

「永保安康要帶」金句

你不是問題本身，而是正在解決問題的人

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

情緒是訊號，不是警報器

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

每個人都有脆弱的權利

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

輔導不是改變你，而是幫助你看見自己

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

一次只解一個結，這樣才不會勒住自己

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

有時候“放下”，是種成熟，不是逃避

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

放下執念，來碗「泡麵」

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

情緒來了先吃一頓再說

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

心情差就吃東西，不一定好起來但至少不餓

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

包藥步驟



1



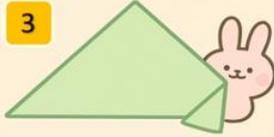
文字集中於
包藥紙中央

2



沿對角對折

3



從底部1/3處折進來

4



另一邊1/3處折進來，
角尖處會突出來

5



沿虛線折下

6



此外也沿虛線折下，
塞入箭頭的縫裡

「永保安康要帶」金句

你不需要一直奔跑，有時候慢下來是讓你看的更清楚

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

情緒低落不是懶，是身心在抗議

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

有些人你不用改變他，只要離遠一點

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

走在療癒的路上，你不用急著「好起來」

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

你可以難過也可以勇敢兩者並不衝突

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

有些人不壞只是不會表達

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

幸福不是一直快樂，是有能力承受不快樂

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

成熟不是不哭，而是知道何時哭，哭給誰看

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

感覺被忽略時，別急著怪自己太敏感

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

你不需要被誰拯救，你需要被理解

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

包藥步驟



1



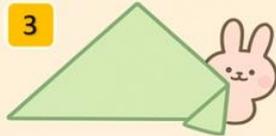
文字集中於
包藥紙中央

2



沿對角對折

3



從底部1/3處折進來

4



另一邊1/3處折進來，
角尖處會突出來

5



沿虛線折下

6



此外也沿虛線折下，
塞入箭頭的縫裡

「永保安康要帶」金句

不一定要硬撐下去，有時暫停一下，才是真正前進

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

再撐一下沒意義，該放下就放下

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

你不是太情緒化，只是太久沒被好好接住

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

試著善待自己，就像你善待別人那樣

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

改變是生活的常態擁抱變化，讓自己變得更加堅強

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

你不是不行，只是太常懷疑自己而已

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

今天不開心，就讓它像擦掉的鉛筆字，慢慢變淡

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

情緒來了就像下雨，不要硬撐傘撐不住，可以來諮商室吹冷氣

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

你不需要跟別人一樣，你是你，不是影印機

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

跌倒了先坐一下，不急著站起來也沒關係

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

包藥步驟



1



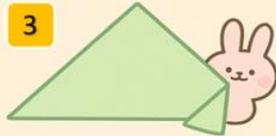
文字集中於
包藥紙中央

2



沿對角對折

3



從底部1/3處折進來

5



沿虛線折下

4



另一邊1/3處折進來，
角尖處會突出來

6



此外也沿虛線折下，
塞入箭頭的縫裡

「永保安康要帶」金句

失敗並不可怕，重要的是你是否有勇氣再次站起來！—《火影忍者》鳴人

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

每個人都有缺陷，正是這些不完美讓我們變得獨特—《全職獵人》奇犽

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

改變是成長的一部分，勇敢地迎接新挑戰吧！—《鬼滅之刃》炭治郎

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

不要害怕表達自己的想法，真誠的交流能讓彼此更親近—《你的名字》立花瀧

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

即使全世界都不看好你，堅持自己的信念，才是真正的勇者—《刀劍神域》桐人

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

挑戰是成長的機會，勇敢面對，未來會更精彩！—《黑子的籃球》黑子哲也

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

做最真實的自己，才能吸引到真正欣賞你的人—《少女與戰車》西住美穗

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

原諒別人也是原諒自己放下過去，才能迎接新生！—《天元突破 紅蓮螺巖》西蒙

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

每一天都是一個新的開始讓我們把握當下創造美好的回憶！—《CLANNAD》岡崎朋也

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

「永保安康要帶」金句

未來充滿無限可能相信自己，你一定能創造出屬於自己的精彩！—《未來探險隊》小百合

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心關心您 

包藥步驟



1



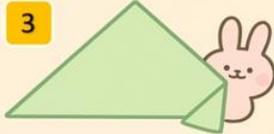
文字集中於
包藥紙中央

2



沿對角對折

3



從底部1/3處折進來

5



沿虛線折下

4



另一邊1/3處折進來，
角尖處會突出來

6



此外也沿虛線折下，
塞入箭頭的縫裡

包藥步驟



1



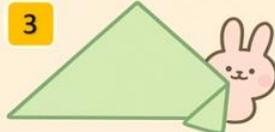
文字集中於
包藥紙中央

2



沿對角對折

3



從底部1/3處折進來

5



沿虛線折下

4



另一邊1/3處折進來，
角尖處會突出來

6



此外也沿虛線折下，
塞入箭頭的縫裡