

# 暑期身心健康指南

## 指南内容：

### 关于心理健康及福祉的支持

### TDSB 专业支持服务中心的心理健康及福祉暑期项目

### 面向青少年的支持与资源

### 面向儿童/青少年的暑期项目和活动

### 让儿童/青少年在暑期坚持运动的好方法

### 面向有特殊/复杂需求的儿童/青少年的资源

### TDSB 关于心理健康及福祉的资源



学年即将结束，我们除了感到兴奋以外，可能还有一些需要支持的想法和感受。您可以通过我们的**《2026年暑期身心健康指南》**了解适应多元文化、肯定身份认同的资源与活动，在充分享受暑期时光的同时，支持并促进心理健康。一些方法包括：

- 为饮食、运动和睡眠制定较为宽松的**日程安排**，顾及灵活性和趣味性。
- 如果可能，**外出亲近自然**，充分利用暑期的好天气。
- 坚持**体育锻炼**，寻找有趣的方式运动身体、保持活力。
- 尽量**与朋友和家人共度美好时光**，加强彼此间的关系。在屏幕时间和促进人际联系的社交活动时间之间做好平衡。
- 尝试**正念练习**，例如冥想、深呼吸或瑜伽，促进放松、平和。
- 如果可能，重点关注促进放松和身心健康的**自我照顾活动**，例如阅读、沐浴或培养兴趣爱好。
- 请记住，如果您或亲友遇到困难，随时都可以向心理健康专业人士或家庭医生**寻求帮助**。

# TDSB 专业支持服务中心 心理健康及福祉暑期项目

这个夏天，TDSB 专业支持服务中心的工作人员将提供一些促进福祉、社区和联系的机会。请联系所在学校的管理员或指定的支持人员，了解您所在地区提供的服务。

## 暑期项目

TDSB 为儿童、青少年和成人提供了种类丰富的[暑期项目](#)。



# 关于心理健康及福祉的支持

获取由 TDSB 心理健康及福祉委员会收集整理的[回应文化且与文化相关的资源](#)。



[Across Boundaries](#) – 为种族化社区提供公平、全面的心理健康及戒瘾服务。



[Help Ahead](#) – 帮助婴儿、儿童、青少年及其家庭联系多伦多社区的心理健康服务。



[安省儿童心理健康协会 \(Children's Mental Health Ontario\)](#) – 查找支持儿童及青少年心理健康的资源。



[Daily Bread 食物银行](#) – 按邮编/地址搜索当地的食物资源。



政府经济支持: [加拿大牙科福利 \(Canada Dental Benefit\)](#)



[儿童帮助电话 \(Kids Help Phone\)](#) – 根据您的住址查找面向青少年的资源。



[Lumenus](#) – 心理健康、身心发展及社区服务。



[Bob Rumball](#) - 面向聋哑儿童/青少年及其家庭的心理健康治疗



[SickKids](#) - 该中心门户网站提供的资源能帮助您支持孩子的心理健康和整体福祉。



[YouthLink](#) – 为 12-24 岁青少年及其家庭提供青少年/家庭咨询、育儿支持、庇护/住房、教育和社区项目。



[211 中心](#) – 查找您所在地区的社区和政府服务。



[One Stop Talk](#) - 如果您未满 18 岁，您可以立即与治疗师取得联系，共同制定未来的计划，让自己感觉更好。



## 面向青少年的支持与资源：



### 帮助热线及服务



拨打 **9-8-8** 心理健康及预防自杀热线

如遇紧急情况，请拨打 **9-1-1** 或前往当地医院的急诊室

[Black Youth Helpline \(黑人青少年帮助热线\)](#) – 面向儿童、青少年及其家庭的多元文化帮助热线与服务。每日早上 9 点至晚上 10 点提供服务。



[BounceBack®](#) – 免费的认知行为疗法 (CBT) 项目，为 15 至 17 岁及更年长的人士提供心理健康自助支持。免费电话：**1-866-345-0224**。



[Hope for Wellness Helpline](#) – 原住民青少年帮助热线。24 小时电话支持。



[儿童帮助电话 \(Kids Help Phone\)](#) – 根据您的住址查找面向青少年的资源。24 小时电话/短信/聊天支持。



[LGBT Youthline](#) – 保密、不加评判、知情的 LGBTTTQQ2SI 同侪支持。下午 4:00 至晚上 9:30 (限周一和周二) 电话/短信支持。



[Naseeha](#) – 面向穆斯林和非穆斯林青少年及个人的心理健康热线、资源、工作坊、网络治疗等。每日下午 24/7 电话支持。



[What's Up 免预约诊所](#) – 为青少年提供免费咨询。

如需电话/视频咨询，请致电 **Help Ahead: 1-866-585-6486**。周一至周五：上午 9 点至晚上 7 点；周六：上午 9 点至下午 5 点。



[Woodgreen](#) – 为青少年、发育障碍人士及其看护人/家庭提供社交、就业和学业支持。为年满 16 岁的人士提供免费的单次电话或视频咨询 (12-15 岁的儿童需获得家长/监护人的同意)。

每周二和周三晚间提供服务。登记时间为下午 4:00 至 6:15。拨打 (416) 645-6000 转分机号 1990



Opportunity made here.

[Trans Lifeline](#) – 由跨性别者运营的同侪支持电话服务，面向跨性别者和对身份认同有疑问的青少年和成年人。



[Youthdale](#) – 为有复杂心理健康需求的儿童、青少年、年轻成人及其家庭提供社区和住院服务。危机服务热线，全年无休：**416-363-9990**

# 面向青少年的支持与资源及其他信息

## 青少年心理健康信息

- [你应该知道的事](#)- Game Changers
- [睡眠与心理健康](#)
- [心理健康：学习中心](#)
- [我这是抑郁症吗？](#) - 儿童帮助电话
- [青少年帮助信息](#)
- [我不知道问题出在哪里](#)



## 青少年自我照顾

- [自我照顾信息](#)– Gamechangers
- [自我照顾的六种方法](#)– Gamechangers。
- [儿童帮助电话：自我照顾检查清单](#)
- [身心健康之轮](#)- 儿童帮助电话
- [什么是正念？](#) - 儿童帮助电话
- [自我照顾 101](#) - Jack.org

*Self-care*  
IS EMPOWERMENT

## 应对危机

- [如何保证安全](#) - Game Changers CAMH
- [援助有自杀想法的人士](#)
- [Be Safe 应用程序](#)
- [自我伤害：是什么以及如何应对](#) - 儿童帮助电话
- [如何帮助朋友走出困境](#) - 儿童帮助电话
- [身陷危机？](#) - Help Ahead



# 面向青少年的支持与资源及其他信息（续）

## 应对成瘾物质使用

- [关于成瘾物质使用、误用、滥用的资源 - TDSB](#)
- [关于酒精的注意事项 - Game Changers](#)
- [关于大麻，你应该知道的事 - Game Changers](#)
- [电子烟：你和朋友们需要知道的事 - SMHO](#)
- [有关芬太尼的事实 - SMHO](#)
- [使用成瘾物质时要小心 - 儿童帮助电话](#)



## 社交媒体和屏幕时间

- [应对社交媒体的不当使用：色情短信、性勒索和人工智能 - TDSB](#)
- [健康的社交媒体习惯 - Mind your Mind](#)
- [青少年社交媒体安全指南 - Safe Search Kids](#)
- [明智使用社交网络 - Cyberbullying.com](#)
- [屏幕时间：概述 - Sick Kids](#)
- [五条网络安全小贴士 - 儿童帮助电话](#)
- [网络游戏 - 儿童帮助电话](#)
- [帮助您的孩子管理数字科技 - SMHO](#)
- [青少年、智能手机和社交媒体的使用 - CAMH](#)



# 面向儿童/青少年的暑期项目

[多伦多公共图书馆](#) – 项目、课程及活动相关信息。



[暑期奇迹：多伦多公共图书馆](#) - 2024 年 6 月 24 日至 9 月 2 日，探索多伦多公共图书馆的免费暑期奇迹项目和活动，适合 6 至 12 岁的儿童！



[暑期休闲娱乐项目](#) – 免费、优质的休闲娱乐活动（包括 CampTO），适合所有年龄段



[Kids Out and About.com](#) – 面向多伦多儿童、青少年及其家庭的在线指南，包括当地活动、营地、一日游建议和更多内容！



[大多伦多地区 YMCA](#) - 项目面向所有年龄段和人生阶段的人士，包括儿童托育和家庭发展、健康和健身、营地和户外教育及青年项目。均为收费项目，但可提供补贴。



[Y@Homeplus](#) – 虚拟实物 - 此链接为个人和家庭提供免费的居家项目选项，包括膳食计划和健康



[CNIB 远程项目](#) – 面向加拿大所有盲人或视障者及其亲友的免费远程项目。



# 让儿童/青少年在暑期坚持运动的好方法

Toronto Conservation Authority



[Cosmic Kids](#) – 面向儿童的免费在线瑜伽和正念视频



[心脏与中风](#) – 健康饮食和坚持运动的小贴士。



[ParticipACTION](#) – 自 1971 年以来，一直在鼓励加拿大人通过运动来促进健康。



[欢迎来到安省公园](#) – 有关到访安省公园的信息。



[Yoga with Adrienne](#) – 免费瑜伽和正念视频。



# 面向有特殊/复杂需求的儿童/青少年的支持与资源

多伦多 [Community Living](#) - 提供多种项目来支持智力障碍人士及其家庭。



[Geneva 自闭症中心](#) - 提供面向儿童的小组和项目，以及面向家长的网络研讨会与支持。



[Holland Bloorview 家庭资源中心](#) - 方便残障儿童看护人和家长获取有用的建议和信息。



[Surrey Place 家庭资源](#) - 帮助有发育障碍、自闭症和特殊需要的人士充分发挥其潜力，适合所有年龄段



[Kerry's Place](#) - 在安省各地创造和提供基于证据的支持和服务，以提高自闭症患者的生活品质。



[Connectability](#) - 既是一个网站也是一个虚拟社区，致力于为智障人士及其家人提供终身学习和支持。



[Lumenus](#) - 为多伦多的婴儿、儿童、青少年、个人和家庭提供种类繁多的优质心理健康、身心发展和社区服务。



*be seen. be heard. be well.*

[Meta 中心](#) - 提供内容广泛的服务和个性化支持，帮助大家在社区内享受包容、有参与感、丰富精彩的生活。



[Miles Nadal JCC](#) - 为患有自闭症谱系障碍 (ASD) 和其他发育障碍的儿童和青少年提供各种项目。



[MyCommunityHub.ca](#) - 一个搜索引擎，可以搜索面向发育障碍儿童和青少年的社区活动。



# 面向有特殊/复杂需求的儿童/青少年的支持与资源 (续)

[南亚自闭症意识中心](#) – 我们通过回应文化的自闭症实践和无障碍设计建立包容性社区。



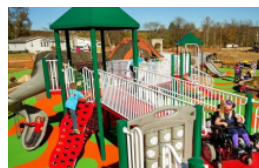
[多伦多公园和娱乐休闲适应性项目](#) – 为了确保您获得最佳的娱乐休闲体验，家庭必须首先联系适应性和包容性娱乐休闲项目中心热线：416-395-6128，以申请并获得会员资格。



[Variety Village](#) – 多种项目让残疾儿童得到关注，参与活动，并感受包容。我们为竞技运动员和残奥运动员提供体育、健身、活动、夏令营、技能培训和教练服务，让无障碍设施发挥作用。



[无障碍公园和营地信息](#)



[规划高中毕业后的生活 - TDSB 资源](#)

[TDSB 针对在家中玩耍娱乐的职业与物理治疗资源](#)

[TDSB 为有复杂需求的学生家庭提供的心理学资源](#)

[TDSB 言语语言病理学小贴士](#)

# TDSB 关于心理健康及福祉的支持与资源

请浏览 [TDSB 网站](#)，以获取资源和支持的详尽清单。  
花一些时间探索我们的[学生](#)、[家长和看护人](#)以及[员工](#)互动式休息室和虚拟探访。



使用我们为中小學生、有复杂需求的学生、家长/看护人和教育工作者准备的互动式[儿童心理健康周资源包](#)。



获取由 TDSB 心理健康及福祉委员会收集整理的[回应文化且与文化相关的资源](#)。



访问我们的[黑人心理健康周资源](#)，该资源来自 2026 年 3 月为多伦多黑人心理健康周举行的承认周活动。



这张[幻灯片](#)包含了 2025-26 年 MHWB 各年级资源的链



通过虚拟图书馆浏览这些心理健康介绍指南 ([小学](#)及 [中学](#)) 和其他图书馆学习资源。



[TDSB Learn4Life 2026 春/夏季手册](#) – 健康与福祉项目从第 21 页开始。(面向成年人的学习机会)



# 保持联系！

信息常有变化。请务必关注我们，并留意最新消息。



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



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



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



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

如果您或您认识的人遇到心理健康或物质使用方面的紧急情况，请拨打 9-1-1 或前往当地医院的急诊室。

