

# 暑期身心健康 指南

在本指南中...

精神及身心健康支援

**TDSB 專業支援服務 精神及身心健康暑期  
項目**

青少年支援和資源

兒童／青少年暑期項目及活動

讓兒童／青少年在暑假充滿活力的建議

為有特殊／複雜需求的兒童／青少年提供的  
資源

**TDSB 精神及身心健康支援**



本學年即將結束，你或許感到興奮之餘，也可能還有想獲得支援的想法與感受。我們撰寫的《**2024 年暑期身心健康指南**》是為了提供回應不同文化並增強身份認同的資源和活動，以便你充分利用暑假，同時促進個人的精神健康。一些方法和建議包括：

- 考慮制定一個寬鬆的進餐、鍛煉和睡眠**日程安排**，以保持輕鬆與樂趣。
- 如果可以的話，走進大自然**享受戶外時光**，充分利用夏季的好天氣。
- 尋找有趣的方式活動身體並保持活躍，積極**運動鍛煉**。
- 多與**親友共渡美好時光**，增進人際關係。平衡屏幕時間與可促進人際連結的社交活動時間。
- 嘗試**正念練習**，例如冥想、深呼吸、瑜伽等，實現放鬆和平靜。
- 可行的話，優先考慮有助於放鬆和促進身心健康的**自我照顧活動**，例如閱讀、洗澡或個人愛好。
- 請謹記，如果您或身邊的親朋好友遇到困難，可以隨時向精神健康專家或家庭醫生**求助**。

## TDSB 專業支援服務、 精神及身心健康暑期項目

今年夏天，TDSB 專業支援服務人員將提供許多促進身心健康、融入社區和建立連結的機會。請向學校管理員或指定的支援人員查詢，瞭解您所在地區提供的服務。

### 暑期項目

在 TDSB，我們為兒童、青少年和成人提供大量不同形式的[暑期活動項目](#)。



# 精神及身心健康支援

索閱由 **TDSB 精神與身心健康家長合作 (MHWB)** 委員會編寫的《[文化合適及相關資源](#)》。



[Across Boundaries](#) - 為少數族裔社群提供公平、全面的精神健康服務及針對癮癮的服務。



[HelpAhead](#) - 協助嬰兒、兒童、青少年及家庭轉介多倫多社區內之精神健康服務。



[安大略省兒童精神健康協會](#) - 搜索支援兒童及青少年精神健康的資源。



[Daily Bread 食物銀行](#) - 透過郵遞區號／地址搜尋當地可以領取的食物。



政府經濟支援：[加拿大牙科福利](#)



[Kids Help Phone](#) - 根據您的住址搜索青少年服務資源。



[Lumenus](#) - 精神健康、身心發育及社區服務。



[Bob Rumball](#) - 聽障兒童／青少年及其家庭的精神健康治療



[SickKids](#) - 此中心可以提供資源來支援您孩子的精神及身心健康。



[YouthLink](#) - 為 12 至 24 歲青少年及其家庭提供諮詢、育兒支援、庇護／住屋、教育及社區項目。



[211 Central](#) - 搜索您當地的社區及政府服務。



[一站式對話](#) - 如果你是 17 歲以下，就可立即與治療師談話並共同制定下一步改善情緒的計劃。



## 為青少年提供的支援和資源：



### 求助熱線及服務



致電 **9-8-8** 精神健康與  
防止自殺熱線

如有緊急情況，請致電 **9-1-1** 或  
前往當地醫院急症室

**黑人青年熱線** - 為兒童、青少年及家庭提供多元文化支援熱線與服務。開放時間：每日上午 9 時至晚上 10 時。



**BounceBack®** - 免費的認知行為療法（CBT）項目，為 15 至 17 歲及以上人士提供精神健康自助支援。免費電話：1-866-345-0224。



**Hope for Wellness Helpline** - 原住民青少年求助熱線。24 小時電話支援。



**Kids Help Phone** - 根據您的居住地搜尋為青少年提供的資源。24 小時電話／短訊／聊天支援。



**LGBT Youthline** - 保密、不批判、以提供資訊為目的之 LGBTQQ2SI 友儕支援。下午 4 點至晚上 9 點半（僅周一和周二）短訊／聊天支援。



**Naseeha** - 為穆斯林及其它信仰的青少年提供精神健康熱線、資源、研討會、網上治療等服務。每日中午 12 時至翌日凌晨 3 時提供電話支援。



**What's Up 免預約診所** - 為青少年提供免費輔導服務。

如需電話視像訊輔導服務，請致電 **Help Ahead**：1-866-585-6486，周一至周五上午 9 時至下午 7 時；周六上午 9 時至下午 5 時。



**Woodgreen** - 為青年、發展障礙者及照顧者／家庭提供社交、就業及學術支援。透過電話或視像為年滿 16 歲者（12-15 歲需要家長／照顧者同意）提供一次免費輔導。

每週二及週三晚間提供服務。登記時間：4:00 至 6:16。致電(416) 645-6000 內線 1990



Opportunity made here.

**Trans Lifeline** - 為跨性別和性別存疑的青少年及成年人提供同儕支援電話服務，由跨性別者營運。



**Youthdale** - 為兒童、青少年、年輕人及有複雜精神健康需求的家庭提供社區和收治服務。全天候危機服務熱線：416-363-9990

## 青少年精神健康資訊

- [須知事項- Game Changers](#)
- [睡眠與精神健康](#)
- [精神健康：學習中心](#)
- [我有抑鬱症嗎？ - 兒童求助熱線](#)
- [青少年支援](#)
- [我不知發生了甚麼事](#)



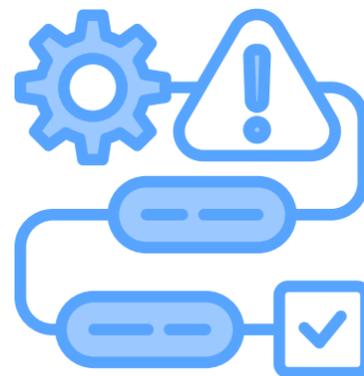
## 青少年自我照顧

- [自我照顧資訊](#) – Game Changers
- [練習自我照顧的 6 種方法](#) – Game Changers。
- [兒童求助熱線：自我照顧清單](#)
- [幸福之輪](#)- 兒童求助熱線
- [什麼是正念？](#) - 兒童求助熱線
- [自我照顧 101](#) - Jack.org

*Self-care*  
IS EMPOWERMENT

## 危機管控

- [如何保持安全](#)- Game Changers CAMH
- [支援正考慮自殺人士](#)
- [Be Safe 應用程式](#)
- [自殘：甚麼是自殘？如何應對？](#) - 兒童求助熱線
- [如何協助朋友應對](#)- 兒童求助熱線
- [陷入危機之中？](#) - 幫助前進



# 對青年的支持與資源及其它資訊（續）

## 成癮藥物使用管控

- [管理使用、誤用及濫用成癮藥物的資源 - TDSB](#)
- [Buzz on Booze- Game Changers](#)
- [大麻須知事項- Game Changers](#)
- [電子煙：您和您的朋友需要瞭解甚麼- SMHO](#)
- [關於芬太尼的事實- SMHO](#)
- [小心使用成癮藥物- 兒童求助熱線](#)



## 社交媒體與屏幕時間

- [解決不當社交媒體使用問題：色情簡訊、性勒索及人工智慧- TDSB](#)
- [健康的社交媒體習慣- Mind your Mind](#)
- [青少年社交媒體安全指南- Safe Search Kids](#)
- [明智使用社交媒體- Cyberbullying.com](#)
- [使用屏幕時間：概述- Sick Kids](#)（僅提供簡體中文）
- [5 個網上安全提示- 兒童求助熱線](#)
- [網上遊戲- 兒童求助熱線](#)
- [協助您的孩子管理數碼技術- SMHO](#)
- [青少年、智慧手機及社交媒體的使用- CAMH](#)



# 兒童／青少年暑期項目

[多倫多公共圖書館](#) - 項目、課程及活動資訊。



[夏日奇蹟：多倫多公共圖書館](#) - 探索多倫多公共圖書館為 6 至 12 歲兒童提供的**免費**夏日奇蹟項目與活動。活動時間：2024 年 6 月 24 日至 9 月 2 日！



[夏季休閒文娛項目](#) - 適合所有年齡層的優質文娛活動，費用全免。



[Kids Out and About.com](#) - 為多倫多兒童、青少年及家庭提供網上指南，包括當地活動、營地、一日遊建議等等！



[大多倫多地區 YMCA](#) - 為所有年齡層和人生階段的人士提供多種項目，包括兒童保育和家庭發展、健康及健身、營地和戶外教育，以及青少年項目。**這些服務需要收費，但可申請補貼。**



[Y@Homeplus](#) - 虛擬實體 - 此連結為個人、家庭提供**免費**的在家選擇，包括飲食計劃及健康資訊。



[CNIB 遙距計劃](#) - 向所有加拿大盲人或視障者及其家人、朋友和照顧者提供**免費**遙距計劃。



# 讓兒童／青少年今夏 積極鍛煉的建議

[Backyard Camp](#) - 一年四季適合在家進行的活動建議。



[Cosmic Kids](#) - 免費網上兒童瑜伽與正念練習



[心臟與中風](#) - 健康飲食和積極運動的建議。



[ParticipACTION](#) - 自 1971 年以來，鼓勵加拿大人透過積極活動和鍛煉保持健康。



[SPAC 學習圖書館](#) - 有助您在家中發揮創造力的網上視像課程與活動。

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[歡迎來到安省公園](#) - 有關遊覽安大略省公園的資訊。



[和 Adrienne 做瑜伽](#) - 免費的瑜伽及正念影片。



# 有特殊／複雜需求的 兒童／青少年支援及資源

[多倫多社區生活協會](#) - 提供不同支援智力障礙人士及其家庭的項目。



[Geneva 自閉症中心](#) - 提供為兒童提供的各種小組活動和項目，為家長提供網上研討會和支援。



[Holland Bloorview 家庭資源中心](#) - 為殘障兒童照顧者和家長提供有用的建議及資訊。



[Surrey Place 家庭資源](#) - 幫助有發展障礙、自閉症和特殊需求的各年齡段人士充分發揮潛力



[Kerry's Place](#) - 多年來在安大略省創建並提供基於實證的支援和服務，以提高自閉症頻譜障礙（ASD）患者的生活品質。



[Connectability](#) - 一個致力於終生學習和支援智障人士及其家人的網站與虛擬社區。



[Lumenus](#) - 為多倫多各地的嬰兒、兒童、青少年、個人及家庭提供多種優質的精神健康、發展資訊及社區服務。

WELCOME  
TO LUMENUS.

be seen, be heard, be well.

[Meta 中心](#) - 提供多種服務和個性化支援，幫助人們在社區內享受包容、積極參與及豐富多彩的生活。



[Miles Nadal JCC](#) - 為患有 ASD 和其他發展障礙的兒童和青少年提供各種項目。



[MyCommunityHub.ca](#) - 一個為發展障礙兒童和青少年提供社區活動的搜尋引擎。



# 有特殊／複雜需求的 兒童／青少年支援及資源 (續)

[南亞自閉症宣導中心](#) - 透過適合不同文化的自閉症實踐和無障礙方案，建立包容性社區。



[多倫多公園和休閒文娛適應性項目](#) - 為了確保您獲得最佳的娛樂休閒體驗，家庭必須首先聯繫適應性和包容性休閒文娛項目中心（熱線電話：416-395-6128），申請並獲得會員資格。



[Variety Village](#) - 提供種類繁多的項目，讓殘障兒童獲得關注、能夠參與、感受包容。我們透過運動、健身、活動、夏令營、技能培訓以及為競技和殘奧會運動員提供訓練，讓無障礙設施進入生活的各方面



[有關無障礙公園和營地的資訊](#)



[高中畢業後的生活規劃 - TDSB 資源](#)

[TDSB 職業和物理治療資源，方便您在家休閒玩樂](#)

[TDSB 針對有複雜需求的學生家庭提供的精神健康資源](#)

[TDSB 言語病理學建議資料](#)

# TDSB 針對精神及身心健康提供的支援與資源

請瀏覽 [TDSB 網站](#)，獲取全面的資源和支援清單。

花時間探索我們的互動休息室和虛擬實地考察，供 [學生](#)、[家長和照顧者](#) 以及 [職員](#) 使用。

Mental Health and Well-Being  
Supports and Resources

獲取我們為中小學生、有複雜需求的學生、家長／照顧者和教育工作者準備的互動式 [兒童精神健康週資源包](#)。



獲取 [適合並關聯不同文化的資源](#)，由 TDSB 精神及身心健康委員會編寫。



查閱我們為 2024 年 3 月多倫多黑人心理健康宣傳週整理的 [黑人精神健康週資源](#)。



本 [幻燈片](#) 包含 2023 至 24 年度 MHWB 面向所有年級的資源。



請瀏覽虛擬圖書館及其他圖書館學習資源中心提供的精神健康入門指南 ([初級](#)與[中級](#))。



[TDSB Learn4Life 2024 年春夏手冊](#) - 健康與身心健康項目 (由第 21 頁開始)。(針對 18 歲以上人士提供的學習機會)



# 保持聯絡！

資訊可能隨時更改。請務必關注我們，並經常查看資訊更新。



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



[MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca](mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca)



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



[@TDSB MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

如果您或您認識的人遇到精神健康或藥物使用方面的緊急情況，  
請撥打 9-1-1 或前往當地醫院的急症室。

