

關於 Talkspace：面向 NYC 學校和學區的常見問答集

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

NYC 的 13 至 17 歲的學生只需幾步即可獲得 Talkspace 服務。

- 請造訪 talkspace.com/nyc 並輸入出生日期和地址即可獲得資格。
- 他們要回答幾個關於自己和治療偏好的問題。
- 輸入一名家長或監護人的電子郵件地址，然後家長或監護人將收到一封電子郵件以表示同意。
- 根據學生的困擾和治療師的專長等因素，學生通常會在 24 小時內與治療師實現匹配。
- 學生每月可使用一次即時視訊治療，並可透過電腦或智慧手機進行無限次簡訊治療。治療師一般每週五天，每天都會回復。
- 學生還可以透過 Talkspace Go 應用程式參加專為青少年設計的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？

該計畫對註冊時年齡在 13 至 17 歲之間的 NYC 居民完全免費。

私立學校或特許學校的學生可以參加本計畫嗎？

是的，所有 13 至 17 歲的 NYC 居民都可以註冊，無論他們在哪裡上學或是否在學校就讀。

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。學生會被要求提供其家長/監護人的聯繫資訊，Talkspace 會向這名家長/監護人發送電子郵件以簽署同意書。

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 治療師平均擁有 7 至 10 年的督導後經驗，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 的治療師會說 30 多種不同的語言，並能用這些語言提供治療。本服務還提供 120 種語言的翻譯支援。

如何確保學生資料受到保護？

Talkspace 平臺的設計符合《健康保險可攜性和問責法案》(Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) 的要求。客戶資料在資料庫中和從學生的設備中來回傳輸時都經過加密。

如果我的學生遇到危機怎麼辦？

Talkspace 不是一條危機熱線。如果您的學生需要立即援助或處於危及生命的情況下，Talkspace 鼓勵您撥打或發送簡訊至 988。

線上治療有效嗎？

當然有效！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 中的常見問答集全文。