



心能力2.0 幸運憂轉心能力



【秋冬抗憂篇】

幸

福培力心溫暖



記錄快樂回憶集成幸福
泉源，讓你在生命的幽谷
中感到溫暖。

運

動習慣心充能



運動會帶來能力感及控
制感，飽滿的能量讓你勇
於嘗試。

憂

鬱陪伴心連結



被理解的心情淡化憂鬱
感，讓專業人員連結你的
內在世界。

轉

念信仰心光明



轉換思考角度帶來新視
野，讓邏輯之光照出不同
的可能性。



臺南市政府教育局
學生輔導諮商中心