



NYC Teenspace——為 13 歲至 17 歲學生提供免費的精神健康支援

各位紐約市民：

這些日子，當我穿過學校走廊或者坐在課室裡時，感到新冠疫情好像是很久以前的事。書桌之間不用再保持社交距離。口罩也不太常見了。但是，疫情的影響卻以不太顯眼的方式變得嚴重，破壞性依然極大，尤其是在精神健康方面。

對很多學生來說，悲傷、孤立和焦慮的感覺依然記憶猶新。這些在社交和情緒上的衝擊對年紀大的學生尤其明顯，他們每天還要面對作為一個青少年的挑戰：朋輩的壓力和社交媒體的影響。

所以，我想廣泛地宣傳 [NYC Teenspace](#)，一個由本市健康局提供和 [Talkspace](#) 驅動的具開創性的新行動計劃。通過「紐約市青少年空間」（NYC Teenspace），凡是居住在紐約市的 13 歲至 17 歲的青少年，都可以在網上接受免費的精神健康支援，這個計劃由有執照的治療師以 30 多種的語言（和更多的翻譯語言）提供。當學生分配給一名治療師時，他們可

以使用無限制的短信發放和每月視頻通話跟治療師聯繫，以及可以接觸其他精神健康資源。*

各位家長，我鼓勵您到網站[了解詳情](#)，今天 [就給子女報名](#)。您也可以於 12 月 5 日參加 NYC Teenspace 的[網絡資訊會](#)。

本市對學生在社交和情緒健康的支援並不是到此為止。我們的學校提供一系列強大的護理選項，包括為那些不在 NYC Teenspace 服務年齡範圍以內的學生提供支援。具體來說，每所學校都可接觸到社工、輔導員、學校的精神健康診所或社區組織提供的校內精神健康支援。（各位家長，要知道有什麼計劃可供您子女參加，使用我們的[搜索工具](#)，選擇您的學校，然後點擊下拉選單尋找「精神健康及保健/Mental Health and Wellness」。）我們全部學校的老師都已經接受了正念訓練，請觀看下方有關東哈林區 P.S./M.S. 108 正念行動的視頻！

雖然現在我們有新冠疫苗，但是，應對大流行之後的損失和壓力並不是那麼容易就可以解決。傷口的癒合需要時間……以及支援。這是為何我要感謝健康局的 NYC Teenspace。讓我們一起合作，將這個資源送到儘可能多的孩子手上。

讓我們一起展翅高飛！

班克斯（David C. Banks）

教育總監

*家長們請注意！NYC Teenspace 並不是危機熱線。如果學生處於危機之中或有危險，請撥打 988（防止自殺及危機生命熱線）或 911 要求即時的緊急支援。

我們的焦點視頻：



如需翻譯版本，請瀏覽我們的 [YouTube 頁面](#)。

請在以下網絡平台關注我們，瞭解紐約市公校系統最新的情況：[X](#)、[Facebook](#) 和 [Instagram](#)。

這是 [市長亞當斯的每周視頻](#)。如果您有興趣直接從市長辦公室收到最新消息，[請點擊此處](#)。

如需要中文譯本的字幕：點擊「CC」圖標。點擊「Setting」（設定）圖標，然後選「Subtitles/CC」（字幕/CC）。點選「Auto-translate」（自動翻譯），然後選擇您的語言。

紐約市公校系統的學生家庭：如果您不想再收到 PS+You 通訊，請點擊[取消訂閱](#)。