

基隆市立暖暖高級中學

新型冠狀病毒肺炎(COVID-19) 安心快報 2021.06.08.

資料來源：社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會
暖暖高中輔導室編修

全國三級警戒持續中，在家抗疫如何達到身心平衡呢？現在，中華民國諮商心理師公會全國聯合會推出「心宅配·心生活」免付費活動，由全國具國家專技高考證照的諮商心理師，提供民眾立即及適切的心理衛生服務與正確資訊，有效因應心理危機、穩定民心與減少心理疾病與家庭關係問題的發生或惡化。請大家連結以下網址、加入心宅配的 line，立即安身也安心。

「心宅配·心生活」免付費服務

在宅抗疫心生活線上心理健康支持方案—「心宅配·心生活」

1. 網址—(<https://sites.google.com/tcpu.org.tw/tcpucanhelp>)
2. Line—心宅配，好友輸入：@tcpucanhelp
3. 五大服務—線上心理健康講座、線上主題式小團體、線上一對一心理諮詢、民眾心理健康資訊、各地心理諮商資源

「心宅配·心生活」線上心理健康講座 (每場講座進行 60 分鐘，請至線上報名系統報名)

透過諮商心理師帶領，分享心理健康的相關知識，或是介紹您可以自行在家嘗試的小練習與活動，每位講師的進行方式各有不同，有的講師會開放即時文字提問或語音提問。您將可以在諮商心理師的演講中（或與會夥伴們的交流），得到情緒的安頓、人際互動的連結以及與主題有關的心理健康資訊，做好疫情期間的自我身心關照。

- ◎06/08 (二) 20:00-21:00 與疫情影響和平共處的新生活 許峰益 諮商心理師
- ◎06/10 (四) 10:00-11:00 疫情期間的親子互動 陳志恆 諮商心理師
- ◎06/10 (四) 19:00-20:00 在居家隔離中，安頓自己的方法 黃種斌 諮商心理師
- ◎06/11 (五) 10:00-11:00 親密關係講座：成為防疫時光理想情人 林昱芳 諮商心理師
- ◎06/11 (五) 19:00-20:00 疫情來減壓—“宅”在家，和情緒宅一起當朋友 蔡于岑 諮商心理師
- ◎06/12 (六) 10:00-11:00 疫情是個大怪物—將怪物從親子關係中趕跑 管珮君 諮商心理師
- ◎06/12 (六) 14:00-15:00 在家也要準時下班 - 工作界線 吳柏昆 諮商心理師
- ◎06/12 (六) 15:00-16:00 JaiJaiLand 越宅越愛己—讓「愛自己」不再是口號 陳飛宏 諮商心理師
- ◎06/12 (六) 19:00-20:00 長輩怎麼講都講不聽，家庭溝通技巧篇 張誌閔 諮商心理師

在線上講座進行時，若在講師引導允可下，可以打開語音或運用文字訊息與大家交流互動，讓疫情間都能夠一些彼此的支持與溫暖。如果您對此感到不自在，也歡迎靜靜聆聽，都是被尊重的。如果您需要進一步的一對一諮詢或是參與較深入的主題小團體，建議您可以參考心宅配主網站中的「心理諮詢」、「主題式小團體」等服務喔！

「心宅配·心生活」線上主題式小團體 (每個團體進行 60 或 90 分鐘，請至線上報名系統報名)

透過諮商心理師帶領，大家一起針對團體主題進行分享、討論。參加這個團體，您將可以在諮商心理師、與會夥伴們的交流中，得到情緒的支持、人際互動的連結以及與主題有關的心理健康資訊。我們是一次性的主題，和一般的團體心理諮商／治療是不同的，也無法取代其效果。

- ◎06/09 (三) 10:00-11:30 情緒免疫力 張卉榛 諮商心理師
- ◎06/10 (四) 14:00-15:30 六色七紙，我比我的困難更強大 林怡君 諮商心理師
- ◎06/10 (四) 20:00-21:00 防疫心生活，拓展自我正能量 劉經偉 諮商心理師
- ◎06/11 (五) 14:00-15:30 健「身」又健「心」—在家用運動調節身心 管珮君 諮商心理師
- ◎06/11 (五) 19:30-21:00 父母抗疫心 許峰益 諮商心理師
- ◎06/12 (六) 14:00-15:30 疫情來減壓—提升親子溝通力，與孩子宅在家裡談心說愛！蔡于岑 諮商心理師
- ◎06/12 (六) 19:00-20:30 舒壓心旅行 陳育涵／郭怡秀 諮商心理師

在線上團體進行中，我們雖然不認識彼此，但邀請您可以打開視訊與語音和大家交流互動，讓疫情間都能夠一些彼此的支持與溫暖。如果您對此感到不自在，也歡迎可以用語音與大家互動，都

是被尊重的。如果您未滿 18 歲或是您還是比較習慣單向式的聆聽心理健康資訊，建議您可以參考心宅配主網站中的「心理健康講座」較適合您喔！

「心宅配·心生活」線上一對一心理諮詢 (本服務主要適用 18 歲以上，請至官方 line 報名)

本方案提供的心理諮詢是指民眾因疫情期間各項因素產生焦慮、恐慌、憂鬱…等情緒，透過一對一與諮商心理師的視訊談話，協助您緩和情緒壓力，討論可行的自我照顧方式，也提供您適當的求助資源與管道。若您是已在接受心理諮商的民眾，建議您至原單位尋求協助。

◎服務時段：每日 14-17/19-21

◎申請資格：年滿 18 歲之中華民國國民

◎申請限制：每人每月僅能申請限一次

◎預約方式：1. 加入「心宅配」官方 line。

2. 線上填寫預約單並確認預約成功。

3. 自行在電腦或手機安裝 Google meet。

4. 於預約時間到「心宅配」官方 line 報到。

5. 管理員將提供 Google meet 連結，讓您上線與心理師進行 30 分鐘的線上視訊心理諮詢。

◎注意事項：本服務為保障您的隱私，與心理師線上諮詢均採用 Google meet，請預先申請好 Google 帳號 (有申請過 gmail 即可) 以順利上線談話。接受服務前請先確認所處環境安靜且在諮詢期間不會被叨擾中斷。另建議所處環境通訊暢通，網路流量充足。

◎線上心理諮詢知情同意書 (詳細內容請至網站閱讀)

為保障民眾接受服務時的權益與應遵守事宜，依「社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會諮商心理師專業倫理守則」訂定此同意書。敬請詳閱線上心理諮詢知情同意書，內容詳述適用範圍及不適用範圍。

在宅抗疫心生活線上心理健康支持方案—「心宅配·心生活」共有五大服務：線上心理健康講座、線上主題式小團體、線上一對一心理諮詢、民眾心理健康資訊、各地心理諮商資源。這些都是免付費的相關服務，歡迎大家上網一探究竟，挑選適合自己的服務，幫助自己安定身心。您也可以利用以下相關資源讓自己安身也安心喲！

相關諮詢電話

1. 衛生福利部疾病管制署，24 小時免費—疫情通報及傳染病諮詢專線—1922

2. 衛生福利部疾病管制署，24 小時免費—心理諮詢專線(安心專線)—1925(依舊愛我)

3. 基隆市社區心理衛生中心，(02)2423-0181

4. 財團法人國際生命線台灣總會，生命線電話 24 小時—1995(要救救我)

5. 財團法人張老師基金會，張老師電話—1980(依舊幫你)，線上諮詢(<https://reurl.cc/0zL6kx>)

6. 基隆市立暖暖高級中學輔導室，(02)2457-5534 分機 140~143

恢復到校上課前，請留下聯絡資訊，供老師電話聯繫。班級(國中/高中)、姓名(學生姓名/家長姓名)、電話(家用電話/手機-請註明手機是家長或學生本人)。

基隆市立暖暖高級中學 輔導處 關心您！2021.06.08.