

# 關於 Talkspace： 家長和監護人的常見問答集

學業壓力、人際關係、朋友矛盾——青少年的生活可謂千頭萬緒。因此，紐約市透過新專案「NYC Teenspace」（紐約市青少年空間），為全市 13 至 17 歲的青少年免費提供 Talkspace 治療師、心理健康等資源。

## 如何操作

- 您的青少年子女可造訪 [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc)，輸入他們的出生日期和地址以獲得資格。
- 他們要回答幾個關於自己和治療偏好的問題。
- 他們將輸入一名家長或監護人的電子郵件地址，然後您會收到電子郵件並由此提供同意書。
- 根據青少年子女的困擾和治療師的專長等因素，他們通常會在 24 小時內與治療師實現匹配。
- 您的青少年子女每月可以接受一次即時視訊治療和無限次簡訊治療。治療師一般每週五天，每天都會回復。
- 您的青少年還可以透過 Talkspace Go 應用程式參加線上心理健康練習和互動課程。



## 常見問答集

### 誰有資格參加，費用是多少？

該計畫面向任何 13 至 17 歲的 NYC 居民免費提供。

### Talkspace 的治療師擁有執照和資格從事青少年工作嗎？

Talkspace 的治療師擁有社會工作、專業諮詢、婚姻家庭治療等方面的執業資格，並且都符合美國國家品質保證委員會 (National Committee for Quality Assurance, NCQA) 的資格標準。Talkspace 治療師接受過與包括青少年在內的所有年齡段的個人打交道的培訓，可以解決影響青少年的各種心理健康問題。

### 是否有講除英語以外其他語言的治療提供者？

Talkspace 的治療師可以用 30 多種不同的語言提供治療，並提供 120 種語言的翻譯支援。如果您的青少年子女需要講除英語以外其他語言的治療師或需要翻譯支援，請聯繫我們的團隊：[help.talkspace.com/hc/en-us/requests/new](https://help.talkspace.com/hc/en-us/requests/new)。

### 是否需要家長同意？

除本州《心理衛生法》(Mental Hygiene Law) 規定的特殊情況外，法律規定必須征得家長（或法定監護人）的同意。您的青少年會被要求提供您作為家長/監護人的聯繫資訊，Talkspace 會向您發送電子郵件，讓您簽署同意書。

### 我可以聯繫青少年的治療提供者嗎？

如果有緊急問題，家長/監護人可以隨時聯繫治療提供者；但是，未經您的青少年的同意，治療提供者可能無法與您分享您的青少年的資訊。您的青少年可以在 [help.talkspace.com/hc/en-us/article\\_attachments/11096705277723](https://help.talkspace.com/hc/en-us/article_attachments/11096705277723) 上填寫《隱私和限制 條例》(Privacy and Limitations) 表來表示同意，並將其透過電子郵件發送至 [recordrequest@talkspace.com](mailto:recordrequest@talkspace.com) 獲得處理。

### 如何確保我的青少年子女的資料受到保護？

Talkspace 平臺符合《健康保險可攜性和問責法案》(Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) 的要求。該法案是一部保護患者敏感健康資料的聯邦法律。如需了解更多資訊，請造訪 [hhs.gov/hipaa/for-individuals/index.html](https://hhs.gov/hipaa/for-individuals/index.html)。客戶資料在資料庫中和從青少年的設備中來回傳輸時都經過加密。

### 青少年可以在 NYC Teenspace 註冊多長時間？

該計畫將持續運營到 2026 年 11 月。如果一名客戶在此之前年滿 18 歲，他們可以與治療提供者合作至當年的 6 月 30 日，屆時治療提供者將與客戶分享繼續治療的選擇方案。

### 線上治療有效嗎？

研究表明，在治療最常見的情緒和行為健康問題（例如：抑鬱、焦慮、化學品依賴、壓力、創傷後應激障礙 (Post-traumatic stress disorder, PTSD) 等）時，簡訊療法可與傳統療法一樣有效。

## 還有更多問題嗎？

請造訪 [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc) 中的常見問答集全文。