**暖“心”不打烊，寒假线上心理咨询服务来喽**

随着2022年新年的脚步临近，期待已久的寒假也已到来，很多同学可以好好地放松一下紧绷的心弦，但也有部分同学受疫情或其他因素的影响，或许心中还有烦恼想找人倾诉、遇到困难焦虑不安、心里有“结”无法打开……为了更好地帮助学生解决心理困惑，调整身心状态，提升心理能量，丰富假期生活，学校心理健康教育中心“暖'心'服务不打烊”，为需要帮助的同学持续提供心理咨询服务。现将有关事宜通知如下：

**一、服务对象**

福州职业技术学院全体学生。

**二、预约方式**

**1.网络预约：**添加QQ号309135943（袁老师）或者QQ号447410582（徐老师）进行网络预约。

**2.热线预约：**拨打0591-83760395进行电话预约。

预约成功后，校心理健康教育与咨询中心教师将安排专业心理咨询教师通过微信、QQ、电话等方式提供“一对一”心理咨询服务。

**三、咨询时间**

周一至周五9:00-11:00，14:00-20:00。

**四、注意事项**

1.同学们请务必提前一天电话预约好相应的时间段，预约需实名登记，请提供学院、专业、班级、姓名等必要信息。

2.预约确定之后请按时进行线上咨询，珍惜预约资源，切勿随意缺席哦。

3.为保障咨询效果，请在预约的咨询时间开始前找到安全、安静、私密的空间进行。

福州职业技术学院学生工作处（心理健康教育与咨询中心）

2022年1月14日