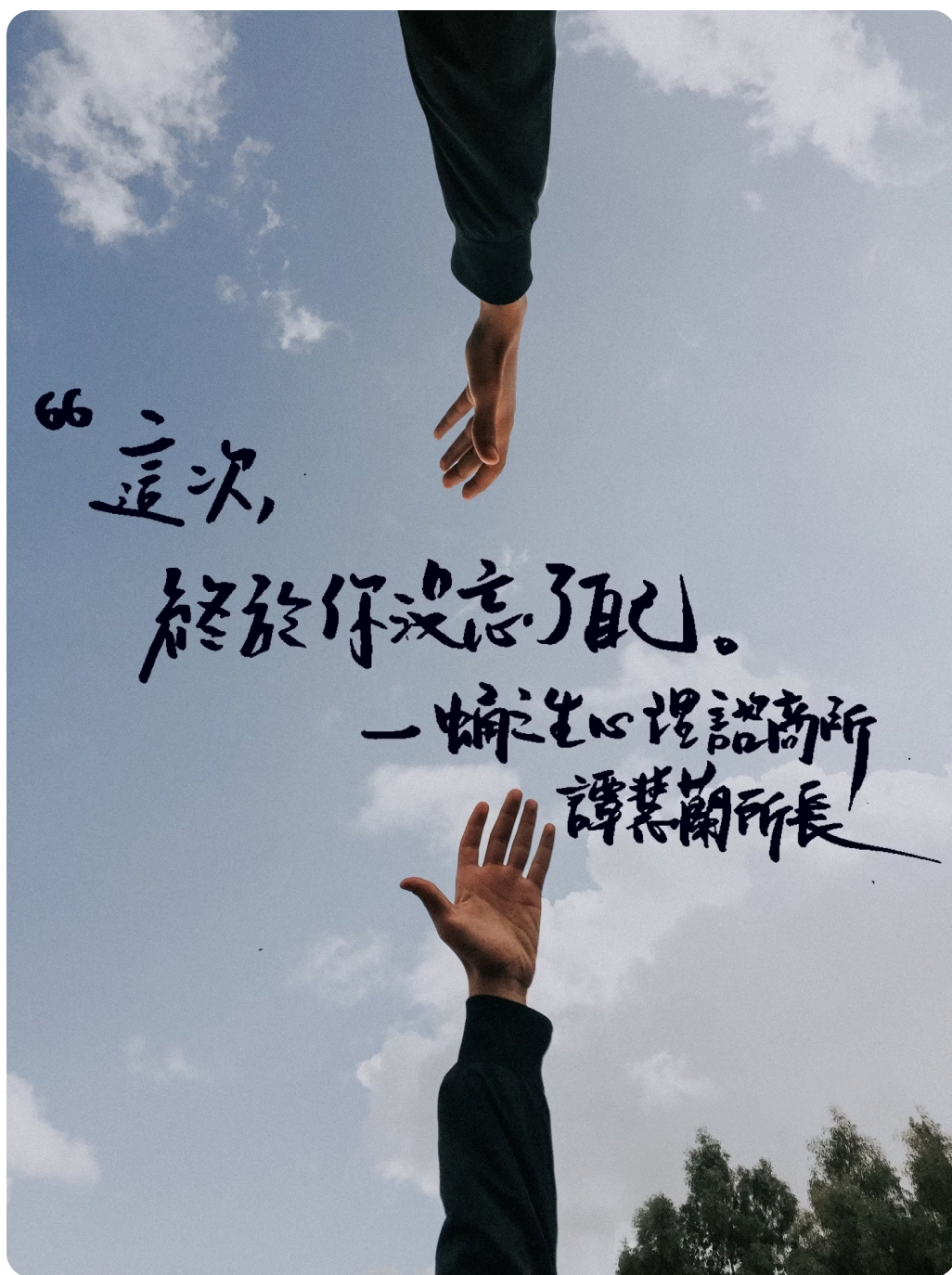
學會相處
與同學建立友誼

撐過低潮
面對困難不放棄

認真學習
每一次的進步

你不需要跟別人一樣，只要對得起自己。
每一種努力，都值得被肯定。

寒假來了，先照顧好自己



1

充足睡眠

讓身體好好休息，每天睡滿 8 小時

2

健康飲食

三餐定時，多吃蔬果，少喝含糖飲料

3

適度運動

每天動一動，散步、打球都很好

4

情緒照顧

心情不好時，先停一下、深呼吸



多一點體貼，世界會更溫柔

1

理解差異

每個人的學習速度和方式都不同

2

尊重需要

有些同學在情緒或身體上需要更多協助

3

溫暖行動

不嘲笑、不貼標籤，就是最好的幫忙

如果你真的撐不住， 請記得求助

情緒低落、焦慮、家庭壓力，都不是你一個人的事。

1925

安心專線 24 小時陪伴

1995

生命線

113

保護專線

☐ 一定有人，願意接住你。你不孤單，永遠都有人關心著你。



衛生福利部 X 天天好事
Tian Tian Hao Shi

© Tian Tian Hao Shi, Licensed by Indot Image

使用菸品健康福利捐 廣告



關於未來，不用急著有答案

觀察自己喜歡做什麼事情？

嘗試一些新的活動或興趣？

問自己「什麼讓我感到開心？」

跟家人聊聊他們的工作與經驗

不必急著找到「正確答案」，每一次的嘗試都是認識自己的機會。

送給你的寒假小任務

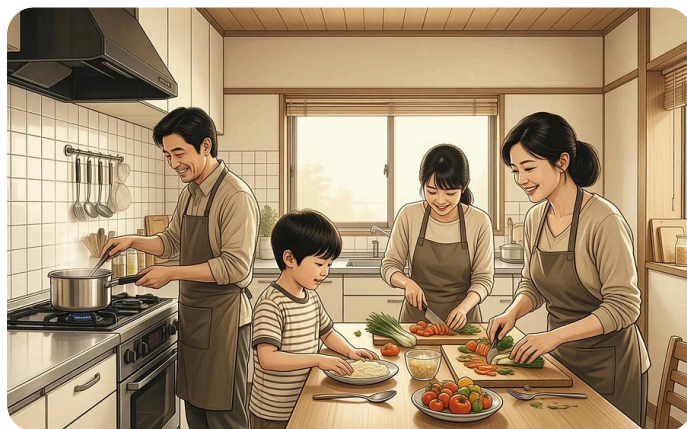
為自己設定一個小小、做得到的目標。

不是變得多厲害，而是更靠近自己想要的樣子。



規律作息

固定時間睡覺和起床



陪伴家人

每天聊天或一起做一件事



學習新事

嘗試一個感興趣的技能



給每一位同學

新的一年 請你記得

你很重要
你的存在對這個
世界有意義

你值得被好好對待,
被自己溫柔以待

你不孤單
學校、輔導室一直都在

新年祝福



願你平安
身體健康，心靈安穩

願你被理解
有人懂你的感受與想法

願你被支持
在需要時總有人陪伴

願你成長
一點一滴成為更好的自己