高雄市教師心理健康促進方案

在忙碌的教學與生活下，我們似乎都忘記好好停下來
聽聽自己內心的聲音，看看自己的步伐有沒有需要調整的地方

有沒有一個時刻，你/妳想要找人說說話
但卻不知道可以找誰？
想要說些什麼，卻又不知從何說起
工作和生活的擔子讓自己越來越累
然後，發現自己都快不認識自己了

彷彿自己走入一團迷霧中，是那麼地迷茫
希望有人能陪著自己走一段路
讓自己不那麼徬徨

那麼，你/妳是否願意給自己一個機會，找個人談談
或許，你/妳會發現自己也可以變得有力量

讓我們有這個機會與你/妳共同成為旅伴
一起經驗你/妳的生命故事，譜寫出希望的篇章
這個故事將會一直繼續下去…

我們提供面對面諮詢、個別諮商、醫療轉介
有任何疑問，歡迎撥打教師諮詢專線
☎（電話：07-3860885；諧音：您幫幫我）

～高雄市學生輔導諮商中心～