

Hướng Dẫn Để Vui Khỏe Trong Mùa Hè

Trong Hướng dẫn này..

Hỗ trợ để Duy trì Sức khỏe Tâm thần và Hạnh phúc

Dịch vụ Hỗ trợ Chuyên nghiệp TDSB Chương trình Sức khỏe Tâm thần và Hạnh phúc Trong Mùa hè

Hỗ trợ và Tài nguyên cho Thanh thiếu niên

Các Chương trình và Hoạt động Mùa hè Dành cho Trẻ em/Thanh thiếu niên

Các Ý tưởng Để Giúp Con tôi/Thanh thiếu niên Năng động Trong Mùa hè này

Tài nguyên cho Con tôi/Thanh thiếu niên có Nhu cầu Đặc biệt/Phức tạp

Tài nguyên TDSB để Duy trì Sức khỏe Tâm thần và Hạnh phúc



Khi năm học sắp kết thúc, sự phấn khích cũng như những suy nghĩ và cảm xúc có thể sẽ dẫn đến nhu cầu được hỗ trợ. **Hướng dẫn Để Vui Khỏe Trong Mùa Hè 2026** là tài liệu cung cấp các tài nguyên cũng như hoạt động Đáp ứng Văn hóa và Khẳng định Bản sắc nhằm tận dụng tối đa thời gian này trong năm, đồng thời hỗ trợ và cải thiện sức khỏe tinh thần của chúng ta. Một số cách để vui khỏe trong mùa hè này bao gồm:

- Cân nhắc việc hình thành **thói quen** thoải mái cho bữa ăn, tập thể dục và giấc ngủ tạo sự linh hoạt và vui vẻ.
- Nếu có thể, hãy **dành thời gian ở ngoài trời** và tận hưởng thời tiết mùa hè.
- Khuyến khích **hoạt động thể chất** bằng cách tìm niềm vui, cách để vận động cơ thể và tích cực hoạt động.
- Hãy nỗ lực **dành thời gian hạnh phúc với bạn bè và gia đình** cũng như củng cố các mối quan hệ. Cân nhắc cân bằng thời gian ngồi trước màn hình với các hoạt động xã hội thúc đẩy kết nối với những người khác.
- Hãy thử thực hành **chánh niệm** như thiền, hít thở sâu hoặc yoga để giúp thư giãn và bình tĩnh hơn.
- Nếu có thể, hãy **ưu tiên các hoạt động chăm sóc bản thân** giúp thư giãn và hạnh phúc, chẳng hạn như đọc sách, tắm hoặc một sở thích nào đó.
- Hãy nhớ rằng nên luôn **tìm kiếm sự giúp đỡ** từ chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc bác sĩ gia đình nếu quý vị hoặc người thân đang gặp khó khăn.

Dịch vụ Hỗ trợ Chuyên nghiệp TDSB Chương trình Sức khỏe Tâm thần và Hạnh phúc Trong Mùa hè

Mùa hè này, Nhân viên Dịch vụ Hỗ trợ Chuyên nghiệp của TDSB sẽ mang đến một số cơ hội nhằm thúc đẩy hạnh phúc, cam kết cộng đồng và kết nối. Vui lòng truy cập các liên kết để tìm hiểu thêm về từng chương trình và cách chương trình có thể hỗ trợ con cái quý vị/thanh thiếu niên trong mùa hè này!

Các Chương trình Mùa Hè

Tại TDSB, chúng tôi cung cấp nhiều [Chương trình Mùa hè](#) phong phú cho trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn.



Hỗ trợ để Duy trì Sức khỏe Tâm thần và Hạnh phúc

Truy cập các [Tài nguyên Đáp ứng Văn hóa và Hoạt động Có Liên quan](#) do Ủy ban TDSB MHWB biên soạn.



[Across Boundaries](#) – Cung cấp các dịch vụ cai nghiện và sức khỏe tâm thần công bằng, toàn diện cho các cộng đồng bị phân biệt chủng tộc.



[HelpAhead](#) – Kết nối trẻ sơ sinh, trẻ em, thanh thiếu niên và các gia đình với các dịch vụ sức khỏe tâm thần trong cộng đồng Toronto.



[Children's Mental Health Ontario](#) – Tìm các nguồn lực để giúp hỗ trợ sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên.



[Daily Bread Food Bank](#) – Tìm kiếm khu vực địa phương của quý vị theo mã bưu chính/địa điểm để tiếp cận nguồn thực phẩm.



Hỗ trợ Tài chính của Chính phủ: [Canada Dental Benefit](#)



[Kids Help Phone](#) – Tìm tài nguyên dành cho thanh thiếu niên theo địa điểm sinh sống.

[Lumenus](#) – Các dịch vụ sức khỏe tâm thần, phát triển và cộng đồng.



[Bob Rumball](#) – Điều trị Sức khỏe Tâm thần cho các Gia đình, Trẻ em/Thanh thiếu niên Bị Điếc và Khiếm thính



[SickKids](#) – Trung tâm này cung cấp các nguồn lực nhằm hỗ trợ sức khỏe tâm thần và sức khỏe tổng thể của con quý vị.



[YouthLink](#) – Tư vấn thanh thiếu niên/gia đình, hỗ trợ nuôi dạy con cái, nơi tạm trú/nhà ở, giáo dục và các chương trình cộng đồng dành cho lứa tuổi 12-24 tuổi và gia đình của họ.



[211 Central](#) – Tìm các dịch vụ cộng đồng và chính phủ tại nơi quý vị sinh sống.



[Helping your Child Manage Digital Technology - Sức khỏe Tâm thần Học đường Ontario](#)



INFO SHEET

Helping Your Child Manage Digital Technology

Hỗ trợ và Tài nguyên cho Thanh thiếu niên:
Đường dây Trợ giúp và Dịch vụ
Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi 9-1-1 hoặc đến phòng cấp cứu bệnh viện tại địa phương của quý vị

[Black Youth Helpline](#) – Đường dây trợ giúp đa văn hóa và các dịch vụ dành cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình. Mở cửa từ **9 giờ sáng đến 10 giờ tối, hàng ngày.**



[BounceBack®](#) – Chương trình trị liệu hành vi nhận thức (cognitive behavioural therapy, CBT) miễn phí cung cấp hỗ trợ tự lực về sức khỏe tâm thần cho những người từ 15-17 tuổi trở lên. **Số miễn cước: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) – Đường dây Trợ giúp Thanh thiếu niên Bản địa. **Hỗ trợ 24 Giờ Qua Điện thoại.**



[Kids Help Phone](#) – Tìm tài nguyên dành cho thanh thiếu niên theo địa điểm sinh sống. **Hỗ trợ 24 Giờ Qua Điện thoại/Tin nhắn Văn bản/Trò chuyện.**



[LGBT Youthline](#) – Hỗ trợ Đồng đẳng LBTTQ2SI bảo mật, không phán xét và có thông tin đầy đủ. **Hỗ trợ Qua Tin nhắn Văn bản/Trò chuyện từ 4 giờ chiều đến 9:30 tối (chỉ thứ Hai và thứ Ba).**



[Naseeha](#) – Đường dây nóng về sức khỏe tâm thần, tài nguyên, hội thảo, trị liệu qua web và hơn thế nữa dành cho cá nhân/thanh thiếu niên Hồi giáo và không theo đạo Hồi. **Hỗ trợ Qua Điện thoại từ 24/7 giờ sáng hàng ngày.**



[What's Up Walk-In Clinic](#) – Tư vấn trực tuyến và trực tiếp miễn phí cho thanh thiếu niên.

Đối với phiên tư vấn qua điện thoại hoặc video, hãy gọi Help Ahead 1-866-585-6486 từ 9 giờ sáng - 7 giờ tối, thứ Hai đến thứ Sáu; từ 9 giờ sáng - 5 giờ chiều thứ Bảy.



[Woodgreen](#) – Cung cấp hỗ trợ xã hội, việc làm và học tập cho thanh thiếu niên, người có khuyết tật phát triển và người chăm sóc/gia đình. Tư vấn một buổi miễn phí qua điện thoại hoặc video cho lứa tuổi từ 16 tuổi trở lên (12-15 tuổi cần có sự đồng ý của cha mẹ/người chăm sóc).

Mở cửa vào các Buổi tối thứ Ba và thứ Tư. Đăng ký từ 4:00-6:15. Gọi số (416) 645-6000, máy lẻ 1990

































[Trans Lifeline](#) – một dịch vụ hỗ trợ đồng đẳng qua điện thoại do người chuyển giới điều hành dành cho thanh thiếu niên và người lớn chuyển giới hoặc đang nghi ngờ giới tính của bản thân.



[Youthdale](#) – Các dịch vụ cộng đồng và bệnh nhân nội trú dành cho trẻ em, thiếu niên, thanh niên và gia đình đang gặp khó khăn với các nhu cầu sức khỏe tâm thần phức tạp. **Đường dây Dịch vụ Khủng hoảng hoạt động 24/7: 416-363-9990**



Hỗ trợ và Tài nguyên cho Thanh thiếu niên và Thông tin Khác

Thông tin Sức khỏe Tâm thần	Tự chăm sóc	Thời gian Sử dụng Phương tiện Truyền thông Xã hội và Ngồi trước Màn hình	Quản lý Lạm dụng Dược chất	Quản lý Khủng hoảng
 Những điều quý vị nên biết	 Thông tin về tự chăm sóc	 Thói quen Sử dụng Phương tiện Truyền thông Xã hội Lành mạnh	 Buzz on Booze	 Cách để luôn an toàn
 Giấc ngủ và sức khỏe tâm thần	 6 cách thực hành chăm sóc bản thân	 Hướng dẫn Dành cho Thanh thiếu niên về An toàn Khi Sử dụng Phương tiện Truyền thông Xã hội	 Những điều quý vị nên biết về căn sa	 Hỗ trợ can thiệp khi ai đó có ý định tự tử
 Sức khỏe tâm thần: Trung tâm Học tập	 Số điện thoại Trợ giúp Trẻ em: Danh sách kiểm tra tự chăm sóc	 Mạng xã hội Thông minh	 Hút thuốc lá điện tử: Những điều quý vị & bạn bè nên biết	 Ứng dụng Be Safe
 Có phải tôi đang bị trầm cảm không?	 Bánh xe Hạnh phúc	 Thời gian ngồi trước màn hình: Tổng quan	 Opioid: Những điều quý vị & bạn bè nên biết	 Tự làm bản thân tổn thương: Đó là gì và cách ứng phó
 Trợ giúp Dành cho Thanh thiếu niên	 Chánh niệm là gì?	 5 mẹo an toàn trực tuyến	 Sự thật về Fentanyl	 Cách hỗ trợ một người bạn điều hướng
 Tôi Không Biết Mình Đang Sai Ở Đâu	 Tự chăm sóc 101	 Chơi game trực tuyến	 Thận trọng khi sử dụng dược chất	 Trong tình trạng

Chương Trình Mùa Hè Dành Cho Con Tôi/Thanh Thiếu Niên

[Toronto Public Library](#) – Thông tin về chương trình, lớp học và sự kiện.



[Summer Recreation Programs](#) – Các hoạt động giải trí miễn phí, chất lượng cao dành cho mọi lứa tuổi, bao gồm cả CampTO



[Kids Out and About.com](#) – Hướng dẫn trực tuyến dành cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình sống ở Toronto bao gồm các sự kiện địa phương, cắm trại, ý tưởng cho chuyến đi trong ngày và hơn thế nữa!



[YMCA of Greater Toronto](#) – Các chương trình dành cho các đối tượng thuộc mọi lứa tuổi và giai đoạn cuộc sống bao gồm chăm sóc trẻ em và phát triển gia đình, sức khỏe và thể lực, các chương trình cắm trại, giáo dục ngoài trời cũng như các chương trình dành cho thanh thiếu niên. Đây là các dịch vụ có tính phí có các tùy chọn trợ cấp.



[CNIB Virtual Programs](#) – Các chương trình trực tuyến miễn phí dành cho tất cả những người Canada bị mù hoặc bị một vấn đề nào đó về mắt, cũng như gia đình, bạn bè của họ



Các Ý tưởng Để Giúp Con tôi/Thanh thiếu niên Năng động Trong Mùa hè này

[Cosmic Kids](#) – Yoga và chánh niệm trực tuyến miễn phí cho trẻ em



[Heart and Stroke](#) – Lời khuyên cho việc ăn uống lành mạnh và duy trì hoạt động.



[ParticipACTION](#) – Chương trình Khuyến khích người Canada khỏe mạnh bằng cách vận động từ năm 1971.



Camp TO



[Welcome to Ontario Parks](#) – Thông tin về việc tham quan các Công viên ở Ontario.



[YGym](#) – Các hoạt động thể chất trực tuyến.



[Yoga with Adrienne](#) – Video yoga và chánh niệm miễn phí.



Hỗ trợ và Tài nguyên cho Trẻ em/Thanh thiếu niên có Nhu cầu Đặc biệt/Phức tạp

[Community Living Toronto](#) – Đề xuất nhiều chương trình hỗ trợ người khuyết tật trí tuệ và gia đình họ.



[Geneva Centre for Autism](#) – Tổ chức các hội nhóm và chương trình cho trẻ em, hội thảo trên web và hỗ trợ cho phụ huynh.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) – Truy cập các mẹo và thông tin hữu ích dành cho người chăm sóc và cha mẹ của trẻ khuyết tật.



[Surrey Place Family Resources](#) – trợ giúp các đối tượng thuộc mọi lứa tuổi bị khuyết tật phát triển, tự kỷ và có nhu cầu đặc biệt để đạt được tiềm năng toàn diện của họ



[Kerry's Place](#) – đã và đang tạo ra cũng như cung cấp các hỗ trợ và dịch vụ dựa trên bằng chứng trên toàn tỉnh Ontario nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống của những người mắc ASD.



[Connectability](#) – Một trang web và cộng đồng ảo dành riêng cho việc học tập suốt đời và hỗ trợ những người bị khuyết tật trí tuệ và gia đình của họ.



[Lumenus](#) – Cung cấp nhiều loại dịch vụ sức khỏe tâm thần, phát triển và cộng đồng chất lượng cao cho trẻ sơ sinh, trẻ em, thanh thiếu niên, cá nhân và gia đình trên khắp Toronto.



[Meta Centre](#) – Cung cấp nhiều loại dịch vụ và hỗ trợ được cá nhân hóa để giúp mọi người có cuộc sống hòa nhập, gắn kết và làm phong phú cuộc sống trong cộng đồng.



[Miles Nadal JCC](#) – Cung cấp các chương trình cho trẻ em và thanh thiếu niên mắc ASD và các khuyết tật phát triển khác.



[MyCommunityHub.ca](#) – Một công cụ tìm kiếm các hoạt động có sẵn trong cộng đồng dành cho trẻ em và thanh thiếu niên bị khuyết tật phát triển.



Hỗ trợ và Tài nguyên cho Trẻ em/Thanh thiếu niên có Nhu cầu Đặc biệt/Phức tạp

[South Asian Autism Awareness Centre](#) – Chúng tôi xây dựng các cộng đồng hòa nhập thông qua các thực hành tự kỷ đáp ứng về mặt văn hóa và lập trình để tiếp cận.



[Toronto Parks and Recreation Adapted Programs](#) – Để đảm bảo trải nghiệm giải trí thú vị nhất, trước tiên các gia đình phải liên hệ với đường dây nóng trung tâm của Chương trình Giải trí Thích ứng và Hòa nhập theo số 416-395-6128 để đăng ký và có tư cách thành viên.



[Variety Village](#) – Chương trình đa dạng trao quyền cho trẻ em khuyết tật để được công nhận hiện diện, tham gia và cảm thấy được hòa nhập. Chúng tôi cung cấp cơ sở vật chất dễ tiếp cận với các môn thể thao, thể dục, hoạt động, trại hè, đào tạo và huấn luyện kỹ năng cho các vận động viên thi đấu và Paralympic



[Thông tin về các công viên và trại hè dễ tiếp cận](#)



[Các Tài nguyên Nghề nghiệp và Vật lý trị liệu của TDSB để vui chơi và giải trí tại nhà](#)

[Tài nguyên tâm lý của TDSB dành cho gia đình học sinh có nhu cầu phức tạp](#)

[Mẹo hay về Bệnh lý Ngôn ngữ Lờ lờ nói của TDSB](#)

Hỗ trợ và Tài nguyên của TDSB để Duy trì Sức khỏe Tâm thần và Hạnh phúc

Vui lòng truy cập [Trang web TDSB](#) để xem danh sách đầy đủ các tài nguyên và hỗ trợ.

Dành thời gian khám phá các phòng chờ tương tác và các chuyến đi thực địa ảo dành cho [Học sinh](#), [Phụ huynh & Người chăm sóc](#) và [Nhân viên](#).



Truy cập [bộ tài liệu tương tác về Tuần Sức khỏe Tâm thần Trẻ em](#) của chúng tôi dành cho học sinh tiểu học và trung học, học sinh có nhu cầu phức tạp, phụ huynh/người chăm sóc và nhà giáo dục.



Truy cập các [Tài nguyên Đáp ứng Văn hóa và Hoạt động Có Liên quan](#) do Ủy ban Sức khỏe Tâm thần và Hạnh phúc TDSB biên soạn.



Truy cập [Tài nguyên Tuần lễ Sức khỏe Tâm thần Người da đen](#) của chúng tôi từ tuần lễ công nhận Tuần lễ Sức khỏe Tâm thần Người da đen vào tháng 3 năm 2026 ở Toronto.



[Slide](#) này cho phép quý vị truy cập các tài nguyên của MHWB 2026 dành cho mọi lứa tuổi.



Truy cập các hướng dẫn giới thiệu về Sức khỏe Tâm thần ([Tiểu học](#) và [Trung học](#)) trên Thư viện Ảo và các Tài nguyên Học tập Thư viện khác.



[TDSB Learn4Life Spring/Summer 2026 Brochure](#) – Các Chương trình Sức khỏe & Hạnh phúc bắt đầu từ trang 21. (Cơ hội Học tập Dành cho Đối tượng từ 18 tuổi trở lên)



Hãy kết nối!

Thông tin luôn thay đổi. Hãy chắc chắn quý vị theo dõi thông tin và luôn cập nhật thông tin mới nhất của chúng tôi.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



Email: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



[@tdsb_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB_MHWB](https://twitter.com/TDSB_MHWB)

Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị biết đang gặp trường hợp khẩn cấp về sức khỏe tâm thần hoặc lạm dụng dược chất, hãy gọi 9-1-1 hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện địa phương.

