

冬季健康指南

在本指南中..

支援精神健康和福祉

為青少年提供的支援和資源

兒童/青少年暑期計劃和活動

今年夏天讓兒童/青少年保持活躍的想法

為有特殊/複雜需要的兒童/青少年提供的資源

TDSB 精神健康和福祉資源



當我們進入冬季時，可能會感到興奮以及有需要支援的想法和感受。我們的 **2025 年冬季健康指南** 是一個了解文化回應和身份肯定資源和活動的地方，以充分利用一年中的這個時間，同時支援和改善我們的精神健康。[加拿大精神健康委員會](#) 建議：

- 不要低估睡眠的力量。它影響我們的整體：思想、身體和精神。
- 在冬天，我們可能會感受到陽光減少的影響。太陽的紫外線幫助我們產生維生素 D，這對我們的精神健康至關重要。
- 自我照料也非常個人化。這不僅是泡泡浴、水療和運動。它包括健康的界線、更健康的食物選擇、進行醫療預約、整理您的空間、制定預算、打電話給朋友等
- 專注於我們的感官有助於讓我們回到更簡單的時代，回到基礎，在數次深呼吸後，感受提振的精神！
- 您的想法對您來說是健康的，還是讓您不健康？冬季晝短夜長，更容易養成不良的精神習慣。
- 用筆在紙上寫下來。無論發生什麼，總有一些值得感恩的事。
- 最後，如果您或您所愛的人遇到困難，請記得向精神健康專家或家庭醫生尋求協助。

支援精神健康和福祉

訪問由 **TDSB MHWB** 委員會編制的[文化回應和相關資源](#)。



[跨界](#) – 為種族社群提供公平、全面的精神健康和戒癮服務。



[Help Ahead](#) – 將嬰兒、兒童、青少年和家庭與多倫多社區的精神健康服務聯繫起來。



[安大略省兒童精神健康中心](#) – 尋找資源來支援兒童和青少年的精神健康。



[每日麵包食物銀行](#) – 透過郵遞區號/位置搜尋您所在地區資源以獲取食物。



政府財政支持：

[加拿大牙科福利](#)

[家庭可能可以獲得的一些其他福利](#)



[兒童求助電話](#) – 按您居住的地區尋找青少年資源。



[Lumenus](#) – 精神健康、發展與社區服務。



[鮑勃·朗博爾 \(Bob Rumball\)](#) – 為聾啞和有聽力障礙兒童/青少年和家庭提供精神健康治療的[鮑勃·朗博爾加拿大聾人卓越中心](#)



[SickKids](#) – 該中心提供資源來幫助支援您孩子的精神健康和整體福祉。



[YouthLink](#) – 為 12-24 歲青少年及其家人提供青少年/家庭諮詢、養育支援、庇護/住房、教育和社區計劃。



[211 Central](#) – 尋找您居住地的社區和政府服務。



[幫助孩子管理數位科技 \(Helping your Child Manage Digital Technology\)](#) – 安大略省學校精神健康中心



為青少年提供的支援和資源：

求助專線和服務 **如果發生**
緊急情況，請致電 9-1-1 或前往當
地醫院急診室

9-8-8- 自殺求助專線 – 全年無休、每天 24 小時的安全諮詢空間。致電：9-8-8 或發簡訊至 9-8-8

Black Youth Helpline – 為兒童、青少年和家庭提供的多元文化幫助專線和服務。每天上午 9 時至晚上 10 時提供服務。



BounceBack® – 免費的認知行為治療 (CBT) 計劃，為 15-17 歲及以上的人士提供精神健康自助支援。免費電話：1-866-345-0224。



Hope for Wellness Helpline – 原住民青少年幫助熱線。每週 7 天、每天 24 小時電話支援。



兒童求助電話 – 按您居住的地區尋找青少年資源。每週 7 天、每天 24 小時電話/簡訊/聊天支援。



LGBT Youthline – 保密、不帶偏見且知情的 LGBTQQ2SI 同儕支援。(週日至週五) 下午 4 時至晚上 9 時 30 分簡訊/聊天支援。



Naseeha – 為穆斯林和非穆斯林青少年/個人提供精神健康熱線、資源、研討會、網路療法等。每天中午 12 時至凌晨 3 時電話支援。



What's Up Walk-In 診所和一站式談話 – 為青少年提供免費的虛擬諮詢和面對面諮詢。點擊連結尋找週一至週六的地點 (時間和日期可能因地點而異)



Woodgreen – 為青少年、有發展障礙人士和照顧者/家庭提供社會、就業和學術支援。為 16 歲以上人士提供免費電話或視訊諮詢 (12-15 歲則需要父母/照顧者同意)。

週二可以親臨參加，週三可以虛擬參加。由下午 4 時至 6 時 30 分報名。請致電 (416) 645-6000 分機號碼 1990



Trans Lifeline – 由跨性別者為跨性別者和有疑問的青少年和成年人提供的同儕支援電話服務。
服務將暫停兩週，並將於 2024 年 1 月 1 日恢復，週一至週五下午 1 時至晚上 9 時，電話：1-877-330-6366



Youthdale – 為面臨複雜精神健康需求的兒童、青少年和家庭提供社區和住院服務。危機服務專線 24/7 416-363-9990



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/青少年的冬季計劃

冬季休閒計劃

[多倫多公共圖書館](#) – 有關計劃、課程和活動的資訊。



[冬季休閒計劃](#) – 適合所有年齡層的免費、高品質的休閒活動，包括 CampTO



[Kids Out and About.com](#) – 為居住在多倫多的兒童、青少年和家庭提供的線上指南，包括當地活動、露營、一日遊主意等！



[大多倫多基督教青年會 \(YMCA of Greater Toronto\)](#) – 適合所有年齡和生命階段的人士之計劃，包括兒童照料和家庭發展、健康和健身、營地和戶外教育以及青少年計劃。這些服務費用是有補貼選項的。



[CNIB 虛擬計劃](#) – 向所有盲人或弱視加拿大人及其家人、朋友提供免費虛擬計劃



讓兒童/青少年保持活躍的想法 這個冬季

[Backyard Camp](#) – 可全年在家進行活動的想法

。



[Cosmic Kids](#) – 為兒童提供免費的線上瑜珈和正念



[Heart and Stroke](#) – 健康飲食和保持活躍的提示。



[ParticipACTION](#) – 自 1971 年以來一直鼓勵加拿大人透過運動來保持健康。



[SPAC 學習圖書館](#) – 線上影片課程和活動旨在幫助您在家中發揮創造力。

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[歡迎來到安大略公園](#) – 有關參觀安大略公園的資訊。



[YGym](#) – 虛擬的身體活動。



[與 Adrienne 一起做瑜珈](#) – 免費瑜珈和正念影片。



為有特殊/複雜需要的兒童/青少年提供的支援和資源

[多倫多社區生活](#) – 提供許多計劃來支援智障人士及其家人。



[日內瓦自閉症中心](#) – 為兒童提供團體和計劃以及網路研討會以及為家長提供支援。



[荷蘭布洛爾維尤家庭資源中心 \(Holland Bloorview Family Resource Centre\)](#) – 獲取針對殘疾兒童的照顧者和父母之有用提示和資訊。



[Surrey Place 家庭資源](#) – 幫助所有年齡層患有發展障礙、自閉症和特殊需求的人士充分發揮潛力



[Kerry's Place](#) – 一直致力於在安大略省範圍內創建並提供基於證據的支援和服務，以提高自閉症譜系障礙患者的生活質素。



[Connectability](#) – 致力於為智障人士及其家人提供終身學習和支援的網站和虛擬社區。



[Lumenus](#) – 為多倫多各地的嬰兒、兒童、青少年、個人和家庭提供廣泛的高品質精神健康、發展和社區服務。



[元中心 \(Meta Centre\)](#) – 提供廣泛的服務和個人化支援，幫助人們在社區中过上包容、參與和豐富的生活。



[Miles Nadal JCC](#) – 為患有自閉症譜系障礙和其他發展障礙的兒童和青少年提供計劃。



[MyCommunityHub.ca](#) – 社區中為有發展障礙的兒童和青少年提供活動之搜尋引擎。



為有特殊/複雜需要的兒童/青少年提供持續的支援和資源

[SAAAC 自閉症中心](#) – 我們透過有關不同文化的自閉症實踐和無障礙節目來建立包容社群。



[多倫多公園與休閒改編計劃](#) – 為了確保最愉快的休閒體驗，家庭必須先聯繫適應和包容休閒計劃中心熱線 416-395-6128 申請並獲得會員資格。



[綜藝村 \(Variety Village\)](#) – 多元化的綜藝節目讓有身心障礙的兒童能夠被看見、參與並感受到被包容。我們為競技和殘奧運動員提供運動、健身、活動、夏令營、技能訓練和輔導等無障礙設施



[TDSB 職業和物理治療資源，讓您在家玩耍和享受休閒](#)

[TDSB 為有複雜需求的學生家庭提供心理學資源](#)

[TDSB 語言病理學提示表](#)

TDSB 精神健康和福祉支援和資源

請造訪我們的 [TDSB 網站](#)，以取得完整的資源和支援清單。

花一些時間探索我們為 [學生](#)、[家長和照顧者](#) 以及 [工作人員](#) 提供的互動休息室和虛擬實地考察。



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



造訪由 TDSB 精神健康與福祉委員會編制的 [文化回應和相關資源](#)。



從 2025 年 3 月多倫多黑人精神健康週表彰週獲取我們的 [黑人精神健康週資源](#)。留意 2026 年 3 月的更新



此 [投影片](#) 提供對所有年級 2025-26 MHWB 資源的資料。



參觀虛擬圖書館和其他圖書館學習資源上的精神健康入門指南 ([小學](#)和 https://docs.google.com/document/d/1CdAVowi4uy4H75ejeHzGuNmPwxHPpGES67pDbe5_47U/edit [中學](#))



[TDSB Learn4Life](#) – 健康與保健計劃。(18+ 學習機會)







了解有關 TDSB 專業支援服務 Google 網站的更多資訊：

- [兒童和青少年服務](#)
- [職業治療及物理治療服務](#)
- [心理服務](#)
- [語言服務](#)
- [社會工作及到訪服務](#)



保持聯繫！

資訊時有變更。請務必關注我們的資訊，並回來查閱更新。

	https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS
	電郵: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca
	@tdsb_mhwb
	@TDSB_MHWP

如果您或您認識的人正在經歷精神健康或濫用藥物之緊急情況，請致電 **9-1-1** 或前往當地醫院的急診室，或致電 **9-8-8** 尋求危機支援。

