



支援学生的心理健康和福祉

各位家长、各位同仁：

对很多人来说，每年这个时候都是充满温馨、欢乐和庆祝的，但是，也是给我们的心理健康和福祉展示真实挑战的时刻。现在已踏入冬天了，日照更短，气温更低，我们当中有些人可能觉得需要更多的帮助才能保持最佳状态。

就是因为这一个原因，所以，我们在纽约市公校系统要继续将学生的心理健康和情绪安康视为首要任务。我鼓励您将以下的一些重要资源告诉您生活中的年轻人：

- “[纽约市青少年空间](#)” ([NYC Teenspace](#)) 是一个免费的计划，让年龄介乎 13 岁至 17 岁的纽约市青少年在网上获得有执照的治疗师的心理健康支援，所有支援都通过一个安全的网上平台提供。学生及其家庭可以在以下网站查看详情：
nyc.gov/teenspace。
- 我们有差不多 400 所学校可以使用驻校的心理健康诊所，他们向学生提供临床心理健康治疗和服务。要了解关于这些诊所的更多信息，请查看我们的“[总监重点介绍](#)”和“[重点介绍的视频](#)”。

- 数以百计的学校也与社区组织和/或社区健康中心结成伙伴关系，以提供心理健康支援。找您学校的家长专员，了解学校这些特定的伙伴关系以及学校职员（例如：辅导员和社工）可以提供的支援。
- 适用于纽约市所有年龄的居民：[NYC 988](#) 是一个免费的、24 小时，透过电话、短信或网上聊天形式提供服务的心理健康资源。

在这个季节和一年到头，我们务必要保持学生的身心安全。在纽约市公校系统，我们对学生安全和福祉的承诺是坚定不移的。

让我们齐心协力！

拉莫斯（Melissa Aviles-Ramos）
教育总监

教育总监重点介绍：

我们的驻校心理健康诊所，与全市各个社区伙伴合作运作，为学生提供极为重要的支援。观看“重点介绍的视频”，深入了解我们其中一所位于布碌仑国际高中（Brooklyn International High School）的诊所。

若要为“总监重点介绍”提名值得介绍的个人或计划，[请点击此处](#)。

我们的重点介绍视频：



如需要翻译版本，请浏览我们的 [YouTube](#) 网页。

如需要中文译本的字幕：点击“CC”图标。点击“Setting”（设定）图标，然后选“Subtitles/CC”（字幕/CC）。点选“Auto-translate”（自动翻译），然后选择您的语言。

纽约市公校系统（NYCPS）消息和资源：

- 浏览 [《晨钟》（The Morning Bell）](#)，展望未来重要的 [12 月日期和活动](#)。

- 若要获得更多消息和资源，请上网关注纽约市公校系统：[Facebook](#)、[Instagram](#)、[X](#) 和 [YouTube](#)。
- 若要查看来自市长亚当斯的每周视频更新，请浏览[市长办公室 YouTube 页面](#)。您还可以[登记收取最新消息](#)，这些信息直接来自市长办公室。

纽约市公校系统学生家庭：如果您不想再收到这份通讯，请[取消订阅](#)。