



支援學生的心理健康和福祉

各位家長、各位同仁：

對很多人來說，每年這個時候都是充滿溫馨、歡樂和慶祝的，但是，也是給我們的心理健康和福祉展示真實挑戰的時刻。現在已踏入冬天了，日照更短，氣溫更低，我們當中有些人可能覺得需要更多的幫助才能保持最佳狀態。

就是因為這一個原因，所以，我們在紐約市公校系統要繼續將學生的心理健康和情緒安康視為首要任務。我鼓勵您將以下的一些重要資源告訴您生活中的年輕人：

- **「紐約市青少年空間」(NYC Teenspace)** 是一個免費的計劃，讓年齡介乎 13 歲至 17 歲的紐約市青少年在網上獲得有執照的治療師的心理健康支援，所有支援都通過一個安全的網上平台提供。學生及其家庭可以在以下網站查看詳情：
nyc.gov/teenspace。
- 我們有差不多 400 所學校可以使用駐校的心理康診所，他們向學生提供臨床心理健康治療和服務。要了解關於這些診所的更多資訊，請查看我們的「總監重點介紹」和「重點介紹的視頻」。

- 數以百計的學校也與社區組織和/或社區健康中心結成夥伴關係，以提供心理健康支援。找您學校的家長專員，了解學校這些特定的夥伴關係以及學校職員（例如：輔導員和社工）可以提供的支援。
- 適用於紐約市所有年齡的居民：[NYC 988](#) 是一個免費的、24 小時，透過電話、短信或網上聊天形式提供服務的心理健康資源。

在這個季節和一年到頭，我們務必要保持學生的身心安全。在紐約市公校系統，我們對學生安全和福祉的承諾是堅定不移的。

讓我們齊心協力！

拉莫斯（Melissa Aviles-Ramos）
教育總監

教育總監重點介紹：

我們的駐校心理健康診所，與全市各個社區夥伴合作運作，為學生提供極為重要的支援。觀看「重點介紹的視頻」，深入了解我們其中一所位於布碌崙國際高中（Brooklyn International High School）的診所。

若要為「總監重點介紹」提名值得介紹的個人或計劃，請[點擊此處](#)。

我們的重點介紹視頻：



如需要翻譯版本，請瀏覽我們的 [YouTube](#) 網頁。

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（NYCPS）消息和資源：

- 瀏覽 [《晨鐘》（The Morning Bell）](#)，展望未來重要的 [12 月日期和活動](#)。

- 若要獲得更多消息和資源，請上網關注紐約市公校系統：[Facebook](#)、[Instagram](#)、[X](#) 和 [YouTube](#)。
- 若要查看來自市長亞當斯的每周視頻更新，請瀏覽[市長辦公室 YouTube 頁面](#)。您還可以[登記收取最新消息](#)，這些資訊直接來自市長辦公室。

紐約市公校系統學生家庭：如果您不想再收到這份通訊，請[取消訂閱](#)。