

單位：臺北市府教育局中等教育科

地址：臺北市市府路1號

業務聯絡：臺北市府教育局中等教育科

黃喬偉 科長 0905-135026

新聞聯絡：臺北市府教育局綜合企劃科

卓育欣 研究員 0930-936532

**【發稿日期：111年7月15日】**

**【主題：不可不知，校園好康報乎你哉!! 臺北市校園學生心理輔導暑假不打烊】**

**【臺北報導】**這兩年的疫情影響，讓學生們在實體課與線上課中常常不斷地要調整與適應，面對外在大環境的不確定與變動，我們可能會產生身心不適或心情不佳的狀況，臺北市教育局從疫情期間即訂有學生關懷輔導相關指引供各校依循，另針對疫苗施打可能衍生之同儕互動議題，亦製作「齊心協力 用愛防疫」文宣，透過齊3心（同理心、感恩心、平常心）、用3愛（愛自己、愛學習、愛共好），提醒學生學會尊重、信任、支持，以建構安全及溫馨之友善校園。

今年暑假起，教育局更與財團法人「張老師」基金會合作規劃辦理「疫起，在一起～青少年心理健康實施計畫」，結合張老師網路平台建置「疫起，在一起」心情檢測站（網址：[https://m.me/teacher1980?ref=mood\\_quiz](https://m.me/teacher1980?ref=mood_quiz)），學生於線上實施心情檢測後即可取得檢測結果，並依據檢測結果選擇不同的紓壓方式（如：運動、音樂紓壓、休閒娛樂及換個角度思考...等）或連結線上諮詢服務（1980專線電話、網路輔導），透過小工具，幫助您自我辨識心情狀態，緩和自己的心情。

此外，臺北市高國中各校也結合學生慣常使用的校務行政系統，提供校園輔導線上預約，開放每週一個時段每次2小時的輔導老師線上輔導諮詢，另本市學生輔導諮商中心諮詢專線（02-25630116）提供學生、家長及教師有關心理輔導、親子教養與親師生溝通等專業諮詢建議。同時社區心理衛生中心諮詢專線（02-33937885）、聯醫松德諮詢專線（0979-702-035）等多元輔導專線資源，供學生們暑假期間參考運用，透過綿密的輔導支援網，讓學生能安心、健康、開心地歡度暑假。