



有很多不同種類  
的心理健康

挑戰。

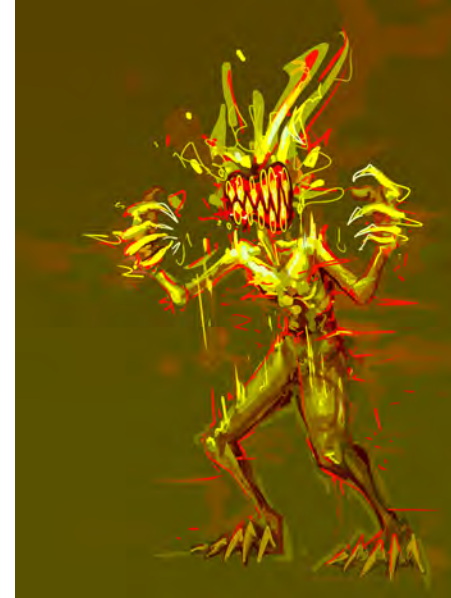
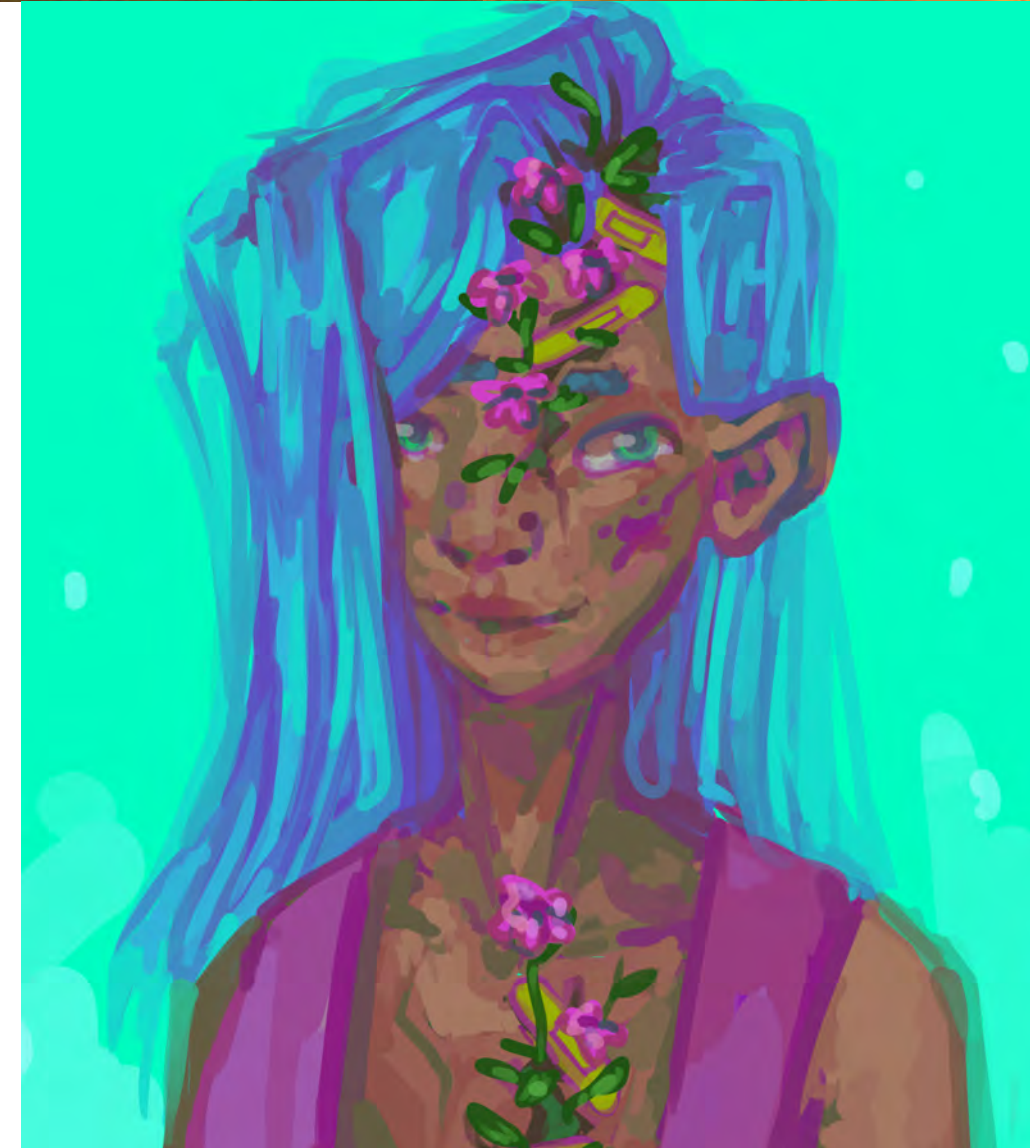
但是，也有很多

途徑可以

得到

幫助。

照顧自己的精神健康是很重要的，有時候您會覺得自己處理的話會很頭痛。好消息是，您不用這麼想。學校一直有人可以指引您找資源，那些資源可以幫助您感覺好一些。



您的周圍都有幫助。



在學校裡

告訴信任的老師、輔導員或學校的心理健康工作人員



在您的生活圈子

找家人和相熟的朋友



在本市

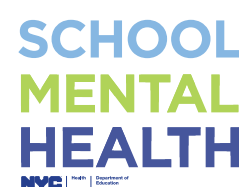
發短信WELL至65173  
或致電1-888-NYC-WELL

學校聯絡人：

---



---



jedfoundation.org