

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《**2026 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、瑜珈等，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。



[Help Ahead](#) - 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 時至翌日凌晨 24/7 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



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](#)



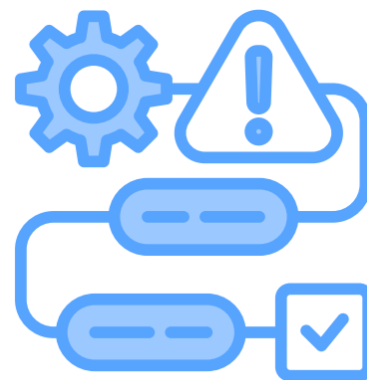
青少年自我照顧

- [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

Toronto Conservation Authority



[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。



[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。



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 2026 年 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 2026 至 25 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 2026 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



[@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。

