

加國卑詩省心理輔導服務受到學生頻繁使用

駐溫哥華辦事處教育組

加拿大卑詩省府於今年 4 月為大學院校學生設立免費心理健康輔導及轉介服務-Here2Talk，至 10 月才半年間，該項服務使用已經超過 5200 次，其中有 75% 學生使用線上對談功能，25% 學生使用電話協助。

Here2Talk 提供每週 7 天、每天 24 小時的免費保密傾談服務。無論是住在加拿大還是國外，感到沮喪、壓力或焦慮的學生，皆可以在任何需要的時候獲得支援。當事人可透過下載 Here2Talk 應用程式，或在網站 here2talk.ca 與專業輔導員傾談，或是透過專線電話(1-877-857-3397、604-642-5212)尋求專業協助。住在海外的學生也撥打+1-604-642-5212(可能收取國際通話費)。

卑詩省專上教育、技術及培訓廳長 Anne Kang 表示，受新冠疫情影響，今年的聖誕假期與往常大不相同，省府將繼續致力於為學生提供所需的支持，確保幫助學生排解任何心理健康問題。學生感覺不好沒關係，專線可以提供 24 小時的幫助，因為孤獨、壓力、焦慮等心理健康需求不會按時間表出現。

精神健康及癮癮廳長 Sheila Malcolmson 也指出，卑詩省學生在學業之外正承受著巨大的壓力，他們在病毒大流行期間需要面臨遠距學習、居住、就業及社交隔離帶來的重重挑戰。

Okanagan 學院學生會代表 Jennifer Gullins 表示，知道只要一封簡訊或一通電話即可獲得保密傾談服務讓她備感安心。她鼓勵同學多加善運用此項資源，在須要時伸手求援，不必一人獨自應對 2020 年的影響。

Here2Talk 服務由 Morneau Shepell 公司管理，幫助學生克服憂鬱、焦慮、孤單、讀書壓力、危機、種族歧視和人際關係等問題。輔導員皆接受過專業訓練，以協調轉介學生獲取社區資源。

撰稿人/譯稿人：Karen Hou

資料來源：12月21日卑詩省專上教育廳電子報

<https://news.gov.bc.ca/releases/2020AEST0055-002096>

