

楊梅國中專輔教師



ymjhteacherco@gmail.com



(03)478-2024#613



@809cwnwg

輔導室

Line官方帳號



♥ 隱密性高，個別化服務，隨時可用，有需要都可以自行加入 (P.s 加入後請記得報班級姓名!!)

校外資源

張老師專線：1980

安心專線(24hr)：1925

生命線：1995

心情溫度計
(BSRS簡式健康量表)



- ♥ 幫助具體地了解自身心情，也能釐清情緒困擾的程度，並就得分結果做適當的處理。
- ♥ 幫助了解自己的心情狀態，也能主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。