



# 東中心鮮事



## 東湖國中

Dong-Hu Junior High School

全國三級警戒持續延長中 ⚠️⚠️⚠️  
在家防疫期間，除了保持身體健康外，  
心理健康也很重要唷！

東湖國中輔導室整理線上心理健康資源，  
陪伴孩子、老師及家長一起走過這段  
非常時期。



422 個人說讚



### 東湖國中輔導室

1. 諮商心理師公會「心宅配·心生活」服務
2. 臺北市學生心理諮詢免付費專線
3. 華人心理治療基金會「身心靈花園」

講座影片：

<https://www.tip.org.tw/videos>

4. 諮商心理師公會「心宅配」講座影片：

[https://www.youtube.com/channel/UCbOy\\_c2eaqrn2ZWs9kFE\\_Hw](https://www.youtube.com/channel/UCbOy_c2eaqrn2ZWs9kFE_Hw)

東湖國中輔導室，關心您的心！

### SNAPSHOTS:

社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會

## 心宅配·心生活 服務介紹

全國三級宅在家，諮商心理師挺您！  
防疫期間的心理健康專業資源來了！為期一個月的心宅配服務，  
每天都有10~15位心理師在線上陪著你，讓我們一起化危機為轉機！

TCPUCANHELP

<p>心理健康講座</p> <p>主題多元 一次60-90分鐘</p>	<p>主題式小團體</p> <p>主題多元 一次60分鐘</p>	<p>單次心理諮詢</p> <p>預約制 一次30分鐘 每人申請一次為限</p>
-----------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------------------

立即預約 @TCPUCANHELP

LINE

心宅配心生活官網 獲得更多資訊

臺北市教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT

## 心事線上接 陪伴你身邊

- ✓ 疫情下心理壓力與焦慮
- ✓ 親子相處間的摩擦
- ✓ 遠距學習的不安與人際疏離
- ✓ 其他情緒困擾

想找人聊聊？歡迎撥打

臺北市學生心理諮詢免付費專線

08-0909-8185

(您幫-您就您幫-幫我)  
市話撥打全程免付費

服務時間

上午8時-晚上10時

服務對象

臺北市師生及家長

由專業臨床心理師團隊在線上照顧你的心



社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會

# 心宅配。心生活 服務介紹

全國三級宅在家，諮商心理師挺您！

抗疫期間的心理健康專業資源來了！為期一個月的心宅配服務，  
每天都有**10~15**位心理師在線上陪著你，讓我們一起化危機為轉機！

 TCPUCANHELP

## 心理健康講座



主題多元  
一次60~90分鐘

## 主題式小團體



主題多元  
一次60分鐘

## 單次心理諮詢



預約制  
一次30分鐘  
每人申請一次為限

LINE

立即預約  
@TCPUCANHELP



心宅配心生活官網  
獲得更多資訊



全國三級宅在家，諮商心理師挺您



臺北市政府教育局

DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT



# 心事線上接 陪伴你身邊



- ✓ 疫情下心理壓力與焦慮
- ✓ 親子相處間的摩擦
- ✓ 遠距學習的不安與人際疏離
- ✓ 其他情緒困擾

想找人聊聊？歡迎撥打

臺北市學生心理諮詢免付費專線

**08-0909-8185**

(您幫-您就您就-幫一幫我)

市話撥打全程免付費

服務時間

上午8時-晚上10時

服務對象

臺北市師生及家長

由專業臨床心理師團隊在線上照顧你的心 ❤️